**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.