



خفگی یکی از دلایل عمده آسیب و مرگ در این دسته افراد میباشد که اساسا بدلیل کوچک بودن مجاری تنفسی، با تکه های غذا واجسام خارجی میتواند به راحتی دهان و بینی مسدود شده واز تنفس عادی جلوگیری کند. این حوادث بیشتر برای کودکان زیر ۵سال اتفاق می افتد و فقط چند دقیقه طول میکشد تا کودک دچار خفگی شود زیرا آنان بسیار ضعیف هستند و نمیتوانند خود را از موقعیتی که باعث مسدود شدن راه هوایی شده است خارج کنند.

دلایل خفگی در کودکان

- معمولا اشیا ویا اسباب بازی کوچک رادر دهان خود قرار داده که باعث خفگی میشود،
- گاهی اوقات شرایط سلامتی و بعضی از اختلالات خطر خفگی را افزایش میدهد مانند کودکانی که دچار اختلالات بلع، اختلالات عصبی عضلانی، تاخیر در رشد و آسیب های مغزی هستند .

- خواباندن کودک به روی شکم
- مواجهه نوزاد با دود غلیظ چون سیگار
- استفاده از بالش و ملحفه های زیاد و نرم حین خواب
- پوشاندن لباس زیاد و پتوی بزرگ
- تغذیه نوزاد با شیشه پستانک



علائم خفگی

- دشواری در تنفس و تکلم
- سرفه ناگهانی با صدای خشن
- عدم بلع و استفراغ مکرر
- صورت سرخ و پریشانی که ممکن است به گلوی خود اشاره کنند یا گردن خود را بگیرند.
- تغییر رنگ پوست (کبود شدن و رنگ پریدگی پوست)

پیشگیری از خفگی در نوزادان و کودکان

- محیط خواب ایمن و مناسب ایجاد نماید.
- در صورتی که نوزاد در کنار تان میخابد بسیار مراقب باشید.
- گهواره بایستی استاندارد باشد و شکستگی نداشته باشد.
- نرده های تخت نباید از هم زیاد فاصله داشته باشند و فاصله بالای ۴ سانتی متر میان تشک خطر آفرین است.
- عروسک های پشمی ، پتوضخیم، بالش اضافه و سایر لوازم را از تخت خارج نمایید.
- بجای استفاده از ملحفه و پتوهای سنگین میتوانید از کیسه خواب سبک استفاده نمایید.
- در کودکان زیر ۱۲ ماه از بالشت استفاده نگردهد.
- کیسه های پلاستیکی مانند پوشک را هرگز در تخت یا کالسه ودر دسترس کودک قرار ندهید.



- کودک خود را روی مبل با وجود بالش و کوسن رها نکنید.
- از پستانکهای استاندارد استفاده شود و حین خواب بند پستانک خارج گردد.
- غذا خوردن و محیط بازی کردن کودک ایمن و مناسب باشد.
- به تکه های غذا و میوه کوچک توجه کنید و هنگام خواب پیشبند را باز کنید.
- به کودک اجازه ندهید با لوبیای خشک بازی کند.
- به برچسب خطر روی اسباب بازی ها توجه کنید.
- بادکنک های باد شده و یا بدون باد رادر دسترس قرار ندهید.
- اسباب بازی های دارای سیم و طناب را در تخت کودک رها نکنید.
- کف اتاق خالی از هرگونه شیء کوچک باشد (دکمه ها - مهره ها - باطری و...).
- کودک را در وان حمام رها نکنید.
- اطراف استخر شنا را محصور نمایید.

اقدامات ضروری در خفگی کودکان

• اگر میتوانید شی را به وضوح در دهان ببینید بایستی با نوک انگشت آن را خارج نماید اما اگر دیده نمیشود به هیچ عنوان انگشت خود را در دهان کودک نبرید زیرا باعث آسیب و تورم بیشتر راه هوایی میگردد.



• در صورتی که انسداد ایجاد شده خفیف باشد با سرفه کودک، راه هوایی باز میگردد، اما در صورت وجود انسداد شدید راه هوایی و بروز علائم خفگی در کودک سریعاً بدن کودک را روی بازو قرار داده و سرنوزاد را پایین نگه دارید،

- به کمر کودک چند ضربه وارد نمایید، شدت ضربه باعث ایجاد لرزش در مجاری تنفسی و از بین بردن انسداد میگردد،
- از رانش های شکمی جهت کمک در خفگی اطفال بزرگتر استفاده میگردد و ممکن است در کودکان باعث آسیب های داخلی گردد در صورتی که ضربه به کمر باعث رفع انسداد نگردید میتوان از رانش سینه استفاده کرد.
- پس از انجام اقدامات اولیه سریعاً به اورژانس مراجعه نمایید.
- در صورتی که کودک جسمی را بلعد حتی اگر دچار علائمی نشد بایستی توسط پزشک اورژانس معاینه گردد.

منبع: درسامه پرستاری کودکان ۲۰۱۹

تهیه کننده: فاطمه عسکری کارشناس پرستاری

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰