

# احساس ضعف و غش

## اقدام کلیدی

به فرد کمک کنید تا در وضعیتی امن و راحت قرار گیرد. از او بخواهید که مانورهای فیزیکی فشار متقابل را برای افزایش جریان خون به مغز انجام دهد. (physical counterpressure)

## مقدمه

غش همان از دست دادن موقت پاسخگویی، به دلیل کاهش خون رسانی به مغز است. بیشتر اوقات، فرد بطور کامل غیرپاسخگو نمی‌شود و معمولاً بلافاصله پس از آن هوشیار می‌شود. معمولاً فرد قبل از غش، دوره کوتاهی از احساس ضعف را تجربه می‌کند. این زمان مناسبی برای ارائه کمک‌های اولیه - قبل از افتادن آنهاست. احساس ضعف و غش یک اتفاق رایج است و ممکن است به عنوان عکس‌العملی به شرایط مختلف از جمله استرس، درد، گرسنگی یا خستگی رخ دهد. همچنین اگر فرد به خصوص در هوای گرم، برای مدت طولانی ایستاده باشد نیز ممکن است اتفاق بیفتد.

## راه کارها

- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید به فردی که احساس ضعف می‌کند در انجام مانورهای فیزیکی فشار متقابل (physical counterpressure) کمک کنند.\*\*
- فردی که احساس ضعف می‌کند، در حالی که در یک وضعیت امن و راحت قرار دارد، می‌تواند به تنهایی مانورهای فیزیکی فشار متقابل را برای کاهش این احساس انجام دهد.\*
- برای کاهش احساس ضعف، باید مانورهای فیزیکی فشار متقابل پایین تنه (مانند پاهای ضربدری و کشش، یا چمباتمه زدن) به جای مانورهای فیزیکی فشار متقابل بالای بدن و شکم، استفاده شود.\*

## نکاتی که بهتر است بدانید

- به فردی که احساس ضعف می‌کند باید کمک کرد تا در یک موقعیت امن و راحت مانند نشستن یا دراز کشیدن قرار گیرد تا زمین نخورد یا سقوط نکند.
- اگر مانورهای فیزیکی فشار متقابل امکان‌پذیر نباشد، ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه می‌تواند از فرد بخواهد دراز بکشد و پاهای او را (۳۰ تا ۶۰ درجه) بالا بیاورد که ممکن است جریان خون در مغز فرد را افزایش دهد وضعیت او را بهبود بخشد.
- اگر فرد غش کرد، باید پس از مدت کوتاهی و تقریباً سریع بهبود یابد. اگر فرد پاسخگو نبود، ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه باید فوراً تنفس او را بررسی کند. به بخش عدم پاسخگویی مراجعه شود.
- ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه باید با فرد صحبت کند تا علت احساس ضعف (به عنوان مثال قند خون پایین یا خستگی) را متوجه شود و نیازهای او را برطرف کند. (پس از بهبودی از احساس ضعف و غش).
- اگر فرد هوشیار و قادر به بلعیدن باشد، می‌توان به او آب داد.

## زنجیره رفتارهای بقا

### پیشگیری کنید و آماده باشید

- برای جلوگیری از شرایطی که ممکن است باعث احساس ضعف و غش در شما یا دیگران شود، اقدامات احتیاطی انجام دهید. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی غذا و نوشیدنی دارید، استراحت کافی داشته باشید و از ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.
- با مصرف آب به اندازه مناسب، هیدراته بمانید. (به کم آبی مراجعه کنید).
- دما را متعادل را نگهدارید.

### تشخیص زودهنگام

شاید فرد به تازگی موضوعی هولناک یا ناراحت کننده را تجربه کرده باشد. آنها ممکن است گرسنه، خسته یا برای مدت طولانی ایستاده باشند.

فرد ممکن است ناگهان رنگ پریده شود. آنها ممکن است به شما بگویند که احساس ضعف دارند.

## مراحل کمک های اولیه

۱. به فرد کمک کنید تا در وضعیتی امن و راحت بنشیند یا دراز بکشد. جایی که احتمال سقوط یا افتادن نباشد.
۲. از فرد بخواهید مانورهای فیزیکی فشار متقابل را برای بهبود جریان خون به مغز انجام دهد (شکل صفحه بعد). از طرف دیگر، اگر دراز کشیده‌اند شما می‌توانید پیشنهاد دهید که پاهایشان را بالا ببرید.
۳. به فرد اطمینان خاطر دهید و از نزدیک روی تغییرات در سطح پاسخگویی یا تنفس نظارت داشته باشید. در صورت امکان، سعی کنید متوجه شوید که چرا احساس ضعف می‌کنند و آیا کار دیگری برای کمک به آنها وجود دارد یا خیر.

## احتیاط

- فردی که از احساس ضعف و غش بهبود می‌یابد، باید فعالیت خود را به تدریج و آرام آرام شروع کند، زیرا ممکن است دوباره احساس ضعف و غش کند.
- اگر فرد غش کرد و افتاد، مراقب آسیب احتمالی باشید. آسیب به سر یا شکستگی، پیچ خوردگی و کشیدگی را ببینید.
- فردی که غش می‌کند باید خیلی سریع دوباره هوشیار و پاسخگو شود. اگر فرد پاسخگو نیست، تنفس او را بررسی کنید و با توجه به آن کمک‌های اولیه را ارائه دهید. به عدم پاسخگویی مراجعه شود.

## توجه داشته باشید

### مانورهای فیزیکی فشار متقابل عبارتند از:

- مانورهای فیزیکی فشار متقابل پایین تنه ممکن است موثرتر از مانورهای بالا تنه باشند.
- چمباتمه زدن: از فرد بخواهید چمباتمه بزند.
  - کشش پا: از فرد بخواهید پاهایش را روی هم بگذارد و عضلات پا، شکم و باسن را منقبض کند. فرد همچنین می‌تواند در صورت نشستن یا دراز کشیدن پاهای خود را بالا بیاورد.
  - اگر تمرینات چمباتمه زدن یا کشش پا، امکان پذیر نباشد، می‌توان از تمرین کشش بازو استفاده کرد.
  - کشش بازو: از شخص بخواهید با گرفتن یک دست توسط دست دیگر و کشیدن بازوها در جهت مخالف، عضلات بازوی خود را منقبض کرده و رها کند. (صفحه بعد)

Physical counterpressure manoeuvres

مانور فیزیکی فشار متقابل



*Resuscitation.2020.09.016*

## دریافت کمک

- احساس ضعف و غش معمولاً نیازی به مراقبت پزشکی ندارد.
- اگر فرد بلافاصله پس از غش، پاسخگو و هوشیار نشود ممکن است چیز شدیدتری را تجربه کند (مثلاً حمله قلبی). با فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید.
- در یک مکان عمومی، می‌توانید از اطرافیان بخواهید که به شما کمک کنند تا از حیثیت و آبروی فرد محافظت کنید. به عنوان مثال، با مسدود کردن دید افرادی که از آنجا عبور می‌کنند.

## بهبود

- فرد باید هوای تازه دریافت کند.
- پس از اولین رخداد، فرد باید سعی کند خودش هر چه زودتر علائم غش را تشخیص دهد. به این ترتیب در آینده، می‌تواند به سرعت در موقعیتی راحت و ایمن قرار گیرند و به فکر استفاده از مانورهای فیزیکی فشار متقابل باشند.