**ΠΝΙΓΜΟΣ**

Πνιγμός είναι όλα τα ασφυκτικά φαινόμενα και οι πολύπλοκες βιοχημικές μεταβολές και διαταραχές που ακολουθούν την απόφραξη τον αεροφόρων οδών από βύθιση του σώματος στο νερό.

**Αίτια:**

**+** Χρήση αλκοόλ και ηρεμιστικών
**+** Κόπωση
**+** Αιφνίδια οξεία κατάσταση
**+** Τραυματισμός κεφαλής κατά την κολύμβηση ή την κατάδυση
**+** Δαγκώματα από υδρόβιους οργανισμούς

**Συνέπειες:**

**+** Καρδιακές αρρυθμίες
**+** Πνευμονικό οίδημα
**+** Αναπνευστική ανεπάρκεια
**+** Μόνιμη βλάβη του εγκεφάλου
**+** Παράλυση λόγω βλάβης της σπονδυλικής στήλης

 **Πρόληψη:**

**+** Συνεχής επίβλεψη των μικρών παιδιών από τυχόν επικίνδυνους παράγοντες
**+** Χώνεψη κάθε γεύματος πριν από την κολύμβηση
**+** Επιλογή οργανωμένων ακτών με υπάρχοντα ναυαγοσώστη
**+** Μη υπερεκτίμηση των κολυμβητικών μας δυνατοτήτων

 **Αντιμετώπιση για πνιγμό στο νερό:**

**+** Απλώνουμε κάτι για να τραβήξουμε το θύμα από το νερό
**+** Πετάμε σωσίβιο στο θύμα
**+** Τοποθέτηση θύματος με κεφάλι χαμηλά και κορμό ψηλά
**+** Πιέζετε το στομάχι του, ώστε να αδειάσει από τα περιεχόμενα υγρά. Χτυπήματα στην πλάτη, βοηθούν στο άδειασμα των πνευμόνων από τα υγρά χωρίς να σπαταλάτε πολύ χρόνο.
**+** Αποφράξετε τον λάρυγγα από τυχόν ξένα σώματα
**+** Εάν το θύμα δεν παρουσιάζει αναπνοή και σφυγμό, ταχύτατα ξεκινά η προσπάθεια για ΚΑΡΠΑ
 ( Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση)
**+** Το θύμα μεταφέρεται στο πλησιέστερο θεραπευτήριο ή καλέστε το **166 ( Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας | ΕΚΑΒ )** ή το **112 ( Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης )**



 **Αντιμετώπιση για πνιγμό από φαγητό:**

**+** Κάντε το θύμα να βήξει
**+** Σταθείτε δίπλα του και ελαφρώς πιο πίσω του
**+** Βάλτε το ένα χέρι σας στο στήθος του και γείρτε τον προς τα εμπρός. Με την παλάμη του άλλου χεριού σας δώστε του 5 χτυπήματα στο κέντρο της πλάτης του

Εάν τα χτυπήματα στην πλάτη αποτύχουν και αναπνέει, κάντε τα εξής:

**+** Σταθείτε πίσω του και βάλτε τα χέρια σας γύρω από τη μέση του

**+** Γείρτε τον όσο το δυνατόν περισσότερο προς τα εμπρός. Κάντε γροθιά το χέρι σας και βάλτε στο πάνω μέρος της κοιλιάς του

**+** Αγκαλιάστε με το άλλο χέρι τη γροθιά σας

**+** Πιέστε δυνατά με κατεύθυνση προς τα μέσα και πάνω.

Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι να βγει το ξένο σώμα

**+** Εάν το θύμα σε οποιαδήποτε στιγμή χάσει τις αισθήσεις του, κάντε «τεχνητή αναπνοή».

**+** Εάν μετά από κάποιες αναπνοές δεν ανασηκώνεται ο θώρακας και η απόφραξη επιμένει και πρέπει να επαναλάβετε από την αρχή τους παραπάνω χειρισμούς.

**+** Αν το θύμα αναπνέει, αλλά με δυσκολία, μεταφέρετέ το αμέσως στο πλησιέστερο νοσοκομείο.