

## ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΝΙΓΜΟΝΗ

Η πνιγμονή συμβαίνει όταν η αναπνοή παρεμποδίζεται από κάποιο αντικείμενο ή τροφή ή υγρό που οδηγεί σε απόφραξη του λαιμού ή της τραχείας. Η πνιγμονή είναι ένας τύπος απόφραξης των αεραγωγών, η οποία οφείλεται σε απόφραξη λόγω όγκου, οίδημα στους ιστούς των αεραγωγών ή σφίξιμο του λαρυγγοφάρυγγα, λάρυγγα ή της σπονδυλωτής τραχείας.

Η απόφραξη του αεραγωγού μπορεί να συμβεί στο επίπεδο του φάρυγγα, του λάρυγγα ή της τραχείας.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η ροή του αέρα μπορεί να αποκλειστεί εντελώς, ενώ σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να περάσει μία ποσότητα αέρα στους πνεύμονες.

Η ανεπαρκής παροχή οξυγόνου στο σώμα θα έχει ως αποτέλεσμα την στέρηση οξυγόνου. Αν και το οξυγόνο που είναι αποθηκευμένο στο αίμα και τους πνεύμονες μπορεί να κρατήσει ένα άτομο ζωντανό για αρκετά λεπτά μετά τη διακοπή της αναπνοής, αυτή η ακολουθία συμβάντων μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.

Οι θάνατοι από πνιγμονή συμβαίνουν συχνότερα στους πολύ νέους (παιδιά κάτω των 2 ετών) και στους ηλικιωμένους (ενήλικες άνω των 75 ετών).

Οι τροφές που μπορούν να προσαρμοστούν στο σχήμα του φάρυγγα (όπως μπανάνες, marshmallows ή ζελατίνες καραμέλες) μπορεί να είναι επικίνδυνες όχι μόνο για τα παιδιά αλλά και για άτομα οποιασδήποτε ηλικίας.

### Πρώτες βοήθειες

Ορισμένες χειροκίνητες τεχνικές μπορούν να λύσουν τον πνιγμό (διαβάστε

παρακάτω).

Άλλωστε στην αγορά κυκλοφορούν κάποιες συσκευές «αντι-πνιγμού» (LifeVac και Dechoker).

Για κοινά θύματα

Το πρώτο πράγμα είναι να βήξετε.

Εάν το θύμα δεν μπορεί να βήξει,[1] χρησιμοποιήστε δύο χειροκίνητες τεχνικές (δείτε τις δύο εικόνες παρακάτω). Για καλύτερο αποτέλεσμα, συνδυάστε τα κάνοντας στροφές: κάντε κάθε τεχνική περίπου 5 φορές, αλλάξτε προς την άλλη τεχνική και επαναλάβετε αυτές τις στροφές συνεχώς.

Οι έγκυοι και οι εξαιρετικά παχύσαρκοι άνθρωποι χειρωνακτικών τεχνικών (διαβάστε παρακάτω).

Τα μωρά (κάτω του 1 έτους) χρειάζονται παραλλαγές χειρωνακτικών τεχνικών (διαβάστε παρακάτω).

Εάν ο πνιγμός συνεχίζεται, καλέστε τις ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (αριθμός τηλεφώνου 112 στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα).

Το θύμα μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του μετά από κάποιο χρονικό διάστημα (διαβάστε παρακάτω), που απαιτεί «καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση αντι-πνιγμού»

«Χαστούκια στην πλάτη»: Στηρίξτε το στήθος του θύματος με το χέρι που δεν θα χτυπήσει (για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας) και λυγίστε το σώμα του θύματος το δυνατόν περισσότερο. Στη συνέχεια δώστε δυνατά χαστούκια με το άλλο χέρι.

**Συσκευές για προστασία από πνιγμό**

Από το 2015 έχουν αναπτυχθεί και κυκλοφορήσει στην αγορά πολλές

συσκευές για την αποτροπή πνιγμού. Βασίζονται στο μηχανικό αποτέλεσμα κενού και δεν απαιτούν πηγή ισχύος . Οι περισσότερες από αυτές χρησιμοποιούν μια προσαρτημένη μάσκα για να δημιουργήσουν κενό στη μύτη και στο στόμα του ασθενούς. Τα σύγχρονα μοντέλα συσκευών εξάλειψης πνιγμού είναι πολύ παρόμοια: εργαλείο με ευθεία έμβολο LifeVac, Willnice double one-way valve anti choking device και σύριγγα κενού (αντίστροφη σύριγγα), που επίσης συγκρατεί τη γλώσσα στη θέση της εισάγοντας έναν σωλήνα στο στόμα (Dechoker). Και οι τρεις συσκευές έχουν πιστοποιηθεί και έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους σε πραγματικές περιπτώσεις. Άλλα μηχανικά μοντέλα είναι υπό ανάπτυξη, όπως το Lifewand, το οποίο δημιουργεί κενό με άμεση πίεση στο πρόσωπο του ασθενούς. Ωστόσο, αυτά τα προϊόντα δεν έχουν μελετηθεί πλήρως σε κλινικές δοκιμές ή στο προνοσοκομειακό στάδιο και η βιβλιογραφία είναι σχετικά περιορισμένη λόγω προβλημάτων στον σχεδιασμό δοκιμών.

## Αυτοβοήθεια

Οι μέθοδοι πρώτων βοηθειών σε περίπτωση πνιγμού μπορούν να εφαρμοστούν αν δεν υπάρχουν άλλοι άνθρωποι κοντά για να προσφέρουν πρώτες βοήθειες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ύπαρξη κοντά εγκεκριμένης συσκευής πρώτων βοηθειών για πνιγμό ή την παροχή πρώτων βοηθειών με το χέρι

Η πιο συνηθισμένη συνιστώμενη μέθοδος είναι να τοποθετηθεί η κοιλιά πάνω στην άκρη ενός αντικειμένου: συνήθως είναι η πλάτη μιας καρέκλας, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί πολυθρόνα, κουπαστή ή τραπέζι, και στη συνέχεια να πιέσετε με την κοιλιά στην άκρη, κάνοντας απότομες κινήσεις προς τα μέσα και προς τα πάνω. Μπορείτε να τοποθετήσετε μια γροθιά ή και τις δύο μεταξύ της επιλεγμένης άκρης και της κοιλιάς για να ενισχύσετε την πίεση κατά την εκτέλεση της μεθόδου και να τη διευκολύνετε

(ανάλογα με την κατάσταση). Μπορείτε επίσης να προσπαθήσετε να πέσετε στην άκρη για να ενισχύσετε την πίεση με αυτόν τον τρόπο. Μια άλλη επιλογή είναι να ασκήσετε πίεση στην κοιλιά με ένα κατάλληλο αντικείμενο προς τα μέσα και προς τα πάνω