

مقدمه:

سالانه حدوداً **هزار** نفر از هموطنانمان جان خود را به علت غرق شدگی در دریا، رودخانه و استخرها از دست می دهند. این آمار در سطح جهانی بطور میانگین در سالهای اخیر **236000** نفر بوده است. با توجه به اهمیت موضوع، سازمان ملل هر ساله **25** ژوئن را بعنوان روز جهانی پیشگیری از غرق شدگی نامگذاری کرده است.

تعریف غرق شدگی:

ورود آب یا هر مایع دیگر به داخل ریه ها را غرق شدگی می نامند. در این حالت فرد برای مدتی قادر به انجام تنفس نبوده و یا با قطع تنفس روبرو می گردد. وسعت این عوارض از احساس بی حالی، تکرار سرفه، تنگی نفس شدید، تنفس سریع و سطحی، تنفس غیر طبیعی و صدا دار تا کاهش سطح هوشیاری، بیهوشی، قطع کامل تنفس، ضربان قلب و یا هر دو آنها (تنفس، ضربان قلب) متغیر است.

علائم:

- ❖ کاهش یا از دست دادن کامل هوشیاری
- ❖ پوست سرد و کبود
- ❖ درد سینه
- ❖ سرفه
- ❖ تنگی نفس
- ❖ تهوع

رفتارهای پرخطر:

- ❖ شوخی های خطرناک در آب و هنگام شنا
- ❖ راه رفتن بر روی سطح یخ زده رودخانه و دریاچه و فرو رفتن در آب
- ❖ شنا کردن بلافاصله بعد از صرف غذا (حداقل دو ساعت باید از خوردن غذا گذشته باشد)
- ❖ شنا کردن پس از مصرف داروهایی که موجب خواب آلودگی یا شل شدن عضلات می شوند.
- ❖ شنا کردن در تاریکی
- ❖ شنا کردن در ابهای بسیار سرد اگرچه عمق زیادی نداشته باشند.

*** نکته بسیار مهم:

در هنگام شنا در فضاهای روباز در صورت شنیدن صدای رعد و برق بلافاصله از آب خارج شوید.

توصیه های پیشگیری از غرق شدگی:

- ❖ هرگز به تنهایی شنا نروید.
- ❖ قبل از ورود به آب در مورد جریان، دما، بستر، جانوران موذی و نحوه خروج از آب آگاه شوید.
- ❖ هرگز در جاهای ناشناخته از ارتفاع به داخل آب شیرجه نزنید.
- ❖ افرادی که دچار بیماری صرع و عقب ماندگی ذهنی هستند هرگز اقدام به شنا نکنند.
- ❖ در اماکن آبی هرگز از کودکان غافل نشوید.

هشدار مهم:

***** استحمام کودک به صورت تنها در وان حمام خطرناک و ممنوع می باشد.**

نکته بسیار مهم:

به مهارت های خود و دیگران در شنا کردن اعتماد نکنید و مغرور نشوید. شواهد نشان می دهد که بیشتر غرق شدگان در دریا کسانی بوده اند که به دلیل آشنایی با شنا مغرور شده و هشدارهای موجود را جدی نگرفته اند.

پیشگیری از غرق شدگی prevention of drowning in water



تهیه کننده :

مهندس مصطفی بابری

واحد مدیریت و کاهش خطر بلایا

شبکه بهداشت و درمان شهرستان نی ریز

(1404)

مراحل احیا بر اساس استاندارد سازمان صلیب سرخ جهانی

1- به سرعت و یا تمام قوا فشار وارد کنید:

دو دست خود را در وسط قفسه سینه روی هم قرار دهید. از وزن بدن خود برای وارد کردن فشار به قفسه سینه استفاده کنید. با هر بار فشار باید قفسه سینه به اندازه ۵ سانتی متر داخل برود. در هر دقیقه باید حداقل ۱۰۰ فشار وارد شود.

2- تنفس مصنوعی دهید:

در حالی که سر مصدوم را مقداری به سمت عقب و چانه‌ی فرد را به سمت بالا قرار داده‌اید، بینی فرد را گرفته و دهان خود را روی دهان مصدوم قرار دهید به صورتی که دهان فرد به صورت کامل با دهان شما پوشانده شود. هر بار که درون دهان مصدوم نفیس می‌کشید باید قفسه سینه‌ی فرد حرکت کند. دوبار این کار را انجام داده و بعد ماساژ قلبی را ادامه دهید .

توجه: اگر بعد از انجام تنفس دهان به دهان تغییری در حرکت قفسه سینه احساس نکردید، پیش از شروع مجدد تنفس دهان به دهان دوم، دوباره وضعیت سر مصدوم را چک کنید. اگر این بار هم قفسه سینه حرکت نکرد، احتمال آن وجود دارد که فرد دچار خفگی شده باشد. بعد از ۳۰ ماساژ و قبل از انجام تنفس دهان به دهان، راه هوایی فرد را بررسی کنید و اگر جسمی درون آن وجود داشت، آن را خارج کنید .

3- احیا را ادامه دهید:

چرخه ماساژ قلبی و تنفس دهان به دهان را تا زمانی که فرد علائم حیاتی از خود نشان دهد، و یا تا هنگام رسیدن دستگاه شوک الکتریکی خارجی خودکار یا تکنسین اورژانس به محل حادثه ادامه دهید.

کمک های اولیه در غرق شدگی:

نجات فرد غرق شده یک اقدام اورژانسی و بسیار فوری محسوب می شود. زیرا احتمال زندگی در نخستین دقیقه نجات ۹۵ درصد است که این میزان پس از ۶ دقیقه به ۲۵ درصد کاهش می یابد و با رسیدن به ۸ دقیقه تنها ۳ درصد خواهد بود. در صورت ورود آب به ریه ها، ادم حاد ریوی (تجمع آب در ریه ها) مصدوم را تهدید می کند.

در مواجهه با فرد غرق شده ، باید ابتدا وی را به کمک وسائلی از قبیل حلقه نجات، تکه الوار یا طنابی بلند از آب خارج کرد. باید این نکته را در نظر داشت که تنها زمانی فرد می تواند مستقیماً اقدام به نجات مصدوم کند که دوره آموزش نجات غریق را گذرانده باشد؛ چرا که امکان غرق شدن یک ناجی فاقد صلاحیت، بسیار زیاد است.



متأسفانه در گزارشات موارد زیادی ثبت شده که گاهی برای جان یک فرد غرق شده سه نفر دیگر بعلت عدم رعایت اصول ایمنی جان خود را از دست داده اند.