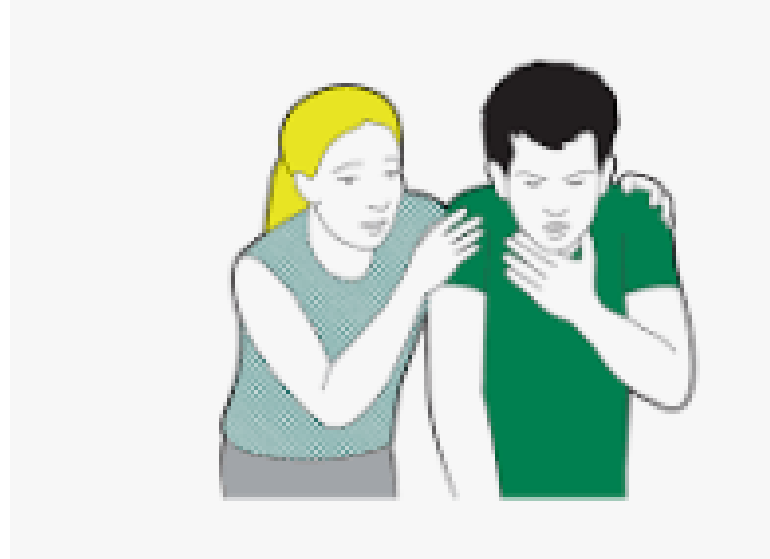




Πνιγμονή

Συλλιγαρδάκη Αρετή
Τεχνολόγος Ιατρικών Εργαστηρίων, Msc

Τι είναι η πνιγμονή

- Πνιγμονή ορίζεται ως η οξεία απόφραξη των αεροφόρων οδών.
- Μπορεί να είναι μερική ή πλήρης.
- Στη μερική απόφραξη το θύμα έχει έντονη ανησυχία και βήχα.
- Στην πλήρη απόφραξη το θύμα δεν μπορεί να μιλήσει, να βήξει ή να αναπνεύσει. Γρήγορα χάνει τις αισθήσεις του.



Γιατί πνιγμονή και όχι πνιγμός

Ο πνιγμός αναφέρεται στη θάλασσα.

Εάν κάποιος πνίγεται στη θάλασσα τον πρώτο ρόλο έχει ο ναυαγοσώστης και το λιμενικό.

Προτιμότερο είναι να καλέσετε το λιμενικό (108) ή το 112

Όταν βγει το θύμα στην ξηρά τότε μπορούμε να δώσουμε Πρώτες Βοήθειες.

Πνιγμονή

- Το θύμα έχει αισθήσεις:

Αν το θύμα μπορεί να αναπνεύσει και να βήξει δυνατά, τότε υπάρχει **μερική μόνο απόφραξη**.

Ο βήχας είναι το πιο αποτελεσματικό μέσο από οποιαδήποτε άλλη βοήθεια, γι' αυτό και παροτρύνουμε το θύμα να βήχει συνεχώς μέχρι να βγει το ξένο σώμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

ΔΕΝ ΛΕΜΕ ΣΤΟ ΘΥΜΑ ΝΑ ΚΟΙΤΑΞΕΙ ΨΗΛΑ

ΔΕΝ ΔΙΝΟΥΜΕ ΝΕΡΟ

Πνιγμονή

- Αν δεν μπορεί να μιλήσει ή να βήξει, πιάνει το λαιμό του, γίνεται κυανωτικός και καταβάλλει τρομερές προσπάθειες για να αναπνεύσει τότε:

A) Δίνουμε πέντε χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες του θύματος με τη βάση της παλάμης σας, γέρνοντας το μπροστά.

B) Αν δε βγει, σταθείτε πίσω από το θύμα και εφαρμόστε πέντε κοιλιακές πιέσεις – ωθήσεις μεταξύ στέρνου και κοιλιάς κάνοντας γροθιά τα χέρια. Το ξένο σώμα μ' αυτό τον τρόπο πετάγεται προς τα έξω.

Η μέθοδος αυτή έχει πολύ καλά αποτελέσματα Αν δεν έχετε επιτυχία με την πρώτη φορά επαναλάβετε τον κύκλο.

Λαβή Heimlich



Πνιγμονή

- Αν είμαι μόνος μου και πνιγώ, πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου?

Πώς να κάνετε την μέθοδο Heimlich στον εαυτό σας

Εάν πνίγεστε με κάτι μπορείτε να εκτελέσετε την μέθοδο Heimlich στον εαυτό σας.

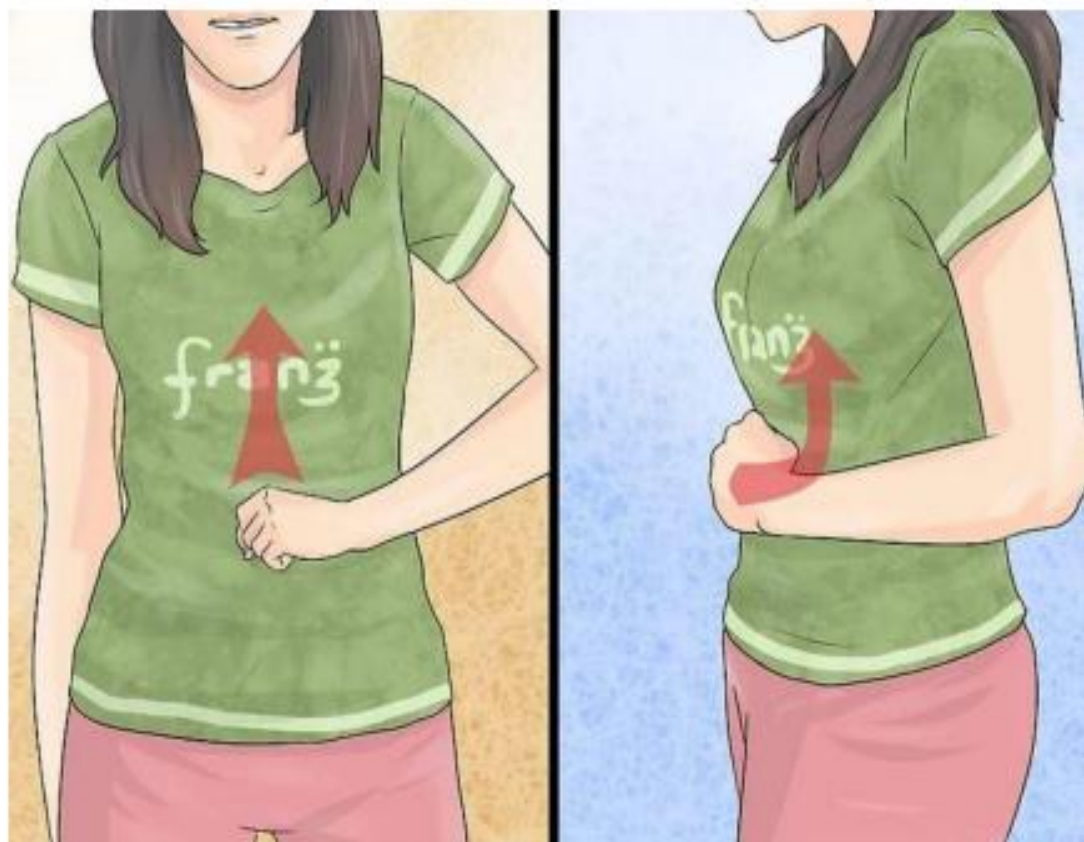
Ακολουθήστε αυτά τα βήματα:

1. *Κάντε μια γροθιά με το ένα χέρι. Τοποθετήστε τον αντίχειρα αυτού του χεριού κάτω από τον θώρακα και πάνω από τον αφαλό σας*



2. Κάντε μια γροθιά με το ένα χέρι. Τοποθετήστε τον αντίχειρα αυτού του χεριού κάτω από τον θώρακα και πάνω από τον αφαλό σας





3. Πιάστε τη γροθιά σας με το άλλο σας χέρι. Πιέστε τη γροθιά σας στην περιοχή με γρήγορη κίνηση προς τα πάνω

4. Μπορείτε επίσης να σκύψετε πάνω από μια άκρη τραπέζιου, καρέκλα ή κάποιο κιγκλίδωμα. Πιέστε με απότομες κινήσεις άνω κοιλιά σας (άνω κοιλιακή χώρα) προς την άκρη του τραπεζιού/καρέκλας/κιγκλιδώματος

