

همه چیز در يك آن اتفاق می افتد و در این حال، زمان ارزش فراوانی پیدا می کند. برای همه ما این اتفاق پیش آمده که در حین خوردن خوراکی، جسمی خارجی راه تنفسی مان را بند آورده و حالت خفگی به ما دست داده است. مغز انسان در صورت نرسیدن اکسیژن، در فاصله ۶-۴ دقیقه دچار مرگ می شود. متأسفانه سالانه هزاران نفر به این شکل زندگی خود را از دست می دهند. دو سوم از این افراد را کودکانی تشکیل می دهند که اغلب آنها سن زیر سه سال دارند، در عین حال این خطر همه را تهدید می نماید. حرکت تکنیکی و ساده هایملیخ شما را قادر می سازد تا در حد امکان، اشخاص را از خطر خفگی نجات دهید. با یادگیری این روش، حتی می توانید خود را نیز از خطر خفگی برهانید. فرد در حال خفگی نه می تواند صحبت کند و نه توانایی تنفس دارد، لذا به کمک شما سخت نیازمند است. هیچگاه به پشت شخص در حال خفگی نزنید، چرا که ممکن است کار مشکل تر شود (مگر آنکه نیم تنه بالایی شخص رو به پائین باشد). خندیدن و یا حرف زدن در حین جویدن غذا و بلعیدن آن ممکن است باعث ایجاد حالت خفگی گردد. به هنگامی که حالت خفگی دست می دهد، هرگز محلی را که دیگران در آن هستند ترک نکنید و همانند شکل زیر، با اشاره وضعیت خود را به آنان بفهمانید.

تأثیر این تکنیک به این دلیل است که در حالت قطع تنفس بیمار، هنوز مقدار قابل توجهی هوا داخل ششها باقی است و با فشردن سریع دستها بر روی شکم مصدوم (بین قفسه سینه و ناف)، ششها فشرده می شوند و هوای موجود در آنها به سمت نای حرکت می کند و جسم خارجی را به سمت بیرون حلق می راند. خفگی در کودکان اغلب به دلیل بلعیدن جسم خارجی رخ می دهد. در مورد به کارگیری این تکنیک برای کودکان با احتیاط کامل عمل کنید.

مراقبت از کودکان

از آنجا که کودکان تمایل دارند اشیاء را به دهان بگذارند و بلعند، پیش بینی های زیر را در مورد آنها رعایت کنید:

۱. هرگز اسباب بازی های کوچک را که ابعادشان ۲x۴ سانتیمتر و یا کوچکتر است، در اختیار کودکان قرار ندهید. به همین شکل مراقب قطعات کوچک جاشدنی اسباب بازی ها نیز باشید.
۲. قرص های دارویی را پس از حل کردن در آب به کودکان بدهید.
۳. این اشیاء را از دسترس کودکان دور نگه دارید: سکه، دکمه، بادکنک باد نشده، نخود، لوبیا، دانه تسبیح، تیله های شیشه ای و سنگی...
۴. این خوراکی ها را نیز از دسترس کودکان دور نگه دارید: ذرت بو داده، آجیل، یخ، شکلات، سبزیجات خام، هویج...
۵. کودک در حال خوردن خوراکی نباید بدود، راه برود و یا بازی کند.

نشانه های شخص در حال خفگی

۱. ناتوانی در تنفس و صحبت کردن
۲. ناتوانی در سرفه کردن
۳. تغییر رنگ صورت به کبودی
۴. از دست دادن هوشیاری

خردسالان

در ابتدا سعی کنید جسم خارجی را - در صورتی که قابل مشاهده است - با گرداندن انگشت در داخل دهان نوزاد خارج نمایید. باید مراقب باشید که این کار شما جسم خارجی را بیشتر در حلق کودک فرو نبرد.

در صورتی که با انگشت موفق به خارج کردن جسم خارجی نشدید، مانند شکل پنج بار با پاشنه دست به پشت نوزاد بزنید. سر نوزاد باید پائین تر از بدنش قرار بگیرد. در صورتی که با استفاده از روشهای قبلی مشکل برطرف نشد، دو انگشت میانی را مانند شکل، در وسط قفسه سینه نوزاد بگذارید و پنج بار به سرعت رو به پایین فشار دهید. سر نوزاد در این حالت نیز باید پائین تر از بدنش قرار بگیرد.

کودکان

همانگونه که پیشتر توضیح داده شد، ابتدا يك دستتان را مشت کنید و انگشت شست خود را بر روی شکم کودک - بین قفسه سینه و ناف - بگذارید. سپس این دست را محکم با دست دیگرتان بگیرید و هر دو دست را با حرکت سریع رو به بالا فشار دهید. شدت بالا کشیدن نباید به حدی باشد که کودک از روی زمین بلند شود.

چگونه خودمان را از خطر خفگی نجات دهیم

۱. يك دستتان را مشت کنید و انگشت شست خود را بر روی شکم - بین قفسه سینه و ناف - بگذارید.
۲. این دست را محکم با دست دیگرتان بگیرید و هر دو دست را با حرکت سریع رو به بالا فشار دهید. همچنین می توانید بر روی جسمی ثابت و افقی (مانند لبه میز، صندلی، نرده، ...) خم شوید و شکمتان را با حرکات سریع به لبه جسم فشار دهید.
۳. این حرکت را تا خارج شدن جسم خارجی ادامه دهید.



بزرگسال (هوشیار)

پشت سر شخص مصدوم بایستید و دستانتان را به نحوی که قبلاً توضیح داده شد به دور کمر وی گره بزنید. آنگاه آنها را بر روی شکم مصدوم به طرف بالا فشار دهید. این حرکت را چند بار تکرار کنید. در صورتی که شخص بر روی صندلی نشسته باشد، می توانید این حرکت را از پشت صندلی انجام دهید.



بزرگسال (بی هوش)

پاشنه يك دست را مقداری بالاتر از ناف قرار دهید. دست دیگرتان را بر روی آن بگذارید. دستانتان را چند بار به سرعت به سمت بالا فشار دهید تا جسم خارجی به طرف بیرون هدایت شود. در مورد کودکان، می توانید این حرکت را با کمک دو انگشت میانی دستانتان انجام دهید.

تذکرات مهم

۱. در صورتی که شخص مصدوم می تواند سرفه کند، نیازی به کاربرد این روش نیست.
۲. مانور هایملیخ برای کودکان کمتر از يك سال توصیه نمی شود و در مورد خردسالان و کودکان باید با احتیاط و ملایمت فراوان رفتار کرد.
۳. در صورتی که در مورد مصدوم مردد به سکتته و یا خفگی هستید، مینا را بر خفگی بگذارید. چرا که موارد مشاهده شده خفگی در حین غذا خوردن به مراتب بیش از سکتته می باشد.

مانور هایملیخ (روش خارج کردن جسم خارجی از مسیر راه تنفسی)



Universal sign for choking

همه چیز در يك آن اتفاق می افتد و در این حال، زمان ارزش فراوانی پیدا می کند. برای همه ما این اتفاق پیش آمده که در حین خوردن خوراکی، جسمی خارجی راه تنفسی مان را بند آورده و حالت خفگی به ما دست داده است. مغز انسان در صورت نرسیدن اکسیژن، در فاصله ۶-۴ دقیقه دچار مرگ می شود. متأسفانه سالانه هزاران نفر به این شکل زندگی خود را از دست می دهند. دو سوم از این افراد را کودکانی تشکیل می دهند که اغلب آنها سن زیر سه سال دارند، در عین حال این خطر همه را تهدید می نماید. حرکت تکنیکی و ساده هایملیخ شما را قادر می سازد تا در حد امکان، اشخاص را از خطر خفگی نجات دهید. با یادگیری این روش، حتی می توانید خود را نیز از خطر خفگی برهانید. فرد در حال خفگی نه می تواند صحبت کند و نه توانایی تنفس دارد، لذا به کمک شما سخت نیازمند است. هیچگاه به پشت شخص در حال خفگی نزنید، چرا که ممکن است کار مشکل تر شود (مگر آنکه نیم تنه بالایی شخص رو به پائین باشد). خندیدن و یا حرف زدن در حین جویدن غذا و بلعیدن آن ممکن است باعث ایجاد حالت خفگی گردد. به هنگامی که حالت خفگی دست می دهد، هرگز محلی را که دیگران در آن هستند ترک نکنید و همانند شکل زیر، با اشاره وضعیت خود را به آنان بفهمانید.

تأثیر این تکنیک به این دلیل است که در حالت قطع تنفس بیمار، هنوز مقدار قابل توجهی هوا داخل ششها باقی است و با فشردن سریع دستها بر روی شکم مصدوم (بین قفسه سینه و ناف)، ششها فشرده می شوند و هوای موجود در آنها به سمت نای حرکت می کند و جسم خارجی را به سمت بیرون حلق می راند. خفگی در کودکان اغلب به دلیل بلعیدن جسم خارجی رخ می دهد. در مورد به کارگیری این تکنیک برای کودکان با احتیاط کامل عمل کنید.

مراقبت از کودکان

- از آنجا که کودکان تمایل دارند اشیاء را به دهان بگذارند و بلعند، پیش بینی های زیر را در مورد آنها رعایت کنید:
- هرگز اسباب بازی های کوچک را که ابعادشان ۲x۴ سانتیمتر و یا کوچکتر است، در اختیار کودکان قرار ندهید. به همین شکل مراقب قطعات کوچک جاشدنی اسباب بازی ها نیز باشید.
 - قرص های دارویی را پس از حل کردن در آب به کودکان بدهید.
 - این اشیاء را از دسترس کودکان دور نگه دارید: سکه، دکمه، بادکنک باد نشده، نخود، لوبیا، دانه تسبیح، تیله های شیشه ای و سنگی...
 - این خوراکی ها را نیز از دسترس کودکان دور نگه دارید: ذرت بو داده، آجیل، یخ، شکلات، سبزیجات خام، هویج...
 - کودک در حال خوردن خوراکی نباید بدود، راه برود و یا بازی کند.

نشانه های شخص در حال خفگی

۱. ناتوانی در تنفس و صحبت کردن
۲. ناتوانی در سرفه کردن
۳. تغییر رنگ صورت به کبودی
۴. از دست دادن هوشیاری

خردسالان

در ابتدا سعی کنید جسم خارجی را - در صورتی که قابل مشاهده است - با گرداندن انگشت در داخل دهان نوزاد خارج نمایید. باید مراقب باشید که این کار شما جسم خارجی را بیشتر در حلق کودک فرو نبرد.

در صورتی که با انگشت موفق به خارج کردن جسم خارجی نشدید، مانند شکل پنج بار با پاشنه دست به پشت نوزاد بزنید. سر نوزاد باید پائین تر از بدنش قرار بگیرد. در صورتی که با استفاده از روشهای قبلی مشکل برطرف نشد، دو انگشت میانی را مانند شکل، در وسط قفسه سینه نوزاد بگذارید و پنج بار به سرعت رو به پایین فشار دهید. سر نوزاد در این حالت نیز باید پائین تر از بدنش قرار بگیرد.

کودکان

همانگونه که پیشتر توضیح داده شد، ابتدا يك دستتان را مشت کنید و انگشت شست خود را بر روی شکم کودک - بین قفسه سینه و ناف - بگذارید. سپس این دست را محکم با دست دیگرتان بگیرید و هر دو دست را با حرکت سریع رو به بالا فشار دهید. شدت بالا کشیدن نباید به حدی باشد که کودک از روی زمین بلند شود.

چگونه خودمان را از خطر خفگی نجات دهیم

۱. يك دستتان را مشت کنید و انگشت شست خود را بر روی شکم - بین قفسه سینه و ناف - بگذارید.
۲. این دست را محکم با دست دیگرتان بگیرید و هر دو دست را با حرکت سریع رو به بالا فشار دهید. همچنین می توانید بر روی جسمی ثابت و افقی (مانند لبه میز، صندلی، نرده، ...) خم شوید و شکمتان را با حرکات سریع به لبه جسم فشار دهید.
۳. این حرکت را تا خارج شدن جسم خارجی ادامه دهید.



Place fist above navel while grasping fist with other hand. Leaning over a chair or counter-top, drive your fist towards yourself with an upward thrust

بزرگسال (هوشیار)

پشت سر شخص مصدوم بایستید و دستانتان را به نحوی که قبلاً توضیح داده شد به دور کمر وی گره بزنید. آنگاه آنها را بر روی شکم مصدوم به طرف بالا فشار دهید. این حرکت را چند بار تکرار کنید. در صورتی که شخص بر روی صندلی نشسته باشد، می توانید این حرکت را از پشت صندلی انجام دهید.



Heimlich maneuver for an unconscious adult

بزرگسال (بی هوش)

پاشنه يك دست را مقداری بالاتر از ناف قرار دهید. دست دیگرتان را بر روی آن بگذارید. دستانتان را چند بار به سرعت به سمت بالا فشار دهید تا جسم خارجی به طرف بیرون هدایت شود. در مورد کودکان، می توانید این حرکت را با کمک دو انگشت میانی دستانتان انجام دهید.

تذکرات مهم

۱. در صورتی که شخص مصدوم می تواند سرفه کند، نیازی به کاربرد این روش نیست.
۲. مانور هایملیخ برای کودکان کمتر از يك سال توصیه نمی شود و در مورد خردسالان و کودکان باید با احتیاط و ملایمت فراوان رفتار کرد.
۳. در صورتی که در مورد مصدوم مردد به سکتة و یا خفگی هستید، مینا را بر خفگی بگذارید. چرا که موارد مشاهده شده خفگی در حین غذا خوردن به مراتب بیش از سکتة می باشد.