

باز کردن راه هوایی در بزرگسالان :

مانور هایملیخ

هنری هایملیخ، جراح قفسه سینه، عطشی در مورد شیوع خفگی در رستوران‌ها را خواند. او کشف کرد که صلب سرخ آمریکا توصیه می‌کند که برای کمک به افراد دچار خفگی، به پشت آن‌ها بزنید. اما سواهد زیادی برای حمایت از این استراژی وجود نداشت. او شروع به آزمایش استراژی‌های مختلف در یک سنگ میوه‌ش کرد. هایملیخ معتقد بود که ضربه به پشت موثر نیست، زیرا این کار شی را بیشتر پایین می‌راند! او همچنین متوجه شد که فشار دادن قفسه سینه مفید نیست، زیرا دنده‌ها مانع از خروج هوا توسط ریه‌ها می‌شوند. هایملیخ کشف کرد که با فشار دادن بر روی دیافراگم در جهت بالا، ریه‌ها می‌توانند هوا را به اندازه کافی برای خروج جسم به بیرون بفرستند. این روش ساده، مانور Heimlich نامیده شد و طی چند سال، سازمان‌هایی مانند صلب سرخ آن را به عنوان بهترین استراژی برای نجات افراد دچار خفگی اعلام کردند.

مرحله اول: تشویق به سرفه کردن

مرحله دوم: مهارت ضربه به پشت



مرحله سوم: مانور هایملیخ یا هایملیک

مانور هایملیخ در بزرگسالان:

- اگر فرد می‌تواند سرفه، یعنی انسداد نسبی است، وی را تشویق به سرفه کردن کنید.
- اگر انسداد کامل باشد:
- بیمار هیچ صدا و نفسی ندارد. سریعاً مانور هایملیخ را شروع کنید.



انجام مانور هایملیخ بر روی خود



گر تنها هستید و هیچ کس برای کمک وجود نداشته باشد، مراحل زیر را انجام دهید:

یک دست خود را مشت کنید و از سمت شست، پشت را در روی دیافراگم قرار دهید؛ زیر قفسه سینه و بالای ناف.

تا زمانی که شی خارج شود، به بالا و عقب فشار دهید.

کودک یا بزرگسال آگاه

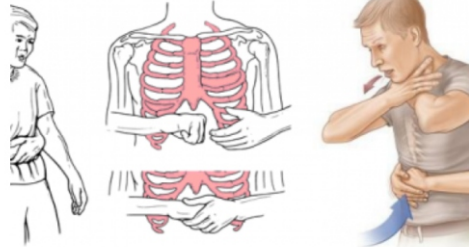
اگر بزرگسال یا کودک بیش از 1 سال آگاه است اما نمی‌تواند صحبت کند، سرفه کند یا نفس بکشد مانور هایملیخ را بلافاصله پس از این مراحل انجام دهید:

در پشت کسی که دچار خفگی است قرار بگیرید و دست‌های خود را دور او حلقه کنید.

یک دست را مشت کنید؛ از سمت شست بر روی معده شخص (زیر دنده‌ها و بالای ناف) قرار دهید. ممکن است عضله دیافراگم را احساس کنید.

دست دیگر را روی مشت قرار دهید و سریع، ناگهانی و نیرومند به این عضله فشار بیاورید.

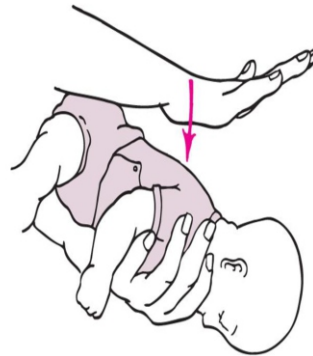
تا زمانی که جسم خارجی بیرون بیاید، کار را ادامه دهید.



مانور هایملیخ در نوزادان:

- در صورت عدم وجود گریه و صدا مانور باز کردن راه هوایی را شروع کنید.

در نوزادان زیر 1 سال، این مراحل را دنبال کنید:



کودک را روی ساعد خود قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که سر کودک پایین‌تر از قفسه سینه است. در حالی که قفسه سینه نوزاد روی ساعد شماست، سر نوزاد را با دست نگه دارید. اطمینان حاصل کنید که دهان و بینی کودک پوشیده نیست. با پاشنه دست دیگر بر پشت کودک بین تیغه‌های شانه چهار بار ضربه بزنید. تا زمانی که شی خارج شود، تکرار کنید. اگر نشد، کودک را برعکس کنید. دو انگشت در مرکز قفسه سینه نوزاد، بین نوک هر دو سینه قرار دهید. چهار بار به عمق حدود 1 اینچ فشار وارد کنید. تا زمانی که شی خارج شود، تکرار کنید.



توجه در صورتیکه جسم خارجی خارج وی انسداد بر طرف نشد

حتماً با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود

همزمان با انجام اقدامات فوق

از اتلاف وقت در عدم تماس با اورژانس خودداری نمایید

تهیه کننده: محمدزاهد کریمی دانشجوی ترم چهارم کارشناسی فوریتهای پزشکی