

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1:
«Πνιγμός: Πρόληψη – Διάσωση – Φροντίδα»



Πνιγμός

Πνιγμός ονομάζεται η διαδικασία εμφάνισης αναπνευστικής διαταραχής εξαιτίας βύθισης ή εμβάπτισης σε κάποιο υγρό. Το αποτέλεσμα του πνιγμού μπορεί να είναι επιβίωση, τραυματισμός ή θάνατος.

Όροι όπως «δευτεροβάθμιος πνιγμός», «ξηρός πνιγμός», «υγρός πνιγμός» και «παρολίγο πνιγμός» έχουν εγκαταλειφθεί.

Στο μεγαλύτερο ποσοστό των θανατηφόρων πνιγμών, υπάρχει παρουσία νερού στα πνευμόνια του θύματος έστω και σε μικρή ποσότητα. Αν δεν υπάρχει, τότε πιθανότατα πέθανε από άλλη αιτία πριν την πτώση του στο νερό.

Ένας πνιγμός, εκτός από τον θάνατο, έχει κι άλλες δυσάρεστες επιπτώσεις. Το 95% των ζευγαριών των οποίων το παιδί πέθανε, χωρίζει μέσα σε 5 χρόνια. Το κόστος νοσηλείας αυξάνει τις δαπάνες. Η ζωή των ανθρώπων που φροντίζουν ένα θύμα πνιγμού που επιβιώνει σε κατάσταση φυτού, καταστρέφεται συναισθηματικά, οικονομικά και κοινωνικά. Το 20% των ανθρώπων που στιγμιαία έφυγαν από την ζωή και επανήλθαν,

βιώνει μια μεταθανάτια εμπειρία. Από αυτούς, ένα πολύ μικρό ποσοστό των θυμάτων την περιγράφει ως οδυνηρή.

Μοντέλα και Θεωρίες για τον Πνιγμό

Με βάση το «Μοντέλο 4Ο του Πνιγμού» (The 4W Model of Drowning), οι παράγοντες που καθορίζουν την επιβίωση του ατόμου, είναι το θύμα, ο διασώστης, οι συνθήκες και η τοποθεσία του πνιγμού. Πνιγμός μπορεί να συμβεί στον οποιοδήποτε, οπουδήποτε και κάτω από οποιοδήποτε συνθήκες, με υπαιτιότητα του θύματος ή του ναυαγοσώστη. Κάθε χρόνο, πεθαίνουν από πνιγμό τόσο τα ίδια τα θύματα όσο και οι διασώστες τους που επιχειρήσαν να τους σώσουν υπερεκτιμώντας τις δυνάμεις και τις γνώσεις τους.

Με βάση την «Ενστικτώδη Αντίδραση του Πνιγμού» (Instinctive Drowning Response), το θύμα του πνιγμού εμφανίζει ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά. Η προσπάθειά του να κρατηθεί στην επιφάνεια του νερού, θα διαρκέσει περίπου 20-60 δευτερόλεπτα. Σπάνια είναι σε θέση να φωνάζει «βοήθεια», επειδή όταν το κεφάλι του βγει στην επιφάνεια του νερού, θα προσπαθήσει να εισπνεύσει οξυγόνο. Τα χέρια και τα πόδια του εκτελούν κινήσεις ανίκανες να τον κρατήσουν στην επιφάνεια του νερού.

Επιδημιολογία

Η πλήρης καταγραφή των πνιγμών είναι αδύνατη γιατί οι χώρες με τους περισσότερους πνιγμούς δεν διαθέτουν αξιόπιστο σύστημα καταγραφής. Για παράδειγμα, αν το θύμα πνιγμού δεν φτάσει μέχρι το νοσοκομείο, δεν καταγράφεται στα επίσημα στατιστικά της χώρας. Στις πιο ευάλωτες όμως χώρες, δεν υπάρχουν καν νοσοκομεία! Επίσης ο θάνατος από τσουνάμι και πτώση αυτοκινήτου ή αεροπλάνου στο νερό, δεν καταχωρείται ως «πνιγμός», με αποτέλεσμα την σοβαρή υποεκτίμηση του προβλήματος.

Γενικά όμως, στον κόσμο περίπου 1.000.000 άνθρωποι χάνουν την ζωή τους από πνιγμό ετησίως. Αυτό σημαίνει ότι περίπου κάθε 30 δευτερόλεπτα 1 άνθρωπος πεθαίνει από πνιγμό στον πλανήτη. Σε κάθε θανατηφόρο πνιγμό, αντιστοιχούν 4 περιστατικά ανθρώπων που επιβίωσαν από πνιγμό με ή χωρίς σοβαρή βλάβη στην υγεία τους.



Στην Ελλάδα, περίπου 300 άνθρωποι χάνουν την ζωή τους από πνιγμό ετησίως. Ο μέσος όρος θανατηφόρων πνιγμών της πατρίδας μας, είναι διπλάσιος από τον μέσο όρο της Ευρώπης. Η αναλογία αντρών: γυναικών που πεθαίνουν από πνιγμό είναι 4:1. Περίπου 30 παιδιά και έφηβοι πεθαίνουν από πνιγμό κάθε χρόνο.

Τα περισσότερα θύματα, πνίγονται σε απόσταση 10 μέτρων και σπανίως σε απόσταση μεγαλύτερη από 50 μέτρα από την στεριά. Οι πιο επικίνδυνες ώρες του 24ώρου, είναι οι μεσημεριανές ώρες. Άτομα υψηλού κινδύνου θεωρούνται άτομα ακραίων ηλικιών (δηλαδή 0-5 ετών και ηλικιωμένοι), όσοι πραγματοποιούν ρισκοκίνδυνη συμπεριφορά μέσα και γύρω από το νερό, όσοι δεν ξέρουν κολύμπι, όσοι γνωρίζουν κολύμπι και υπερεκτιμούν τις δυνάμεις τους, όσοι καταναλώνουν αλκοόλ/ναρκωτικά.

Πρόληψη

Για την αποτροπή του πνιγμού, εφάρμοσε τα παρακάτω μέτρα ασφαλείας:

1. Παρακολούθησε οργανωμένα μαθήματα κολύμβησης.
2. Κολύμπησε πάντα με παρέα και ιδανικά κάτω από την επίβλεψη ναυαγοσώστη.
3. Τα παιδιά να επιτηρούνται πάντα από ενήλικο κοντά στο νερό.
4. Κολύμπησε 3 ώρες μετά το φαγητό.
5. Μην μπαίνεις απότομα και μην μένεις αρκετή ώρα σε κρύο νερό.
6. Μην απομακρύνεσαι από τα ρηχά. Κολύμπησε παράλληλα προς την ακτή.
7. Μην υπερεκτιμάς και μην κάνεις επίδειξη των δυνάμεών σου στους άλλους.
8. Μην κάνεις επικίνδυνα παιχνίδια που θέτουν την ατομική ή την ασφάλεια άλλων σε κίνδυνο.
9. Αν κάποιος κινδυνεύει και δεν μπορείς να βοηθήσεις, ειδοποίησε τον ναυαγοσώστη.
10. Ακολούθησε τα μέτρα ασφαλείας της λουτρικής εγκατάστασης.
11. Αν επισκεφτείς μια λουτρική περιοχή για πρώτη φορά, ενημερώσου για τους κινδύνους της από τους ντόπιους κατοίκους.
12. Αν παρασύρεσαι από ρεύμα, κολύμπησε παράλληλα με την ακτογραμμή για να απεγκλωβιστείς και μετά κάθετα για να επιστρέψεις στην ακτή.

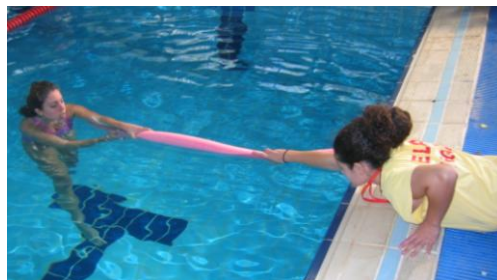
Διάσωση

Για να σώσεις κάποιον από πνιγμό, εφάρμοσε μια από τις ακόλουθες μεθόδους:

1. Διάσωση με φωνή. Κάθισε στην άκρη της στεριάς και καθοδήγησε το θύμα ώστε να κολυμπήσει προς την στεριά. Μπορείς να του πεις: «χτύπα τα πόδια σου, κράτησε το κεφάλι σου ψηλά, κολύμπησε προς την στεριά».



2. Διάσωση με έκταση άκρου. Ξάπλωσε στο έδαφος και άπλωσέ του το χέρι ή το πόδι σου. Δώσε του προφορικές οδηγίες για να πιαστεί από αυτό και να τον τραβήξεις έξω.



3. Διάσωση με πέταγμα αντικειμένου. Πέταξε στο θύμα ένα σκοινί, σωστικό σάκο (σάκος που περιέχει σκοινί που ξετυλίγεται καθώς πετιέται προς το θύμα), κυκλικό σωσίβιο, μπάλα, lifejacket, την ρεζέρβα ρόδα του αυτοκινήτου σου κτλ. Αφού πιάσει το βοήθημα επίπλευσης, ενθάρρυνε το θύμα να κρατήσει το κεφάλι του πάνω από την επιφάνεια του νερού και να χτυπήσει τα πόδια του μέχρι να φτάσει στην στεριά.



4. Διάσωση με υδροβασία. Περπάτησε μέσα στο νερό μέχρι το σημείο που πατώνεις. Άπλωσε το χέρι σου ή κάποιο αντικείμενο στο θύμα (πχ ξύλο, σωσίβιο). Δώσε του προφορικές οδηγίες για να πιαστεί από αυτό. Τράβηξέ τον έξω.



5. Διάσωση με πλωτό μέσο. Η χρήση πλωτού μέσου, με την προϋπόθεση ότι γνωρίζεις πώς να το χρησιμοποιήσεις, εξασφαλίζει ταχεία προσέγγιση του θύματος και ασφαλή/ξεκούραστη επιστροφή. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ταχύπλοο, τζετ σκι, βάρκα με κουπιά, κανό, σωστική σανίδα, φουσκωτό στρώμα θαλάσσης.



6. Διάσωση με κολύμβηση και χρήση σωστικού αντικειμένου. Πριν μπεις στο νερό, πάρε μαζί σου ένα βοήθημα επίπλευσης. Προσέγγισε και άπλωσε το βοήθημα επίπλευσης, χωρίς να έρθεις εσύ σε επαφή με το θύμα. Το βοήθημα μπορεί να είναι οτιδήποτε επιπλέει (πχ ναυαγοσωστικό σωσίβιο, μπάλα, lifejacket) ή οτιδήποτε εξασφαλίζει απόσταση ασφαλείας ανάμεσα σε σένα και το θύμα (πχ μπλούζα, ομπρέλα, κομμάτι ξύλο κτλ).



7. Διάσωση με άμεση σωματική επαφή. Αποτελεί την πιο δύσκολη και απαιτητική τεχνική. Πρέπει να πραγματοποιείται μόνο από εκπαιδευμένα άτομα. Ο διασώστης προσεγγίζει το θύμα από πίσω, ώστε να αποφύγει πιθανό εναγκαλισμό. Πιάνει το θύμα από τον ώμο και την μέση, ώστε το σώμα του να «ξαπλώσει» στην επιφάνεια του νερού. Πιάσε το θύμα από το σαγόνι (με το ένα ή τα δύο σου χέρια), από τις μασχάλες (με τα δύο σου χέρια), από το στήθος, τα ρούχα ή τον καρπό του. Ρυμούλκησέ τον μέχρι την ασφάλεια. Αν έχει τις αισθήσεις του, ενθάρρυνέ τον. Αν βουλιάζει το σώμα, οριζοντίωσέ τον και συνέχισε την ρυμούλκηση. Αν δεν αναπνέει, κάνε τεχνητή αναπνοή φυσώντας στην μύτη, με βάση τον ρυθμό της δικής σου αναπνοής.



Οι πιο ασφαλείς τρόποι για κάποιον που δεν έχει εκπαιδευτεί στην διάσωση, είναι οι 4 πρώτοι τρόποι. Ο «χρυσός κανόνας της ασφάλειας» λέει ότι η ζωή του διασώστη είναι σημαντικότερη από του θύματος. Αν τίθεται σε κίνδυνο για οποιοδήποτε λόγο (πχ κύματα, ρεύματα, μεγάλη απόσταση από την στεριά κτλ), δεν πρέπει να επιχειρήσει την διάσωση.

Φροντίδα

Το θύμα του πνιγμού, μετά την διάσωση μπορεί να χρειαστεί περαιτέρω φροντίδα.

1. Αν δεν αναπνέει, είναι απαραίτητη η κλήση ασθενοφόρου και η παροχή βασικής υποστήριξης ζωής (καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, τοποθέτηση σε θέση ανάληψης), ενδεχομένως η παροχή απινιδισμού και προχωρημένης υποστήριξης ζωής (όταν φθάσει το ασθενοφόρο).
2. Αν αναπνέει, θα χρειαστεί ψυχολογική υποστήριξη για να ξεπεράσει τον φόβο.
3. Αν κρυώνει, θα πρέπει να σκεπαστεί με κάτι ζεστό.
4. Αν ανησυχεί για τα προσωπικά του αντικείμενα, να εντοπιστούν και να ειδοποιηθούν τα συγγενικά του πρόσωπα.

Πηγή

Αβραμίδης, Σ. Επ. (2008). *Εγκόλπιο Ασφάλειας & Διάσωσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη.