



ما هو الاختناق؟

هو حالة طوارئ طبية، يتطلب إجراء سريع ومناسب من قبل أي شخص متاح. يحدث الاختناق عندما يعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يعيق مرور الهواء وغالبًا ما يكون بسبب الطعام لدى الأشخاص البالغين، وابتلاع الأجسام الصغيرة عند الأطفال.

أعراض الاختناق:

- إمساك الحنجرة باليدين.
- عدم القدرة على الكلام.
- صعوبة التنفس أو التنفس بصوت.
- صدور صوت صفير عند التنفس.
- سعال ضعيف أو قوي.
- تحول لون البشرة والشففتين إلى اللون الأزرق.
- فقدان الوعي.



الإسعافات الأولية للاختناق

إذا كان الشخص قادرًا على التنفس بقوة فعليه أن يستمر في السعال.
أما إذا كان الشخص مختنقًا وغير قادر على الكلام أو البكاء بقوة فيجب عمل التالي:



1. الوقوف خلف الشخص المصاب.
2. وضع إحدى القدمين أمام الأخرى لتحقيق التوازن.
3. لف الذراعين حول خصر الشخص المصاب.
4. إمالة الشخص المصاب إلى الأمام قليلاً.
5. عمل قبضة باليد الأخرى ثم وضعها فوق منطقة السرة.
6. مسك القبضة باليد الأخرى ثم الضغط بقوة على البطن بسرعة نحو الأعلى.
7. القيام بمعدل 6 إلى 10 ضغطات بطنية حتى يزول الجسم العالق.

أما في حال كان الشخص المصاب قد فقد وعيه فقم بالإنعاش القلبي الرئوي مع الضغوطات الصدرية والأنفاس الإنقاذية.