



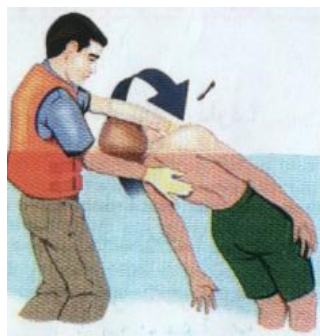
## غرق شدگی



نمونه آموزشی شماره ۲

مرکز مدیریت حوادث و فوریت های  
پزشکی بندرعباس

تابستان ۱۳۹۳



در ابتدا سر بیمار را از  
آب خارج نموده و  
برگردانید.

ب- غریق را از پشت روی یک قطعه فرش یا پتو قرار  
دهید. راه تنفسی باز و تنفس را کنترل کنید. آماده باشید  
تا در صورت لزوم، احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را  
آغاز کنید.

### درمان اصلی غریق، احیای قلبی- ریوی است

ج- غریق را از نظر کاهش دمای بدن بررسی کنید، در  
صورت امکان لباس های خیس را خارج کرده و او را با  
پتوی خشک بپوشانید. اگر غریق کاملاً هوشیار است  
مقداری نوشیدنی گرم به او بدهید.

د- با مرکز اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و آمبولانس  
درخواست کنید. (حتی اگر به نظر می رسد که غریق  
کاملاً بهبود پیدا کرده است)

### اهداف:

- برقرار کردن تنفس کافی
  - گرم نگه داشتن غریق
  - انتقال فوری به بیمارستان
- الف- وقتی غریق را از داخل آب به محل امنی  
منتقل می کنید، سر وی را پایین تر از بقیه  
قسمت های بدن نگهدارید تا خطر ورود آب به  
ریه ها کمتر شود.



در هر کجای ایران بدون گرفتن  
کد می توانید با ۱۱۵ تماس  
بگیرید و درخواست کمک کنید.

## غرق شدگی چیست؟

به دنبال غوطه ور شدن انسان در آب و کمبود تهویه و نهایتاً کاهش شدید میزان اکسیژن و افزایش میزان اسید در بدن فرد دچار ایست قلبی و مرگ می شود.

وقتی شخص غریق، نجات داده می شود ممکن است آب از دهان وی به بیرون فوران کند. منشا این آب از معده است و باید اجازه داد تا با فشار خود تخلیه شود. هرگز سعی نکنید با اعمال نیرو، آب را از معده خارج سازید.

## در برخورد با فرد غرق شده به نکات زیر توجه کنید:

آیا بیمار تنفس دارد؟

آیا بیمار نبض دارد؟

آیا بیمار مشکوک به آسیب به ستون فقرات یا ضربه به سر می باشد؟

آیا بیمار احتمال شکستگی و یا آسیب به عضلات دارد؟

آیا بیمار خونریزی خارجی و یا احتمال خونریزی داخلی دارد؟

آیا دمای بدن بیمار از حد طبیعی پایین تر است؟

## نکات ایمنی:

- هرگز در مکان های نا امن و بدون حضور غریق نجات اقدام به شنا در دریا و رودخانه نکنید.

- برای شنا کردن کودکان در سواحل امن از جلیقه نجات استفاده کنید.

- در هنگام شنا کردن از انجام حرکات و شوخی های خطرناک که باعث ایجاد عدم تعادل می شود بپرهیزید.



## اقدامات اولیه در غرق شدگی:

- حفظ خونسردی و سرعت عمل
- بررسی وضعیت موجود بیمار
- درخواست کمک از افراد شناگر

## اقدامات حیاتی:

در مواجهه با فرد غرق شده، باید ابتدا وی را به کمک وسائلی از قبیل حلقه نجات، تکه الوار یا طناب بلند از آب خارج کرد. اگر احتمال آسیب به ستون فقرات وجود دارد سر و گردن و تنه غریق را در یک امتداد نگه داشته و با کمک یک تخته صاف او را به ساحل منتقل کنید.

وقتی که فرد غرق شده را از زیر آب بیرون می آورید، شروع به تنفس دهان به دهان نمایید و در همین حال سعی کنید که فرد غرق شده را به سمت ساحل یا خشکی ببرید.

