

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΝΙΓΜΟΥ ΣΤΗΝ ΘΑΛΑΣΣΑ

Με τον όρο πνιγμό αναφερόμαστε στο θάνατο που επέρχεται μέσω ασφυξίας κατά τη βύθιση σε νερό, η οποία προκαλείται από την εισρόφηση του νερού από τη μύτη ή από το στόμα εφόσον υπάρξει σπασμός του λάρυγγα.

Τα στάδια του πνιγμού

- Αρχικά το θύμα βυθίζεται κρατώντας την αναπνοή του, ξαναγουρίζει στην επιφάνεια κάνοντας άτακτες και απεγνωσμένες κινήσεις και βυθίζεται ξανά.
- Στο δεύτερο στάδιο, με μία εισπνοή μέσα στο νερό απορροφά μια μικρή ποσότητα νερού, η οποία προκαλεί λαρυγγόσπασμο και το θύμα χάνει τις αισθήσεις του.
- Στο τρίτο στάδιο, μετά τη λύση του σπασμού, οι πνεύμονες γεμίζουν ενεργητικά νερό, το σώμα γίνεται πιο βαρύ και βυθίζεται.

Αιτίες που οδηγούν σε πνιγμό

- Χαμηλή κολυμβητική ικανότητα
- Κολύμπι με γεμάτο στομάχι
- Βουτιές από ύψος σε άγνωστα νερά
- Ύπαρξη διάφορων παθήσεων (συγγενής καρδιοπάθεια, σακχαρώδης διαβήτης, επιληψία, νευρολογικά ή καρδιακά νοσήματα κλπ)
- Κατανάλωση αλκοόλ
- Έλλειψη επίβλεψης
- Ζάλη κάθε είδους (π.χ. ίλιγγος, υπόταση, εγκεφαλική ισχαιμία, υπογλυκαιμία κλπ)
- Τραυματισμός του θύματος

Πώς θα βγάλετε κάποιον από τη θάλασσα

Ο βασικός κανόνας διάσωσης είναι το αρκτικόλεξο:

«**ΠΕΡΥΚΩΠΗ**» → **Π**Εταξε, **ΡΥ**μούλκησε, **ΚΩ**πηλάτησε, **ΠΗ**γαινε .

- Μη θεωρήσετε ότι το να γνωρίζετε κολύμπι είναι αρκετό. Αν δεν έχετε συγκεκριμένες γνώσεις ναυαγοσωστικής, πετάξτε στον άνθρωπο που κινδυνεύει ένα σωσίβιο ή έστω ένα μεγάλο ξύλο.
- Αν χρειαστεί να πέσετε στη θάλασσα, κολυμπάτε με το κεφάλι έξω από το νερό και φροντίστε να έχετε συνέχεια οπτική επαφή με τον κολυμβητή.
- Προσεγγίστε τον άνθρωπο που κινδυνεύει από πίσω για να αποφύγετε τη λεγόμενη «θανάσιμη περίπτωση». Είναι πιθανό ο κολυμβητής, μέσα στον πανικό του, να σας δει ως σανίδα σωτηρίας.
- Περάστε το χέρι σας πάνω από τον έναν ώμο του θύματος και πιάστε τον από την αντίθετη μασχάλη. Με τον τρόπο αυτό περιορίζετε την κινητικότητά του και μειώνετε την αντίδραση του.



- Αφού τον πιάσετε, μιλήστε του και προσπαθήστε να τον ηρεμήσετε. Τραβήξτε τον προς τα έξω, φροντίζοντας να είναι σε ύπτια στάση, με το πρόσωπο έξω από το νερό. (Χρησιμοποιήστε το ελεύθερο χέρι και κυρίως τα πόδια σας για να κολυμπήσετε).
- Μόλις τον βγάλετε στην ξηρά, ζητήστε από τους άλλους να καλέσουν ασθενοφόρο (ΕΚΑΒ 166). Αν γνωρίζετε πρώτες βοήθειες και Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση ξεκινήστε αμέσως την εφαρμογή τους (όπως φαίνεται στην τελευταία παράγραφο). Αν όχι, αναζητήστε κάποιον πλησίον σας που έχει τις απαραίτητες γνώσεις.

Κανόνες Ασφαλούς Κολύμβησης

- Φροντίστε να μάθετε κολύμπι τόσο εσείς όσο και τα παιδιά σας.
- Μην κολυμπάτε ποτέ μόνοι στη θάλασσα.
- Μπείτε στο νερό τουλάχιστον 3 ώρες μετά το τελευταίο γεύμα.
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ αν πρόκειται να κολυμπήσετε.
- Μην απομακρύνεστε από την ακτή και υπολογίστε τις δυνάμεις σας για την επιστροφή σας.
- Αποφεύγετε τις βουτιές σε περιοχές που δεν ξέρετε το βάθος ή τη διαμόρφωση του βυθού.
- Αν κουραστείτε κολυμπώντας ή πάθετε κράμπα, μη σας πιάσει πανικός. Μείνετε στην επιφάνεια σε οριζόντια θέση, συνεχίστε ήρεμα όταν ξεκουραστείτε και φωνάξτε βοήθεια.
- Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά να κολυμπούν χωρίς εποπτεία.
- Ακολουθείστε τις υποδείξεις των ναυαγοσωστών και διευκολύνετε τη δουλειά τους σε μια διάσωση.
- Μη μένετε πολύ ώρα στον ήλιο, ιδιαίτερα στα πρώτα μπάνια, γιατί υπάρχει κίνδυνος για εγκαύματα και ηλίαση.
- Προσέξτε τα θαλάσσια ρεύματα και αν πέσετε μέσα σε κάποιο, κολυμπήστε διαγώνια.
- Στις καταιγίδες και στους ισχυρούς ανέμους απομακρυνθείτε αμέσως από τη θάλασσα και κλείστε τις ομπρέλες ηλίου.
- Αποφεύγετε το νυχτερινό κολύμπι.
- Τα άτομα που πάσχουν από σοβαρές παθήσεις θα πρέπει πάντα στην αρχή του καλοκαιριού να επισκέπτονται το γιατρό τους και να ζητούν την άδειά του για κολύμβηση.
- Λαμβάνετε πολύ σοβαρά υπόψη τις υποδείξεις των προειδοποιητικών πινακίδων.
- Αποφεύγετε το κολύμπι σε σηματοδοτημένους με κόκκινους μικρούς σημαντήρες διαδρόμους που τοποθετούνται για τη διακίνηση των σκαφών.
- Αν αισθανθείτε ρίγος ή ζαλάδα, βγείτε αμέσως από τη θάλασσα.
- Προσέχετε τα σκάφη που υπάρχουν κοντά στην ακτή.
- Μην κολυμπάτε σε περιοχή που ψαρεύουν.

Οδηγίες Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης

1. Τοποθετήστε το αυτί σας κοντά στο στόμα του θύματος και δείτε αν αναπνέει ακόμα.

«**Βλέπω**» το θώρακα αν ανεβοκατεβαίνει

«**Ακούω**» την αναπνοή του

«**Αισθάνομαι**» την εκπνοή του στο μάγουλό μου



2. Αν δεν αντιλαμβάνεστε την αναπνοή του, δώστε το περίφημο «φιλί της ζωής» άμεσα, γιατί ο κρίσιμος χρόνος είναι περιορισμένος. Μετά τα 4 λεπτά, το θύμα κινδυνεύει να εμφανίσει μόνιμες εγκεφαλικές βλάβες.

Πώς θα κάνετε τεχνητή αναπνοή;

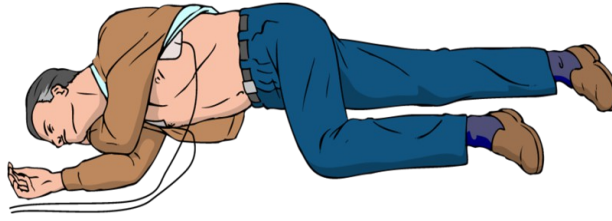
Ανασηκώστε το σαγόι του άτυχου κολυμβητή και πιέστε ελαφρά το κεφάλι του προς τα πίσω, ώστε να ανοίξει η αναπνευστική οδός. Έπειτα, ανοίξτε το στόμα και καθαρίστε το από ξένα σώματα (βότσαλα, άμμος, φύκια) που μπορεί να υπάρχουν. Κλείστε τη μύτη του, εφαρμόστε τα χείλη σας στα δικά του και δώστε δύο εμφυσησεις, οι οποίες πρέπει να έχουν ίδια διάρκεια με μία δική σας εκπνοή.



3. Μετά τις δύο εμφυσησεις, ελέγξτε το σφυγμό του. Βάλτε το δείκτη και το μέσο σας στην καρωτίδα του. Σε περίπτωση που υπάρχει σφυγμός, συνεχίστε κανονικά τη διαδικασία της τεχνητής αναπνοής δίνοντας μια εμφύσηση κάθε 5 δευτερόλεπτα.

4. Αν δεν υπάρχουν σημάδια σφυγμού, προχωρήστε άμεσα σε καρδιακές συμπιέσεις. Ενώστε το δείκτη και το μέσο σας και βρείτε το σημείο όπου ενώνονται τα πλευρά του θύματος (κοντά στη μέση του στέρνου). Πλέξτε τα δάχτυλά σας και ακουμπήστε το πίσω μέρος της παλάμης σας σε αυτό το σημείο. Στη συνέχεια, τεντώστε τα χέρια σας και αρχίστε τις συμπιέσεις.

Ο θώρακας του θύματος πρέπει να κατεβαίνει 3-4 εκατοστά σε κάθε συμπίεση και οι πιέσεις πρέπει να γίνονται ανά ένα δευτερόλεπτο. Κάθε **30 συμπιέσεις** πρέπει να δίνετε **2 εμφυσησεις**.



Αν ο κολυμβητής συνέλθει, γυρίστε τον στο πλάι (θέση ανάνηψης) μέχρι να φτάσει εξειδικευμένη βοήθεια.

Σημαντική πληροφορία

Η υποθερμία που προκαλείται από τη βύθιση στο νερό, με θερμοκρασία **μικρότερη των 21°C**, μειώνει τις απαιτήσεις των ιστών σε οξυγόνο, προστατεύοντας έτσι τα ζωτικά του όργανα. Με αυτόν τον τρόπο δίνεται περισσότερος χρόνος στον διασώστη για ανάνηψη.

Επιμέλεια
Αναισθησιολογική Κλινική
251 ΓΝΑ