

Как не подавиться: профилактика и первая помощь

Кто чаще всего может подавиться?

Риск подавиться выше всего у следующих групп:

- дети в возрасте до пяти лет,
- люди старшего возраста,
- страдающие неврологическими заболеваниями,
- страдающие сахарным диабетом,
- страдающие артериальной гипертонией,
- страдающие хроническими заболеваниями рото- и носоглотки,
- страдающие хроническим кислотным рефлюксом,
- страдающие острыми респираторными заболеваниями,
- люди с травмами и анатомическими аномалиями, которые влияют на процесс глотания (например, с заячьей губой).

Некоторые пищевые привычки увеличивают вероятность того, что человек может подавиться:

- слишком быстрое поглощение пищи,
- прием пищи стоя, сидя в неудобной позе или лежа,
- плохое пережевывание пищи,
- употребление слишком сухой и твердой пищи.

Внимание! Дети!

У детей до пяти лет повышен риск удушья из-за застрявшей в горле пищи или инородного тела. Малыши не способны оценить, какие объекты они могут проглотить без риска. Особенно опасен период роста зубов, во время которого дети исследуют все предметы при помощи рта.

Какие предметы наиболее опасны для детей?

Резиновые и латексные шарики – ведущая причина удушья у детей до пяти лет. Кроме того, для них опасны:

- яйца
- стеклянные шарики
- монеты
- батарейки
- маленькие игрушки
- колпачки от маркеров и ручек
- булавки
- пуговицы

Что наиболее опасно для взрослых?

- зубные протезы
- рыбные, куриные кости
- крупные куски пищи, съеденные «второпях»

Какая пища наиболее опасна для детей?

Эту еду не рекомендуется давать не только маленьким детям, но и людям старшего возраста, а также всем, кто испытывает затруднение с глотанием или пережевыванием пищи:

- сосиски
- сосательные конфеты и карамель
- виноград
- орехи
- сырая морковь, нарезанная кружочками
- целые яблоки
- зефир
- попкорн

Как избежать удушья от застрявших в глотке предметов?

Поощряйте детей **хорошо пережевывать пищу** и следите за тем, чтобы у ваших пожилых родственников зубные протезы были подобраны правильно. При сухости слизистой полости рта, запивать пищу водой или чаем.

Старайтесь не давать ребенку питье и твердую еду одновременно. Не разрешайте малышу есть на ходу или во время игр. Приучите его сидеть спокойно и не отвлекаться во время еды.

Кроме того, покупайте ребенку только те игрушки, которые **советуют его возрасту**. Мелкие предметы, способные вызвать удушье, держите под замком.

Как помочь подавившемуся?

Если человек подавился и откашливается, это означает, что его дыхательные пути не перекрыты. Не надо помогать ему при помощи ударов по спине – дайте человеку избавиться от застрявшего предмета самостоятельно. В противном случае ваша попытка помочь может привести к тому, что застрявший предмет проскользнет еще глубже.

Если самостоятельно откашляться не получается, помогите человеку принять более удобную позу – наклоните его вперед и вниз, предложите сделать медленный аккуратный вдох и резкий выдох, побуждая к откашливанию.

Крупный предмет, застрявший в пищеводе, вызывает не только дискомфорт, но и повышенный риск повреждения этого отдела желудочно-кишечного тракта. В таком состоянии требуется срочное обращение к врачу. Внимание! Предмет, застрявший в пищеводе, не пытайтесь протолкнуть другими съеденными кусочками пищи. Это приводит к еще большему застраиванию и вколачиванию острых предметов.

Если человек задыхается, не в состоянии кашлять или говорить – это означает, что инородное тело попало в дыхательные пути. В таком случае нужно срочно вызвать бригаду скорой помощи и попытаться самостоятельно помочь пострадавшему.

Для этого:

1. Обхватите пострадавшего двумя руками сзади – положите обе руки между пупком и нижней частью ребер.
2. Сожмите одну руку в кулак, положите ее на живот, обхватите ее сверху второй рукой.
3. Резко согнув обе руки в локтях, резко нажмите кулаком на живот пострадавшего. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока его дыхательные пути не освободятся.

Если подавился ребенок

1. Вызовите бригаду скорой помощи.
2. Маленького ребенка возьмите за обе голени и приподнимите в воздух так, чтобы его голова оказалась внизу и тогда аккуратно постучите малыша по спине.
3. Ребенка постарше наклоните вперед и выполните прием как для взрослого.

Внимание! Никогда не пытайтесь извлечь инородное тело из дыхательных путей малыша при помощи пальца – вы протолкнете его еще глубже.

Самое важное

Если пища или какой-либо предмет застревает в горле, человек может задохнуться. Причиной такого несчастного случая обычно становится невнимательность и торопливость. Следите за тем, чтобы дети и пожилые родственники тщательно пережевывали пищу, и уберите от малышей все предметы, которые могут вызвать удушье.