

خفگی

اقدام کلیدی

انسداد گلوی فرد را رفع کنید تا بتواند نفس بکشد.

مقدمه

خفگی زمانی اتفاق می‌افتد که راه هوایی به طور جزئی یا کامل توسط جسم خارجی مانند یک تکه غذا یا یک جسم (آهنربا یا اسباب بازی کوچک) مسدود شود. خفگی همچنین به عنوان انسداد راه هوایی با جسم خارجی نیز شناخته می‌شود و یکی از علل شایع اورژانس‌های تنفسی به ویژه در کودکان خردسال است. مرگ و میر ناشی از خفگی، اهمیت اقدامات پیشگیرانه و کمک‌های اولیه را مشخص می‌کند. خفگی یکی از شایعترین موارد اورژانسی است که توسط ارائه دهندگان کمک‌های اولیه دیده می‌شود. تکنیک مورد استفاده برای کمک به فردی که در حال خفگی است به سن، اندازه و سطح پاسخگویی فرد بستگی دارد.

توجه داشته باشید

در این مبحث، نوزاد به شخصی گفته می‌شود که کمتر از یک سال سن دارد. کودک به شخصی گفته می‌شود که یک سال یا بیشتر داشته باشد.

راه کارها

- بلافاصله پس از تشخیص، اطرافیان می‌توانند مداخلاتی را برای حمایت از رفع انسداد راه هوایی انجام دهند.*
- برای افرادی که دچار انسداد راه هوایی با جسم خارجی و سرفه‌های بی‌اثر هستند، می‌توان ابتدا از ضربه به پشت استفاده کرد.*
- در بزرگسالان و کودکان دچار انسداد راه هوایی با جسم خارجی و سرفه‌های بی‌اثر، که در آن ضربات به پشت بدون نتیجه هستند، می‌توان از فشار شکمی استفاده کرد.*
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه می‌توانند خارج کردن دستی اجسام قابل مشاهده در دهان را مد نظر داشته باشند.
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه نباید کورکورانه از تکنیک جارو کردن انگشت در دهان فردی که دچار انسداد راه هوایی با جسم خارجی است استفاده کنند، زیرا ممکن است جسم را بیشتر به سمت پایین راه هوایی فشار دهند.*
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید در صورت امکان از CPR استاندارد، شامل فشردن قفسه سینه و تنفس نجات، در فرد غیرپاسخگو دچار انسداد راه هوایی با جسم خارجی استفاده کنند.*

نکاتی که بهتر است بدانید

- هنگام کمک به یک فرد هوشیار و پاسخگو، ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید بتوانند علائم انسداد جزئی راه هوایی (فرد می‌تواند صحبت کند، سرفه کند و نفس بکشد) و انسداد کامل راه هوایی (فرد قادر به صحبت کردن نیست، سرفه ضعیف دارد و به سختی نفس می‌کشد) را تشخیص دهد.
- یک فرد دچار انسداد جزئی راه هوایی باید تا زمانی که بهبود یابد، همچنان تحت نظر باشد، زیرا ممکن است وضعیت به انسداد کامل راه هوایی تبدیل شود.
- نوزادان هوشیار و پاسخگو ممکن است ترکیبی از ضربات به پشت و به دنبال آن فشردن قفسه سینه برای برطرف کردن انسداد راه هوایی دریافت کنند.
- ضربه به پشت، فشار شکمی یا فشردن قفسه سینه باید پشت سر هم اعمال شوند تا زمانی که انسداد راه هوایی برطرف شود.
- در بزرگسالان و کودکان هوشیار و پاسخگو که دچار خفگی شده‌اند، فشردن قفسه سینه، ضربه به پشت یا فشار شکمی به یک اندازه موثر هستند.
- نوزادی که پاسخگو نیست باید ترکیبی از تنفس نجات و فشردن قفسه سینه را دریافت کند تا انسداد راه هوایی برطرف شود. (تنفس غیرطبیعی و بدون پاسخ نوزاد یا کودک را ببینید).

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- تفاوت بین خفگی جزئی یا کامل و حمله آسم، واکنش آلرژیک و آنافیلاکسی و سایر شرایطی که ممکن است باعث مشکلات ناگهانی تنفسی شوند را بدانید.
- آگاه باشید که معمولاً زمانی که افراد در حال غذا خوردن هستند، خفگی رخ می‌دهد.
- نوزادی که در حال غذا خوردن است یا ممکن است چیزی در دهانش بگذارد، را تحت نظر داشته باشید.
- توجه داشته باشید افرادی که عکس‌العمل ضعیف‌تری دارند، دچار اختلالات عصبی که بر رفلکس‌های بلع و سرفه آنها تأثیر می‌گذارد (مانند سکته مغزی، بیماری پارکینسون، فلج مغزی یا زوال عقل) یا بیماری‌های تنفسی هستند، بیشتر در معرض خطر خفگی قرار دارند. همچنین افراد در صورت مسمومیت (به علت مواد مخدر یا الکل)، وضعیت ضعیف و شکننده دندان یا افراد مسن، در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

تشخیص زودهنگام

ممکن است فرد چیزی در دهان خود داشته باشد، مانند غذا. از فرد بپرسید: "آیا در حال خفگی هستید؟"

خفگی خفیف

- سرفه ضعیف یا شدید
- می تواند صحبت کند، گریه کند یا فریاد بزند
- در حین دم صداهایی با فرکانس بالا ایجاد می شود، اما همچنان قادر به نفس کشیدن است

خفگی شدید

- قادر به سرفه کردن، صحبت کردن، گریه کردن، فریاد زدن یا نفس کشیدن نیست
- با یک یا هر دو دست گلو را می گیرد
- ترس و وحشت
- رنگ متمایل به آبی پوست لب، گوش، انگشتان دست و پا
- اگر انسداد برطرف نشود، غیر هوشیار و غیر پاسخگو می شود.

مراحل کمک های اولیه

بزرگسال و کودک

خفگی خفیف

۱. برای رفع انسداد، فرد را به سرفه کردن تشویق کنید.
۲. او را تا زمانی که بهبود یابد تحت نظر داشته باشید، زیرا ممکن است وضعیت به انسداد کامل راه هوایی تبدیل شود.

خفگی شدید

۱. اگر فرد نمی تواند سرفه کند، صحبت کند یا نفس بکشد، تا پنج ضربه محکم بین شانه‌های (دو کتف) او وارد کنید.
۲. اگر ضربات به پشت ناموفق بود، با قرار دادن مشت خود بین دنده ها و ناف، و کشیدن شدید آن به سمت داخل و بالا توسط دست دیگرتان، تا پنج فشار شکمی وارد کنید.
۳. اگر فشارهای شکمی ناموفق بود، فوراً با فوریت‌های پزشکی (EMS) تماس بگیرید.
۴. به طور متناوب بین پنج ضربه به پشت و پنج فشار شکمی ادامه دهید تا زمانی که انسداد برطرف شود یا فرد غیرپاسخگو و غیرهوشیار شود.

توجه داشته باشید

- اگر دچار خفگی خفیف است، اقدامی انجام ندهید زیرا ممکن است خودش به تنهایی بتواند به طور موثرتری راه هوایی را باز کند.
- اگر فرد هوشیاری اش را از دست داد و غیرپاسخگو شد، CPR استاندارد انجام دهید. (تنفس غیرطبیعی و عدم پاسخگویی برای نوجوانان و بزرگسالان یا نوزادان و کودکان را ببینید.)
- فقط اگر اجسام موجود در راه هوایی را مشاهده می کنید، آنها با انگشتان خود بردارید. کورکورانه دهان را با انگشت جارو نکنید.

نوزادان

خفگی خفیف

۱. اگر نوزاد سرفه می کند، صبر کنید تا ببینید آیا او می تواند با سرفه راه هوایی خود را باز کند.
۲. نوزاد را تا زمانی که بهبود یابد تحت نظر بگیرید، زیرا ممکن است وضعیت به انسداد کامل راه هوایی تبدیل شود.

خفگی شدید

۱. اگر کودک نمی تواند سرفه کند یا نفس بکشد، تا پنج ضربه محکم بین شانه‌های (دو کتف) او وارد کنید.
۲. اگر ضربات پشت ناموفق بود، نوزاد را برگردانید و با فشار دادن شدید به سمت پایین در مرکز قفسه سینه، تا ۵ بار فشردن قفسه سینه را انجام دهید.
۳. اگر فشردن قفسه سینه ناموفق بود، فوراً با فوریت‌های پزشکی (EMS) تماس بگیرید.
۴. به طور متناوب بین پنج ضربه به پشت و پنج فشار قفسه سینه ادامه دهید تا زمانی که انسداد برطرف شود یا نوزاد غیرپاسخگو و غیرهوشیار شود.

توجه داشته باشید

- اگر نوزاد غیرهوشیار و غیرپاسخگو شد، CPR استاندارد را شروع کنید.
- فقط اگر اجسام موجود در راه هوایی را مشاهده می کنید، آنها با انگشتان خود بردارید. کورکورانه دهان را با انگشت جارو نکنید.

دریافت کمک

- در صورت بروز خفگی شدید، همیشه با فوریت‌های پزشکی (EMS) تماس بگیرید. ممکن است فرد آسیب‌های داخلی ناشی از فشارهای شکمی داشته باشد یا جسم ممکن است به راه هوایی وی آسیب وارد کرده باشد. حتی اگر دیگر در حال خفگی نباشند، ممکن است تکه‌ای از جسم در ریه آنها وجود داشته باشد که بعداً می‌تواند باعث عوارض شود.
- در مورد خفگی خفیف، اگر فرد به طور مداوم سرفه می‌کند، مشکل در بلعیدن دارد یا احساس می‌کند که جسم هنوز در گلویش گیر کرده است، باید به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.



مهارت های مواجهه با خفگی

دستورالعمل های زیر برای افراد توانا مناسب است. ممکن است لازم باشد برای دستیابی به اهداف، آنها را با توجه به نیاز افراد مختلف تطبیق دهید.

بزرگسال و کودک

ضربه به پشت

هدف: ضربات محکم بین شانه های (دو کتف) فرد در حال خفگی، ایجاد ارتعاش و فشار در راه هوایی او، که ممکن است جسم خارجی را بیرون رانده و باعث تنفس دوباره شود.
تا پنج ضربه به پشت بزنید.

۱. پشت فرد بایستید در حالی که یک دست خود را روی قفسه سینه برای حمایت قرار داده اید.
۲. فرد را به سمت جلو خم کنید.
۳. با استفاده از پاشنه دست دیگر خود، تا پنج ضربه محکم و سریع به پشت او، بین دو شانه (کتف) بزنید.
۴. پس از هر ضربه به پشت، بررسی کنید که آیا راه هوایی باز شده است یا خیر.

فشار شکمی

هدف: فشردن هوا به خارج از ریه، ایجاد فشار در راه هوایی که ممکن است جسم را از جا کنده و فرد را قادر به تنفس مجدد کند.
اگر پنج ضربه به پشت ناموفق بود، تا پنج فشار به شکم وارد کنید.

۱. پشت سر فرد بایستید، او را به جلو خم کنید و هر دو دست خود را دور کمر او ببندید.
۲. یک دست را مُشت کنید و آن را بین ناف و دنده ها قرار دهید. دست دیگر خود را روی مُشت قرار دهید.
۳. به شدت و سریع به سمت داخل و بالا بکشید. تا پنج بار فشار شکمی را انجام دهید و هر بار بررسی کنید که آیا راه هوایی باز شده است یا خیر.

اگر راه هوایی همچنان مسدود است، بلافاصله به فوریت های پزشکی (EMS) دسترسی پیدا کنید و به طور متناوب بین پنج ضربه به پشت و پنج فشار شکمی ادامه دهید.

سازگاری برای افراد چاق یا باردار

برای افراد چاق یا باردار، به جای فشارهای شکمی، از فشار قفسه سینه استفاده کنید. در بزرگسالان یا کودکان، این فشارها شبیه به فشارهای شکمی است، اما پشت سر فرد می ایستند و مشت خود را روی مرکز استخوان قفسه سینه قرار می دهند. سپس دست دیگر خود را روی مشت قرار دهید و به قفسه سینه فشار وارد کنید.

نوزاد

ضربه به پشت

هدف: ضربات محکم بین شانه‌های (دو کتف) نوزاد در حال خفگی، ایجاد ارتعاش و فشار در راه هوایی او، که ممکن است جسم خارجی را بیرون رانده و باعث تنفس دوباره شود.

تا پنج ضربه به پشت بزنید.

۱. بنشینید یا زانو بزنید و نوزاد را در آغوش بگیرید.
۲. نوزاد را رو به پایین، روی پاهای خود قرار دهید (سر باید پایین تر از بدن باشد) و چانه او را با دست خود نگه دارید. مراقب باشید که به ناحیه زیر چانه فشار وارد نکنید.
۳. با استفاده از پاشنه دست دیگر خود، تا پنج ضربه محکم و سریع بین شانه‌های (کتف) نوزاد وارد کنید.
۴. پس از هر ضربه به پشت، بررسی کنید که آیا راه هوایی باز است یا خیر.

فشار قفسه سینه

هدف: فشردن هوا به خارج از ریه، ایجاد فشار در راه هوایی که ممکن است جسم را از جا کنده و نوزاد را قادر به تنفس مجدد کند.

اگر پنج ضربه به پشت ناموفق بود، تا پنج فشار به قفسه سینه وارد کنید.

۱. سر نوزاد را نگه دارید و او را به سمت بالا بچرخانید. اکنون پشت کودک باید روی ساعد یا پای شما باشد. سر آنها باید پایین تر از بدنشان باشد.
۲. دو انگشت یا دو شست را در وسط قفسه سینه آنها درست زیر خط نوک سینه قرار دهید و تا پنج فشار به قفسه سینه (تقریباً یک سوم عمق قفسه سینه) وارد کنید.

اگر راه هوایی همچنان مسدود است، بلافاصله به فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی پیدا کنید و به طور متناوب بین پنج ضربه به پشت و پنج فشار قفسه سینه ادامه دهید.