

<h1> <div style='text-align:right ; direction:rtl; line-height:2/> امداد رسانی در آسیب دیدگی ها</div> واحد

تندرستی و سلامت تبیان زنجان -</p></h3> غرق شدگی</h3>

<p style="text-align: justify"> معمولاً به ما سفارش می کنند که به تنهایی شنا نکنیم. مخصوصاً زمانیکه مهارت کافی نداریم و مسئول نجات غریق هم در محل حضور ندارد. همینطور سفارش شده است که قبل از رفتن به استخر یا دریا دوش بگیریم تا بدنمان یکباره دچار گرفتگی عضلات نشود.</p>

<p style="text-align: justify"> خفگی شخص بعد از غوطه ور شدن در آب که منجر به کاهش سطح هوشیاری می شود را غرق شدگی می نامند. غرق شدگی بیشتر در کودکان و نوجوانان و کسانیکه آشنایی با فن شنا ندارند اتفاق می افتد. در این موارد وقتی که فرد برای تنفس به سطح آب می آید ممکن است مقداری آب وارد مجرای تنفسی اش بشود. ورود آب به مجاری تنفسی باعث گرفتگی عضلات حنجره می شود همین مسئله باعث می شود که نه تنها آب، بلکه هوا هم نتواند وارد مجاری تنفسی شود و اکسیژن خون کاهش پیدا کرده و شخص بیهوش شود.</p>

<p style="text-align: justify"> وقتیکه شخص در آب بیهوش است تا زمانیکه سرش در آب قرار دارد عضلات حنجره شل شده و مقادیر بیشتری آب وارد ریه ها خواهد شد و بدین ترتیب خفگی پیش خواهد آمد.</p>

<p style="text-align: justify"> در موارد خفگی یکی از آسیبهای وارده این است که اکسیژن خون کاهش پیدا می کند، بنابراین اکسیژن کافی به مغز نمی رسد و همین امر، به بافت مغز آسیب وارد می کند.</p>

<p style="text-align: justify"> همچنین اگر فرد نجات پیدا کند و موفق به تنفس شود دلیل وجود آب درون ریه ها، بافتهای ریه آسیب خواهند دید و مقداری هم آب وارد خون شده و به گلبولهای قرمز خون آسیب می رساند.</p>

<p style="text-align: justify"> اگر شخص در آب سرد غرق شود امکان زنده ماندنش بیشتر است زیرا میزان متابولیسم بدن کاهش پیدا می کند و به همین دلیل مدت بیشتری امکان زنده ماندن فرد وجود دارد.</p>

<h4 style="text-align: justify"> کمکهای اولیه که در این رابطه می توان انجام داد:</h4>

<p style="text-align: justify"> اگر شخص هنوز هوشیار و در حال دست و پا زدن است و تنفس دارد چیزی را که می تواند در سطح آب شناور باشد مثل چوب، طناب و یا میله ای بلند، به سمت فرد در حال غرق شدن می گیریم و او را نجات می دهیم.</p>

<p style="text-align: justify"> اگر شخص دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد و بیهوش باشد باید با شنا شخص غرق شده را به ساحل بکشانیم. بلافاصله بعد از رسیدن به محیط خارج از آب، اقدامات احیاء انجام گیرد.</p>

<p style="text-align: justify"> قبل از هر کاری باید دهان مصدوم باز شود و هر چه که در دهانش است خارج شود. باید شخص را به پهلو خواباند و چند بار فشار بر روی سینه و شکم وارد کنیم تا آبی را که وارد ریه ها یا معده شده خارج شود.</p>

<p style="text-align: justify"> وقتیکه آب خارج شد تنفس دهان به دهان را آغاز می کنیم و اگر نبض وجود داشت و مصدوم دچار ایست قلبی شده بود حتماً باید ماساژ قلبی انجام شود.</p>

<h4 style="text-align: justify"> در هر نوع غرق شدگی مصدوم باید فوراً به بیمارستان منتقل شود و تحت نظر گرفته شود. پس به خاطر داشته باشیم:</h4>

- ۱ <p style="text-align: justify"> تمیز کردن دهان</p>
- ۲ <p style="text-align: justify"> به بالا و عقب کشیدن سر</p>
- ۳ <p style="text-align: justify"> دمیدن به داخل دهان</p>

<p style="text-align: justify"> ۴ تنفس مصنوعی ۱۶ تا ۲۰ بار در دقیقه تا رسیدن به بیمارستان</p>

<h3 style="text-align: justify"> برق گرفتگی</h3>