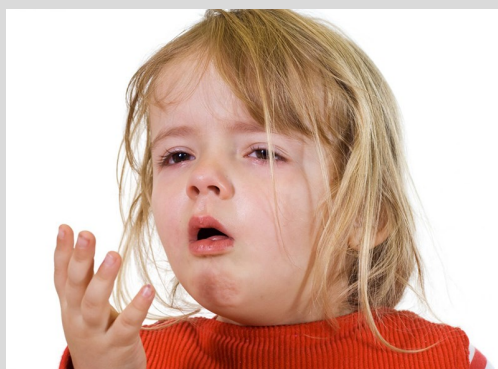




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی

خفگی در کودکان



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

کودکان بالای یک سال :

- اگر کودک هوشیار است پشت کودک را به جایی سفت مثل سینه خود تکیه دهید .



- در پشت کودک قرار گیرید و هر دو دست را بر روی شکم و زیر قفسه سینه او به یکدیگر قلاب کنید و ضربه ای محکم و سریع، به سمت داخل شکم کودک وارد کنید .

- با این کار فشار داخل شکم بالا می رود و دیافراگم را به بالا می راند که این امر منجر به افزایش فشار داخل قفسه سینه و بیرون راندن جسم خارجی می شود .

- اگر کودک بیهوش شود ماساژ قلبی را شروع کنید و بعد از ۳۰ ماساژ قلبی، راه هوایی را با کشیدن سر به عقب و کشیدن چانه به بالا باز کنید . اگر جسم خارجی را می بینید آنرا خارج سازید ولی از جستجوی کورکورانه دهان با حرکت پارویی انگشت پرهیز کنید . سپس دو تنفس



بدهید و دوره های ماساژ قلبی و تنفس دادن را تا زمانی که جسم خارجی بیرون رانده شود ادامه دهید . بعد از دو دقیقه اگر هنوز کسی به اورژانس خبر نداده است اورژانس را خبر کنید .

منبع گردآوری اطلاعات :

کتاب بچه های کوچک، آسیب های بزرگ
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

کمکهای فوری در مواجهه با انسداد تنفسی

در کودکان :

در ابتدا از یک نفر بخواهید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد .

اگر انسداد راه هوایی نسبی یا خفیف است و کودک توانایی گریه و تولید صدا را دارد فقط کودک را تحت نظر بگیرید و به او اجازه دهید که با سرفه کردن راه هوایی خود را پاکیزه کند .

اگر انسداد کامل راه هوایی وجود دارد و کودک قادر به تولید هیچ صدایی نیست فوراً دست بکار شوید و تا رسیدن اورژانس اقدامات زیر را انجام دهید :

کودکان زیر یک سال :

- شیرخوار را بر روی بازو و یا ران خود به گونه ای بخواهید که سر او در قسمت پایین قرار گیرد . با برجستگی کف دست ۵ ضربه به آرامی بین دو کتف شیرخوار وارد کنید .

- اگر ضربات دست ناموفق بود شیرخوار را برگردانده و دو انگشت خود را در قسمت زیرین جناغ شیرخوار قرار داده و هر ۳ ثانیه یک مرتبه و برای ۵ بار به طرف پایین فشار دهید .

- به ضربه زدن به پشت و فشردن قفسه سینه به صورت متناوب ادامه دهید تا جسم خارجی، خارج شده و تنفس برقرار شود یا کودک بیهوش شود .



مقدمه :

هر ساله کودکان زیادی در اثر خفگی ناشی از گیر کردن اشیاء و مواد غذایی در گلو و انسداد راه تنفسی، جان خود را از دست می دهند. این در حالی است که با کمی دقت و ایمن سازی محیط اطراف کودکان، می توان از بروز بسیاری از خطرات جلوگیری کرد.

لازم به ذکر است که مهمترین نکته در پیشگیری از خفگی کودکان، متعهد بودن و مسئولیت پذیری والدین است چرا که کودکان قادر به مراقبت از خود نیستند.

تعریف خفگی : هر گاه به هر دلیلی در تنفس اختلال ایجاد شود خفگی روی می دهد.

چرا کودکان به سادگی دچار خفگی می شوند ؟

- راه هوایی آنها باریک است و خیلی راحت دچار انسداد می شود.
- هنوز خوب دندان در نیاورده اند.
- دوست دارند اشیاء را در دهان بگذارند، این راهی برای شناخت دنیای اطرافشان است.

چه چیزهایی کودکان را خفه می کنند ؟

- خوردنی های سفت مانند آب نبات، مغزها، بادام زمینی، آجیل، تخمه، ذرت بوداده، استخوان و تکه های بزرگ غذا و ...
- اشیاء ریز مانند سکه، دکمه، باتری های کوچک ساعت، تیل و ...
- بازگشت مواد غذایی از معده (استفراغ)
- التهاب یا گرفتگی راه هوایی در اثر عفونت، سوختگی، گزیدگی و بیماریهای تنفسی



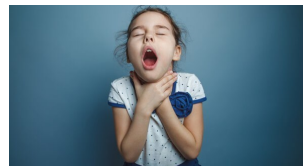
علائم انسداد راه هوایی در کودکان :

الف) علائم انسداد خفیف یا نسبی راه هوایی :

- * شروع ناگهانی سرفه با صدایی خشن
- * تنفس صدادار و اشکال در تنفس
- * بلع مشکل یا دردناک
- * خس خس سینه

ب) علائم انسداد کامل راه هوایی :

- * گرفتن و چنگ زدن گلو با دست
- * عدم توانایی در صحبت کردن
- * سیانوز
- * بیهوش شدن



راههای پیشگیری از خفگی در نوزادان :

- * هنگام شیردهی به نوزاد، مخصوصاً در شب بهتر است مادر در حالت نشسته به نوزاد شیر بدهد.
- * در صورت استفاده از شیرخشک، در زمان تغذیه، نوزاد باید در آغوش پدر یا مادر باشد.
- * بعد از شیرخوردن باید به نوزاد فرصت داده شود تا آروغ بزند و هوای بلعیده شده خارج شود.
- * تا 2 سالگی از بالشت استفاده نشود و بهتر است شیرخوار به پشت یا پهلو خوابانده شود.



* اسباب بازی ها متناسب با سن کودک انتخاب شود و از اسباب بازی های دارای قطعات کوچک و جداشونده برای کودکان زیر 5 سال استفاده نشود. در هنگام خرید به سن مجاز ذکر شده بر روی جعبه اسباب بازی توجه شود.

* اشیاء کوچک دور از دسترس کودکان نگه داری شود.

* به کودکان آموخته شود هنگام غذا خوردن، بازی و جست و خیز نکنند و ندوند.

* به کودکان غذاهای مناسب سنشان داده شود، غذاهایی مانند ذرت بوداده، انگور، بادام زمینی، آجیل و ... برای کودکان زیر 3 سال مناسب نیست.

* در هنگام نوشیدن مایعات و غذا خوردن از کودکان مراقب شود.

* از تغذیه و دادن **داروهای خوراکی** به کودکان بی حال، دچار کاهش هوشیاری و یا در حالت اغما خودداری شود.

* از خوراندن مواد غذایی، مایعات و داروها بدون میل کودکان خودداری نموده و از چکاندن قطره های بینی روغنی و شیر در بینی آنان نیز اجتناب شود.

* از بازی کردن بچه های کوچک با بادکنک یا پاکتهای پلاستیکی جلوگیری شود.

