

مدیریت غش و افت فشار (سنگوپ)

غش کردن یا سنگوپ به دلیل کاهش موقتی جریان خون به مغز رخ می‌دهد. در تجمعات، عواملی مانند ایستادن طولانی‌مدت، گرمای هوا، کمبود اکسیژن، خستگی و افت قند خون از شایع‌ترین دلایل آن هستند.

در صورت مواجهه با فردی که دچار غش یا افت فشار شده است، اقدامات زیر را به ترتیب انجام دهید:

۱. پیشگیری از آسیب:

اگر متوجه شدید فردی در حال افتادن است (با علائمی مثل رنگ‌پریدگی، تعریق سرد یا سرگیجه)، سریعاً او را بگیرید تا از برخورد سرش با زمین جلوگیری کنید.

۲. وضعیت درازکش و بالا بردن پاها:

بیمار را به آرامی به پشت روی زمین بخوابانید. پاهای او را حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

۳. باز کردن راه تنفس و لباس‌های تنگ:

یقه پیراهن، کمربند، شال یا هر لباس تنگی که مانع تنفس و جریان خون می‌شود را شل کنید.

۴. ایجاد فضای باز:

از تجمع افراد دور بیمار جلوگیری کنید. در صورت امکان او را باد بزنید.

• نبایدهای مهم:

تا زمانی که فرد کاملاً هوشیار نشده است، «به هیچ وجه» به او آب یا مواد قندی ندهید (خطر خفگی).

از پاشیدن آب به صورت یا سیلی زدن برای بیدار کردن او خودداری کنید.

پس از بهوش آمدن:

اجازه دهید فرد چند دقیقه در همان حالت درازکش بماند. از بلند کردن ناگهانی او خودداری کنید. پس از هوشیاری کامل، به او مقداری آب یا نوشیدنی شیرین بدهید.

🌟 چه زمانی با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیریم؟

اگر فرد پس از یک تا دو دقیقه بهوش نیامد، نفس نمی‌کشد، دچار تشنج شد، یا در هنگام افتادن ضربه شدیدی به سرش وارد شده است، فوراً با اورژانس تماس بگیرید و در صورت قطع تنفس، عملیات احیا (CPR) را آغاز نمایید.