

پیشگیری عملی و مرحله به مرحله:

- برای کودکان:
 - نرده کشی کامل اطراف استخر
 - نصب درب ایمنی برای حوض یا وان
 - نظارت لحظه به لحظه توسط بزرگسال
 - آموزش شنای اصولی از ۴ سالگی
- استفاده از جلیقه نجات، نه بازوبندهای بادشونده ساده
- برای بزرگسالان:
 - پرهیز از شنا در آبهای عمیق ناشناخته
 - شنا نکردن در تنهایی یا شبها
 - عدم مصرف الکل یا داروهای خواب آور پیش از شنا
 - یادگیری کمکهای اولیه و CPR
 - نصب هشدارها و علائم خطر در خانههای ویلایی و باغها
- برای قایق سواران:
 - استفاده اجباری از جلیقه نجات
 - اطمینان از سلامت فنی قایق
 - پرهیز از شلوغی بیش از ظرفیت
 - بررسی وضعیت هوا و باد پیش از حرکت



غرق شدگی چیست؟

غرق شدگی فرایندی است که طی آن، ورود مایع (معمولاً آب) به راه هوایی باعث اختلال در تنفس، کاهش اکسیژن رسانی به مغز و در نهایت مرگ مغزی و ایست قلبی می شود

حتی ۴ تا ۶ دقیقه قطع اکسیژن رسانی کافیست تا فرد دچار آسیب جدی مغزی یا مرگ شود

علائم غرق شدگی

(بلافاصله یا حتی با تأخیر پس از نجات ممکن است دیده شوند):

- تنفس دشوار یا قطع تنفس
- پوست سرد و مرطوب
- کبودی لبها و ناخنها
- کاهش هوشیاری یا بیهوشی
- صدای خِس خِس سینه
- سرفه شدید یا وجود کف در دهان
- اسپاسم عضلات یا تشنج

چه کسانی بیشتر در خطر هستند؟

کودکان زیر ۵ سال، نوجوانان ۱۵ تا ۲۵ سال (مخصوصاً در تابستان)، افراد دارای اختلالات عصبی (تشنج، صرع، عقب ماندگی ذهنی)، افراد مست یا مصرف کننده مواد هنگام شنا یا قایق سواری، کسانی که مهارت شنا ندارند، افراد مسن با بیماریهای قلبی یا فشار خون

بیمارستان خاتم الانبیاء شهرستان بافت
دانشگاه علوم پزشکی کرمان
Kerman University of Medical Sciences



غرق شدگی

ویژه مددجویان و خانواده ها



کد سند: P-PH /C-T /89 /01

ارائه شده توسط:

اورژانس بیمارستان خاتم الانبیاء شهرستان بافت
فاطمه محمدی نژاد / کارشناس پرستاری

اقدامات فوری هنگام غرق شدگی

اگر فرد در حال غرق شدن است فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید بدون به خطر انداختن جان خود، وسایل کمکی (طناب، چوب، حلقه نجات) استفاده کنید اگر نجات غریق آموزش دیده هستید، وارد آب شوید

پس از بیرون آوردن فرد:

۱. وضعیت هوشیاری را بررسی کنید
۲. اگر فرد بی‌هوش است و نفس نمی‌کشد:
 - شروع احیای قلبی-ریوی (CPR)
 - (۳۰ بار فشار سینه + ۲ تنفس دهان‌به‌دهان)
 - در کودکان: از فشار سبک‌تر استفاده کنید
۳. اگر تنفس دارد اما بی‌هوش است:
 - به پهلو بخوابانید (وضعیت ریکآوری)
۴. لباس‌های خیس را درآورد و بدن را گرم نگه دارید

مراقبت‌های بعد از نجات

حتی اگر فرد زنده مانده، ممکن است “غرق‌شدگی تأخیری” رخ دهد. به این علائم طی ۲۴ ساعت بعد توجه شود و بلافاصله به بیمارستان مراجعه شود

- تنفس سریع یا دشوار
- خواب‌آلودگی یا سردرد شدید
- سرفه‌های پی‌درپی
- تب یا تغییر رنگ لب‌ها و پوست

آموزش خانوادگی

هر خانواده باید:

- احیای قلبی ریوی (CPR) را یاد بگیرد (آموزش‌های رایگان در مراکز بهداشتی)
- نحوه بستن زخم، پیشگیری از تشنج، شوک و انتقال امن مصدوم را بدانند
- هشدارهای ایمنی را به کودکان آموزش دهد (با زبان ساده)

پرسش‌های رایج

آیا استفراغ کردن بعد از نجات از غرق‌شدگی طبیعی‌ست؟

بله، ولی اگر با کبودی لب، خواب‌آلودگی یا خس‌خس همراه بود، باید به اورژانس مراجعه شود.

آیا بلافاصله پس از نجات، می‌توان به خانه رفت؟

خیر. بررسی در اورژانس برای تشخیص احتمال “آسپیراسیون آب به ریه” ضروری‌ست.

از چه سنی آموزش شنا برای کودک مناسب است؟

آموزش شنا از ۴ سالگی قابل شروع است. آموزش نجات (مثل حفظ تعادل در آب) را می‌توان از ۲ سالگی با بازی شروع کرد

پیام پایانی

حادثه خبر نمی‌کند، اما آگاهی می‌تواند جان‌ها را نجات دهد. هر لحظه کنار آب باید با دقت و مسئولیت همراه باشد

زندگی شما و خانواده‌تان برای ما مهم است؛ با هم مراقب باشیم

منابع

1. Tintinalli JE. Tintinalli's Emergency Medicine: A Comprehensive Study Guide. 9th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2019.
2. Idris AH, Berg RA, Bierens J, Bossaert L, Branche CM, Gabrielli A, et al. Recommended guidelines for uniform reporting of data from drowning: the “Utstein style”. Resuscitation. 2015;96:345-52
3. World Health Organization. Drowning prevention: Technical package [Internet]. Geneva: WHO; 2021 [cited 2025 May 18]. Available from: <https://www.who.int>
4. American Heart Association (AHA). Guidelines for CPR and Emergency Cardiovascular Care [Internet]. Dallas: AHA; 2020 [cited 2025 May 18]. Available from: <https://www.heart.org>
5. UpToDate. Drowning: Initial evaluation and management [Internet]. 2024 [cited 2025 May 18]. Available from: <https://www.uptodate.com>
6. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دستورالعمل پیشگیری و مدیریت موارد غرق‌شدگی در کشور. تهران: معاونت بهداشت؛ ۱۴۰۲