

از نفس افتاده

درباره آموزش امداد رسانی به بیمارانی که دچار گرفتگی راه تنفسی شده‌اند

معصومه متین‌نژاد! شخصیت شوخ طبعی دارد. از آن آدم‌هایی که کم پیش می‌آید در جمعی باشند و بساط خنده و شوخی بهین نباشد. آن قدر مسخره‌بازی درمی‌آورد که خیلی وقت‌ها شوخی و جدی‌اش را نمی‌فهمی. همین چند هفته پیش که یکی از آن دورهمی‌های دوستانه، پس از چند ماه وقفه، برگزار شد. چنان جدی در نقش خودش فرو رفته بود که وقتی تکه‌ای شیرینی توی گلویش پرید و پیش چشم همه‌بال بال می‌زد، هنوز فکری می‌کردیم بخشی از استندآپ کمدی‌اش را اجرا کند. صورتش که به‌کبودی گذاشت، تازه شک به جانمان افتاد که نکند بازی نباشد.

قسمت تلخ ما چرا اینجا بود که پس از آن شوک، همه هول شده بودند و کسی نمی‌دانست چه واکنشی باید نشان بدهد. کمی بعد پیشنهادها از هوسوسا ساز شد؛ از لیوان آب تا مشت گره‌کرده، ولی هیچ‌کدام اثری نداشت تا اینکه جوان‌ترین فرد جمع که تازه از راه رسیده بود، با یک ترفند ساده غائله را خواباند. موضوعی که از آن روز مانند خوره به جانم افتاده است: «اگر از راه نمی‌رسید یا کمی دیرتر رسیده بود، چه اتفاقی می‌افتاد؟» حتم دارم شما هم تجربه‌های این چنینی داشته‌اید و می‌دانید منظورم چیست. درباره تائیه‌هایی طلایی پس از یک حادثه یا سانحه صحبت می‌کنیم که زندگی خیلی‌ها به آن لحظات حساس گره خورده است. لحظاتی پیش از رسیدن نیروهای امدادی که ما باید هر آنچه‌رامی دانیم برای کمک به فرد آسیب دیده به‌کار ببندیم. همه فوریت‌های پزشکی مهم هستند. در بین آن‌ها موقعیت‌هایی مانند بسته شدن راه تنفسی از آن اتفاقاتی است که تا رسیدن نیروهای امدادی هم نمی‌توان صبر کرد. موضوع مهمی که امروز به مناسبت روز اورژانس و فوریت‌های پزشکی بهانه‌ای برای ما هم شد تا به آن بپردازیم و خیلی کاربردی درباره‌اش با شما صحبت کنیم.



کمتر از ۳ سال

دوسوم

۴ تا ۶ دقیقه

بیشتر کودکانی که دچار خفگی می‌شوند کمتر از سه سال سن دارند.

دوسوم کسانی که دچار خفگی می‌شوند، کودکان هستند.

مغز انسان در صورت نرسیدن اکسیژن پس از ۴ تا ۶ دقیقه دچار مرگ می‌شود.



برای دیدن آموزش تصویری امداد رسانی به افراد در حال خفگی این کد را اسکن کنید.

وقتی بیمار باردار است

برای باز کردن راه هوایی یک خانم باردار یا فردی چاق احتیاط بیشتری نیاز است و با این روش به او کمک کنید.

♦ دستانتان را کمی بالاتر از حالت مانور عادی قرار دهید. زیر استخوان جناغ سینه و بالای محل اتصال دنده‌های تحتانی مکان مناسبی است.

♦ محل را محکم به داخل سینه فشار دهید و سریع دستانتان را به سمت بالا بکشید.

♦ این حرکت را آن قدر تکرار کنید تا مسیر تنفسی باز شود.



وقتی بیمار خودم هستم

در صورتی که چیزی در گلویتان گیر کرد و تنه‌ها پدیداز فشار شکمی برای کمک به خودتان استفاده کنید.

♦ یک مشتتان را کمی بالاتر از محل ناف خود قرار دهید.

♦ با دست دیگرتان مشت خود را بگیرد و بر روی یک سطح سفت مانند میز یا صندلی تکیه دهید.

♦ مشت خود را محکم به سمت داخل شکم و بالا فشار دهید.



۵ ضربه به پشت، ۵ ضربه شکمی

زمانی که چیزی در مسیرهای تنفسی فرد گیر می‌کند، تنها کاری که از دست ما برمی‌آید، آزادسازی این راه‌های تنفسی است. برای این منظور باید از تکنیک ۵ ضربه به پشت و ۵ ضربه شکمی استفاده کرد و آن قدر به این کار ادامه داد تا فرد نفس بکشد. سرفه کند، حرف بزند یا هوشیاری‌اش را از دست بدهد. این فشارها کمک می‌کند تا هوا از ریه‌ها مانند عملی که سرفه کردن انجام می‌دهد، خارج و مسیر هوایی باز شود. تکنیک ۵ ضربه به پشت و ۵ ضربه شکمی برای همه کارایی دارد ولی با ملاحظات و اما و اگریهایی که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم.



۵ ضربه به پشت

در کنار و پشت فردی که در حال خفگی است بایستید. برای کودکان می‌توانید روی زانوهایتان و پشت کودک قرار بگیرید. یک دستتان را برای حمایت جلو و روی قفسه سینه او قرار دهید. فرد در حال خفگی را از کمر خم کنید تا تنه او حدودی موازی با زمین شود. با پاشنه دست (کف دست در مجاورت شست) ۵ بار بین دو شانه او ضربه بزنید.

۵ ضربه شکمی

پشت فرد را با یک دست از باهاپتان را کمی جلوتر قرار دهید. دستانتان را به دور کمرش حلقه کنید. سپس یک دست خود را پشت او و آن را کمی بالاتر از محل ناف او قرار دهید. با دست دیگرتان، مشت خود را بگیرد و محکم به داخل شکم و به سمت بالا فشار دهید مانند اینکه می‌خواهید یک نفر را از پشت بلند کنید. برای انجام این حرکت در بچه‌ها، باید پشت آن‌ها را روی زانوهایتان بنشینید.

♦ **نکته:** این دو حرکت را پشت سرهم انجام دهید و آن قدر تکرار کنید تا راه تنفسی فرد باز شود یا هوشیاری‌اش را از دست بدهد.

♦ **نکته:** به فردی که صاف ایستاده است، ضربه به پشت نزنید. نیروی جاذبه می‌تواند سبب پایین تر رفتن جسم خارجی شود. فرد باید رویه جلو خم شده باشد.

♦ **نکته:** اگر شما تنها نجات دهنده هستید، ضربه به پشت و فشار شکمی را پیش از تماس با فوریت‌های پزشکی (۱۱۵) شروع کنید. اگر فرد دیگری در دسترس است او را بخواهید تماس بگیرد و شما مشغول امداد رسانی شوید.

♦ **نکته:** اگر فرد هوشیاری خود را از دست داد باید احیای قلبی ریوی استاندارد (CPR) یعنی ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی را اجرا کنید.

وقتی بیمار هوشیار نیست

اگر فرد هوشیاری‌اش را از دست داده و بیهوش شده است، از این روش برای کمک به او بهره بگیرید.

♦ شخص را در حالت خوابیده به پشت بر روی زمین دراز کنید و دست‌هایش را در کنار بدنش قرار دهید.

♦ راه تنفسی را باز کنید. اگر جسم راته حلق یا بالای گلوئی اومی بینید، با انگشت آن را خارج کنید.

♦ احیای قلبی ریوی (CPR) را در صورتی آغاز کنید که جسم در راه تنفسی باقی مانده است و او پس از اقدامات گفته شده به شما پاسخی نمی‌دهد.

♦ **نکته:** ماساژ قلبی که در احیای قلبی ریوی انجام می‌شود، ممکن است به برطرف شدن انسداد مجاری کمک کند. حتماً در فاصله‌های معین دهان او را بررسی و کنترل کنید؛ شاید جسم خارجی را ببینید.

♦ **نکته:** اگر جسم خارجی را نمی‌بینید، سعی نکنید که با انگشت راه تنفسی او را باز کنید، چون با این کار جسم خارجی بیشتر به داخل فشار داده می‌شود.

فوریت‌های خطرناک

فرقی نمی‌کند که چه چیزی راه گلو را بسته باشد، غذا یا هر شیء دیگری مانند سکه و دکمه می‌تواند موقعیت خطرناکی را برای فرد ایجاد کند. پیش از این هم گفتیم از آنجایی که نمی‌توان تا رسیدن نیروهای امدادی برای کمک به فرد آسیب دیده صبر کرد باید سریع وارد عمل شد. برای همین در ادامه چند موقعیت مختلف خفگی را با هم بررسی و برای آن راهکار می‌بایم. یادتان باشد که پیش از انجام هر کاری باید به خودتان مسلط باشید. در غیر این صورت شما هم به بخشی از مسئله تبدیل می‌شوید.

نشانه‌های خفگی

معمولاً نخستین نشانه‌ای که ما را متوجه فرد آسیب دیده می‌کند، این است که او با دست‌هایش گلوئی خود را گرفته باشد. در غیر این صورت باید از روی این نشانه‌ها متوجه مشکل در تنفس او شد.

♦ ناتوانی در صحبت کردن

♦ سختی در تنفس

♦ سرفه آرام یا بی‌قدرت

♦ تغییر رنگ پوست، لب و ناخن‌ها به سمت آبی

♦ پوستی که ابتدا سرخ و سپس به سمت رنگ پریدگی و آبی شدن پیش می‌رود.

♦ بی‌هوشی

انواع خفگی

♦ اگر فرد مصدوم می‌تواند از خود صدا در بیاورد و بلند سرفه کند، یعنی خفگی‌اش از نوع خفیف است و باید در کنارش ماند و اجازه داد سرفه کند. در صورت نگرانی از تنفس مصدوم هم می‌توان با ۱۱۵ تماس گرفت.

♦ اگر فرد مصدوم سرفه می‌کند ولی بی‌صدا یا با صدای خیلی کم، نمی‌تواند حرف بزند، تنفسی صدا دار دارد، پوست و لب‌هایش کبود شده یا اگر کودک است نمی‌تواند گریه کند، یعنی خفگی‌اش از نوع شدید است و باید فوری وارد عمل شد.



وقتی بیمار زیر یک سال است

♦ یک موقعیت نشسته را در نظر بگیرید و کودک را در حالی که صورتش رو به زمین است بر روی ساعد دستانتان نگه دارید. در این حالت باید ساعد دست خود را بر روی ران پایتان تکیه بدهید. سر و گردن کودک را با دست به طوری که سر او پایین تر از تنه‌اش باشد، نگه دارید.

♦ با پاشنه دستانتان با ملایمت ولی قوی، ۵ ضربه به وسط کمر نوزاد بزنید. نیروی جاذبه و قدرت ضربه به پشت باید جسم گیر کرده در مجاری هوایی را آزاد کند.

♦ کودک را بر روی ساعدتان و به صورت سر بالا بگیرید. به طوری که سر او پایین تر از تنه‌اش باشد. اگر باز هم نفس نمی‌کشد و انگشت‌راکه بر وسط استخوان جناغ سینه او قرار داده‌اید، ۵ بار فشار دهید. با هر فشار، سینه باید حدود چهار سانتی متر فرو برود. با هر بار فشار آوردن اجازه بدهید سینه به حالت اولیه‌اش برگردد و بعد حرکت را تکرار کنید.

♦ **نکته:** اگر تنفس دوباره آغاز نشد، ضربه به پشت و فشار قفسه سینه را آن قدر تکرار کنید تا نیروهای امدادی از راه برسند.

♦ **نکته:** اگر راه هوایی کودک باز شد ولی نفس نمی‌کشد، احیای قلبی ریوی (CPR) را باید آغاز کنید.

♦ **نکته:** حواستان باشد که انگشتانتان را رویه عقب بگیرید تا به سر نوزاد ضربه وارد نشود.

♦ **نکته:** اگر کودک بیشتر از یک سال دارد و هوشیار است، فقط فشار شکمی کافی است.

♦ **نکته:** مواظب باشید با فشار بیش از اندازه به دنده‌ها و اندام‌های داخلی کودک آسیب وارد نکنید.

