

# التربية الرياضية والاسعافات الاولى

جامعة فلسطين التقنية "خضوري"

قسم الثقافة العامة



إعداد:

الدكتور حامد سلامة

الفصل العاشر

بلع اللسان



### الفصل العاشر

## بلع اللسان

اصبحت حالات الإصابة ببلع اللسان منتشرة كثيرا في وقتنا الحاضر وتحديدا اثناء المسابقات والدورات الرياضية الكثيرة والمتعددة الفردية والجماعية منها، وكذلك المسابقات التي تقام من اجلها على مدار العام، وفي جميع الفصول، ولكلى الجنسين، والتي قد تؤدي الى الوفاة في احيان كثيرة اذا لم نحسن التصرف وتقديم الاسعاف الاولي خلال دقائق الاولي من الإصابة، وبالتالي كان لزامنا علينا فهم الاسباب التي تؤدي الى الإصابة بهذه الحالة، وتفسيرها فسيولوجيا، ومن ثم اسعافها:

**مفهوم بلع اللسان:** هو ارتخاء كامل لعضلات الفكين وعضلة اللسان ولسان المزمار ، فيسقط اللسان في المجرى التنفسي مما يؤدي إلى عدم القدرة على تنفس الهواء ويحدث اختناق ، ويعزى سبب



ذلك الى خلل في الجهاز العصبي، مما يفقد اللسان التحكم في الأعصاب.

### اسباب بلع اللسان:

- التعرض لإصابة بالراس او الدماغ أثناء اللعب، كالسقوط على الأرض
- أو الاصطدام بالعارضة أو لاعب آخر، او بسبب حادث مروري، او السقوط من علو.
- الإصابة بمشاكل في عضلة القلب كالرجفان أو النوبة القلبية.
- اختلال مستوى الاملاح والسكر في الدم يؤدي إلى حدوث تشنجات لدى الرياضي وفقدانه الوعي، مما قد يقود إلى ابتلاع اللسان.
- تعاطي المخدرات وبعض أنواع الأدوية.

- فقدان كميات كبيرة من الدم.
- الجفاف بسبب قلة تناول السوائل.
- جرعة زائدة من المخدرات.
- التسمم الكحولي.
- بعض التغييرات المفاجئة في الجسم بفقدان الوعي المؤقت مثل انخفاض ضغط الدم أو انخفاض السكر في الدم، بالإضافة إلى حالات الإغماء العصبي الناتجة من نوبات الصرع أو السكتة الدماغية أو نوبة نقص التروية العابرة، كما من الممكن أن يسبب الإجهاد الجفاف وعدم انتظام ضربات القلب فقداناً مؤقتاً للوعي.

### طرق اسعاف بلع اللسان:

- يقوم المسعف برفق ومن دون عنف بإمالة رأس المصاب إلى الخلف والذقن إلى الأعلى لإعادة



- فتح المجاري التنفسية.
- في حال فشل الإجراء السابق في إزاحة اللسان قد يتطلب الأمر إجراء مناورة "دفع الفك"، أو إدخال أنبوب القصبة الهوائية

(الأنبوب الرغامي)، وتزويد المصاب بالهواء.

- اذا توقف القلب عن العمل نبدأ بعملية تدليك القلب وانعاشه.
- لا يفضل أن يتم استخدام الأصابع لسحب اللسان حيث يمكن أن يطبق المصاب على أصابع المسعف لا إراديا ويتأذى المسعف، حيث يفضل استخدام أداة لتقليب اللسان.
- لا يفضل إمالة المصاب إلى أحد جانبيه مع الحفاظ.



## التربية الرياضية والاسعافات الاولية

- بعد ذلك يتم نقل المصاب إلى غرفة العناية الحثيثة لتلقي الإسعافات اللازمة ومراقبة وضعه الصحي، حيث يمكن أن يلزم إجراء صعقات كهربائية لتنشيط عمل القلب وإعادة الدورة الدموية إلى وضعها الطبيعي.