

غرق شدگی

اخیرا به تمام حوادث (افتادن در آب) غرق شدگی اطلاق می گردد. حوادث ناشی از غرق شدگی که منجر به آسیب می شوند، شایع بوده و سالانه باعث مرگ و میر تعدادی در سراسر جهان می شود. غرق شدگی غیر عمدی هفتمین علت منجر به مرگ در تمام گروه های سنی است، اما در کودکان نوعی اپیدمی محسوب می شود، به طوریکه اولین عامل منجر به مرگ در کودکان ۱ تا ۱۴ سال و پنجمین عامل منجر به مرگ در کودکان زیر یکسال (شیرخواران) است

انواع غرق شدگی

غرق شدگی کامل

در این نوع از غرق شدگی غریق کامال بیهوش و یا با کاهش شدید سطح هوشیاری مواجه است و به این معناست که این نوع مغروق برای مدت زیادی با اختلال جدی در روند طبیعی تنفس و یا قطع کامل تنفس مواجه بوده است.

نزدیک به غرق شدگی

در این نوع غرق شدگی غریق بهوش و یا نیمه هوشیار است. اگر چه که معمولاً سطح هوشیاری مغروق پایین تر از سطح طبیعی قرار دارد. این نوع مغروق برای مدت زمانی با اختلال در روند طبیعی تنفس و یا در مدت زمان کوتاهی با حبس موقت تنفس روبرو بوده است.

نشانه های غرق شدگی

دیدن کسی که در آب به طور غیرطبیعی دست و پا می زند یا سرش مدام به زیر آب می رود و بالا می آید و یا کسی که مدت زیادی صورتش در داخل آب قرار دارد، می تواند هشدار می باشد به این معنی که با یک مورد غرق شدگی مواجه هستیم.

در هنگام غرق شدگی ابتدا فرد به علت کمبود اکسیژن دچار استرس و هراس می شود و به طور غیرطبیعی تقلا می کند

سه دقیقه پس از ماندن در زیر آب، کاهش هوشیاری رخ می دهد و پس از بازگشت ۶ دقیقه آسیب های مغزی شروع می شود. چند دقیقه بعد ضربان قلب هم نامنظم و پمپاژ خون مختل می شود. لب ها و پوست رنگ پریده یا آبی رنگ، سرفه همراه با خلط، کاهش هوشیاری، قطع تنفس و یا دشواری تنفس و ضربان قلب نامنظم برای کسی که حتی در کنار ساحل و خارج از آب قرار دارد هم می تواند علامت غرق شدگی باشد.

علائم

تظاهرات تنفسی شامل موارد زیر هستند:

تنگی نفس

درد پشت جناغ قفسه سینه که با تنفس عمیق افزایش می‌یابد.

خلط کف دار، خون آلود

تندی تنفس و سیانوز

در ۴۰ درصد موارد، ساعت‌ها یا روزها بعد از آسپیراسیون، سندرم دیسترس

تنفسی حاد روی می‌دهد.

تظاهرات قلبی عروقی عمدتاً به دلیل اثر کمبود اکسیژن بر روی قلب است که خود را به صورت ایست قلبی (که ممکن است به احیاء قلبی اولیه پاسخ بدهد یا ندهد) نشان می‌دهد

اثرات کمبود اکسیژن شامل اختلال در هوشیاری، تشنج، آسیب مغزی می‌باشند. سطح هوشیاری از هوشیاری کامل یا گیجی و منگی تا کمای کامل.



درمان

بیمار غرق شده با ایست قلبی را می‌بایست به صورت بسیار جدی و با پشتکار احیا نمود؛ زیرا حتی بعد از ایست طولانی قلب، برگشت بیماران بدون عارضه مغزی و عصبی، نیز گزارش شده‌است.

از آنجا که ایست قلبی به کمبود اکسیژن و اسیدی شدن خون است، اولین هدف بازنمودن راه هوایی و تأمین مقدار کافی غلظت اکسیژن تنفسی است

داروها

کسانی که در آب‌های اقیانوسی غرق می‌شوند، چنانچه تب یا ترشحات چرکی نداشته باشند، عموماً نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارند. تجویز آنتی‌بیوتیک به صورت پیشگیرانه به نظر نمی‌رسد که مرگ و میر را کاهش دهد. از آنجا که اکثر عفونت‌های ریوی در قربانیان غرق شدگی منشأ بیمارستانی دارند، تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها را باید مدنظر داشت.

راهکارهای پیشگیری از غرق شدگی

□ آشنایی با فنون اولیه شنا و آشنایی با محدودیت ها و رعایت آن ها از ابتدایی ترین الزامات قبل از شنا است.

□ اطلاع از وضعیت عمق آب قبل از تصمیم به شیرجه زدن و حتی قبل از ورود به آب ضروری است، چرا که شیرجه در آب های کم عمق خطر ضربه به سر و نیز شکستگی گردن را به دنبال دارد و همچنین ورود به آب های عمیق برای مبتدیان، خطر غرق شدگی را افزایش می دهد.

□ بررسی دمای آب نیز ضروری است، به عنوان مثال اگر مدت زیادی در آفتاب مانده اید از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنید، علت این توصیه پیشگیری از شوک دمایی است.

□ به هیچ وجه تنها و در محیط هایی که نجات غریق وجود ندارد، شنا نکنید.

□ از شوخی های خطرناک در آب و موقع شنا بپرهیزید

پس از مصرف داروهایی که موجب خواب آلودگی یا شل شدن عضلات می شوند، شنا نکنید.

□ به هیچ وجه تشت های آب و لگن ها و یا حوضچه های کوچک آب را در جایی که کودک خردسال وجود دارد، بدون توجه رها نکنید.

□ در حمام و حین استفاده از وان مراقب کودکان و سالمندان باشید.

□ توانایی خود را در شناکردن بیش از حد در نظر نگیرید، یک سوم قربانی های غرق شدگی با فن شنا به طور کامل آشنا بوده اند.

□ در صورت مواجهه با یک غریق، اگر با فن نجات غریق آشنا نیستید، سعی کنید فقط با استفاده از چوب یا طناب یا جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره

انسانی به وی کمک کنید

□ برای نجات یک غریق، اول امنیت خود را در نظر بگیرید، از پشت به غریق نزدیک شوید و از او بخواهید تقال نکند.

□ پس از رساندن غریق به ساحل، به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

□ بسیاری از رودخانه ها با وجود ظاهری آرام بسیار خطرناک و عمیق هستند

به نحوی که فرد بعد از چند قدم جلو رفتن در رودخانه متوجه عمق زیاد آن و

گرفتار گردآب می شود، بنابراین توصیه می کنیم بدون اطلاع از وضعیت

رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.

در صورت نیاز به هر گونه مشاوره ای می توانید از ساعت ۸-۱۳ با کارشناس
کلینیک پرستاری آموزش سلامت
بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی تماس بگیرید.

شماره تلفن کلینیک پرستاری آموزش سلامت: ۳۵۰۶۲۱۶۱