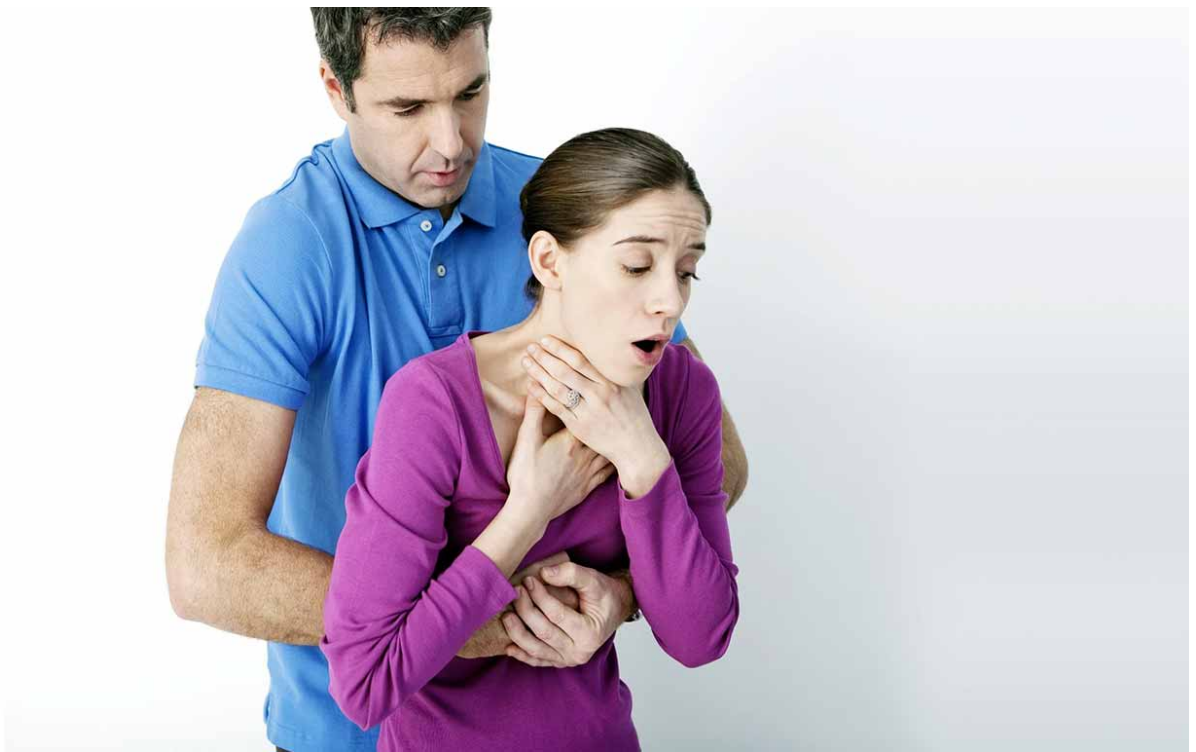


## Γιορτινά τραπέζια και μέθοδος Heimlich - Γιατί πρέπει να την γνωρίζουμε όλοι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)  
/ Ξένες γλώσσες



Το τραπέζι έχει στηθεί και τα μαχαιροπήρουνα έχουν πάρει «φωτιά». Εντελώς ξαφνικά, λοιπόν, και ενώ απολαμβάνουμε το γεύμα με συγγενείς ή φίλους, κάποιος νιώθει να πνίγεται έχοντας στραβοκαταπιεί. Τι κάνουμε, λοιπόν, σε αυτή την περίπτωση;



## **Η γνώση πρώτων βοηθειών σώζει ζωές**

Την μεγάλη ανάγκη για γνώση πρώτων βοηθειών κατέδειξαν τα πρόσφατα περιστατικά πνιγμού στις ημέρες των γιορτών. Μάλιστα, μία γυναίκα κατέληξε στην Κρήτη, ενώ άλλες δύο σώθηκαν τη τελευταία στιγμή χάρη σε μια σωτήρια «λαβή»

«Η γενικότερη γνώση των πρώτων βοηθειών ξεκινάει από το σπίτι, το σχολείο. Είναι κάτι πάρα πολύ βασικό που όλοι μας ανεξαιρέτως πρέπει να γνωρίζουμε. Το ίδιο ισχύει και για όλα τα Σώματα Ασφαλείας», σχολιάζει μιλώντας στο #ethermaikos ο πρόεδρος της Elite Rescue Team, Λάμπρος Ψευτάκης.

### **Τι είναι η μέθοδος Heimlich;**

Η σωτήρια λαβή, η μέθοδος Heimlich είναι μια τεχνική πρώτων βοηθειών. Χρησιμοποιείται για να σώσει την ζωή ατόμου που πνίγεται από κάποιο αντικείμενο στον λαιμό και δεν μπορεί να αναπνεύσει. Επειδή ακριβώς η πνιγμονή κόβει τη ροή του οξυγόνου προς τον εγκέφαλο, η όσο το δυνατόν συντομότερη παροχή πρώτων βοηθειών είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Στα παρακάτω βίντεο, μπορείτε να παρακολουθήσετε αναλυτικά τα βήματα εφαρμογής της μεθόδου Heimlich σε ενήλικες και σε παιδιά αντίστοιχα.

Ωστόσο, η συγκεκριμένη λαβή απαγορεύεται σε βρέφη και παιδιά κάτω του ενός έτους αλλά και σε γυναίκες προχωρημένης εγκυμοσύνης. Στην περίπτωση που το θύμα είναι έγκυος γυναίκα με σοβαρή απόφραξη αεραγωγού, καταφεύγουμε μόνο

σε θωρακικές συμπίεσεις με την επίπεδη πλευρά της γροθιάς μας.

Τέλος, κυριαρχεί η λανθασμένη εντύπωση πως χτυπώντας το άτομο που βήχει στη πλάτη του το βοηθάμε. Αντιθέτως, αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να το αφήσουμε να αντιμετωπίσει τη κατάσταση μόνος του. Το γεγονός ότι βήχει, δείχνει ότι ο οργανισμός του προσπαθεί να αποβάλλει το ξένο σώμα.

### **Πώς να κάνετε την μέθοδο Heimlich στον εαυτό σας**

Τι συμβαίνει, όμως, στην περίπτωση που ενώ πνίγεστε δεν υπάρχει κανένας κοντά σας για να σας βοηθήσει;

1. Αρχικά, κάντε μια γροθιά με το ένα χέρι. Τοποθετήστε τον αντίχειρα αυτού του χεριού κάτω από τον θώρακα και πάνω από τον αφαλό σας.
2. Πιάστε τη γροθιά σας με το άλλο σας χέρι. Πιέστε τη γροθιά σας στην περιοχή με γρήγορη κίνηση προς τα πάνω.
3. Μπορείτε επίσης να σκύψετε πάνω από μια άκρη τραπέζιου, καρέκλα ή κάποιο κιγκλίδωμα. Πιέστε με απότομες κινήσεις άνω κοιλιά σας (άνω κοιλιακή χώρα) προς την άκρη του τραπέζιου/καρέκλας/κιγκλιδώματος.
4. Αν χρειαστεί, θα πρέπει να επαναλάβετε αυτήν την κίνηση μέχρι να βγει το αντικείμενο που εμποδίζει τον αεραγωγό σας.

Πέντε συμβουλές για να τρώμε σωστά

Από την πλευρά της, η διαιτολόγος Σοφία Μπλάτζιου εξηγεί γιατί δεν πρέπει να τρώμε βιαστικά «μια μπουκιά η οποία αναμασήθηκε αρκετά και «έχασε» το όγκο της, μπορεί να επεξεργαστεί και να μεταφερθεί στον πεπτικό σωλήνα πολύ ευκολότερα». Επιπλέον, τονίζει ότι «με τη βιαστική κατάποση του φαγητού μας, μπορούμε να δημιουργήσουμε προβλήματα μακροπρόθεσμα, όπως η αύξηση του βάρους μας ή η επιβάρυνση του στομάχου. Αλλά και βραχυπρόθεσμα όπως η καθυστέρηση του κορεσμού ή ακόμη και ο πνιγμός».

Στέκεται, ακόμη, σε ορισμένα πράγματα τα οποία θα πρέπει να προσέξουμε κατά την διάρκεια των γευμάτων μας. Ειδικότερα:

- Χρησιμοποιούμε μαχαιροπίρουνο σε τροφές που το επιτρέπουν, ώστε να καθορίζουμε οπτικά το μέγεθος της μπουκιάς μας
- Μπορούμε να αφήσουμε το πιρούνι κάτω, ώστε να καθυστερήσουμε την επόμενη μπουκιά.
- Αποφεύγουμε την χρήση υπολογιστή, κινητού ή τηλεόρασης κατά τη διάρκεια του φαγητού. Τείνουμε να χάνουμε τον έλεγχο της ποσότητας, ενώ δεν αντιλαμβανόμαστε ούτε απολαμβάνουμε πραγματικά το φαγητό.

- Ένα ποτήρι νερό δίπλα μας μπορεί να αποβεί βοηθητικό σε περίπτωση κακής κατάποσης
  - Η εντολή που αφορά τον κορεσμό, χρειάζεται 20 λεπτά ώστε να φτάσει από το στομάχι στον εγκέφαλο, πράγμα που μας οδηγεί στο να φάμε περισσότερο. Αποτέλεσμα αυτής της επιβάρυνσης του στομαχιού είναι να νιώθουμε βαρείς, δυσφορία και υπνηλία.
- «Το φαγητό είναι πολύ περισσότερα από ανάγκη επιβίωσης. Είναι κοινωνικοποίηση, ικανοποίηση της γεύσης μας, φροντίδα της υγείας μας. Ας το αντιμετωπίσουμε ανάλογα», καταλήγει η κ. Μπλάτζιου.

**Πηγή:** [ethermaikos.gr](http://ethermaikos.gr)