

CẤP CỨU NGƯỜI BỊ MẮC NGHẸN

bằng kỹ thuật Heimlich

Kèm theo hình vẽ dưới đây:

Khi một người bị dị vật rơi vào đường thở, ví dụ người già nghẹn khi ăn hoặc trẻ con hóc thức ăn hay dị vật nhỏ, não sẽ không nhận được ô xy và việc chết não sẽ xảy ra trong vòng vài phút.

Ai cũng nên trang bị cho mình kỹ thuật sơ cứu Heimlich để tự cứu mình hoặc cứu người thân kịp thời. Kỹ thuật này rất đơn giản.

- 1)** Ôm người bị nạn từ phía sau lưng, đặt ngón tay cái hoặc nắm tay vào điểm chính giữa ngay dưới xương lồng ngực, phía trên bụng.
- 2)** Đặt tay kia lên trên, dùng sức của hai tay ấn mạnh ngược lên trên để tạo áp lực tống dị vật ra ngoài.
- 3)** Làm liên tục đến khi dị vật bị tống ra và nạn nhân thở được.
- 4)** Tuyệt đối không vỗ mạnh sau lưng nạn nhân vì dễ làm dị vật chạy sâu hơn vào đường thở (*rất nhiều cha mẹ Việt vỗ bồm bộp vào lưng con khi bé bị nghẹn*).

Kỹ thuật này dùng được cho trẻ từ một tuổi trở lên và cho người lớn.

Nếu bản thân bị hóc, hãy cúi người về phía trước, đặt nắm tay vào đúng vị trí chính giữa phía dưới lồng ngực, trên khoang bụng trên, và ấn mạnh lên trên tống dị vật ra ngoài. Nếu không đủ áp lực, cúi người trên một cạnh bàn hoặc thành ghế để giúp tăng lực đẩy.

Nếu động tác Heimlich không tống được dị vật ra, bắt buộc phải gọi cấp cứu. Trong lúc chờ đợi, phải thực hiện kỹ thuật CPR: để nạn nhân nằm ngửa, đầu hơi ngửa ra sau để mở rộng đường thở, đặt nắm tay lên phần ngực giữa hai vú nạn nhân, ấn mạnh với tốc độ 100 đến 120 lần/phút. Làm liên tục đến khi có bác sĩ tới hoặc khi nạn nhân đã tự thở lại được. Động tác này kích thích tim hoạt động, đẩy ô xy lên não.

Đừng quan tâm bạn đã được đào tạo hay chưa. Ghi nhớ các kỹ thuật này bởi bạn có thể sẽ cần dùng đến chúng để cứu mạng người.



