

Getur sælgæti valdið köfnun ?

Hvað ber að varast ?



**Hollustuvernd ríkisins**

**Árvekni  
Löggildingarstofa  
Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur**

Sesselja María Sveinsd.  
Sjöfn Sigurgísladóttir  
Herdís Storgaard  
Fjóla Guðjónsdóttir  
Grímur Ólafsson

## Efnisyfirlit

<b>EFNISYFIRLIT .....</b>	<b>1</b>
<b>INNGANGUR.....</b>	<b>2</b>
<b>HVAÐA LÖG OG REGLUGERÐIR GILDA HÉRLendis?.....</b>	<b>3</b>
<b>GETUR SÆLGÆTI VERIÐ VARASAMT? .....</b>	<b>3</b>
<b>ÓLÍKIR EIGINLEIKAR SÆLGÆTIS.....</b>	<b>5</b>
MJÚKT OG HART SÆLGÆTI .....	5
STÆRÐ, LÖGUN OG ÞYNGD. ....	5
<b>HVAÐ ER TIL RÁÐA ? .....</b>	<b>6</b>
<b>SKYNDIÐHJÁLP.....</b>	<b>7</b>
AÐSKOTAHLUTUR Í HÁLSI GETUR LOKAÐ HÁLSINUM AÐ HLUTA TIL EÐA ALVEG. ....	7
<b>HEIMILDASKRÁ .....</b>	<b>9</b>
<b>VIÐAUKI 1.....</b>	<b>10</b>
<b>VIÐAUKI 2.....</b>	<b>10</b>

## Inngangur

Hér á landi eru slys á börnum mun algengari en í nágrannalöndum okkar. Árlega þarf fjórða hvert barn á aldrinum 0-14 ára að leita læknis eða fara á sjúkrahús vegna slysa. Algengustu slysin eru fall, bruni, eitranir, klemmuslys, umferðaslys, drukknun og köfnunarslys. Með forvörnum mætti koma í veg fyrir mörg þessara slysa.

Á Bretlandi er tíðni köfnunarslysa, þar sem börn eru hætt komin við að borða sælgæti, mest hjá 2 ára börnum. Tíðnin minnkar eftir því sem börnin eru eldri. Á árunum 1990 – 1998 voru skráð 363 köfnunarslys á Bretlandi þar sem sælgæti stóð í börnum og varð meirihluti þeirra í heimahúsum eða um 80%.<sup>1</sup>

Á árunum 1998-99 komu 28 börn á Slysadeild Landspítalans í Fossvogi vegna aðskotahluta í hálsi, en vitað er að mun fleiri börn hafa orðið fyrir samskonar slysum hér á landi. Ekki eru til heildartölur fyrir allt landið yfir slys af þessu tagi en til Árvekni berst fjöldi tilkynninga árlega vegna slysa sem orðið hafa þegar sælgæti hefur staðið í börnum. Í flestum tilfellum hafa nærstaddir kunnað skyndihjálp og náð að fjarlægja aðskotahlutinn fljótt úr koki barnsins eða barnið getað losað hann sjálft, þannig að ekki hefur hlotist varanlegur skaði af. Í sumum tilfellum hefur þó þurft að leggja börn inn á spítala. Ekki er vitað til þess að börn hafi borið varanlegan skaða eftir að hafa lent í slíkum slysum hér á landi. Eitt af áhyggjuefnum foreldra er að það standi í börnum þeirra og að þeir geti ekki brugðist rétt við með skyndihjálp.

Verkefni þetta er samstarfsverkefni Hollustuverndar ríkisins, Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur, Árvekni og Löggildingarstofu. Markmiðið með verkefninu er m.a. að skilgreina hugtakið hættuleg matvæli, sérstaklega með tilliti til matvæla sem eru hönnuð, framleidd og markaðssett fyrir börn þ.e.a.s. sælgæti. Einnig að fræða og fjalla um eiginleika sælgætis sem geta valdið hættu s.s. stærð, þyngd og lögun. Ennfremur að upplýsa almenning um hvers ber að gæta þegar sælgæti er valið og til hvaða aðgerða ber að grípa ef aðskotahlutur festist í koki barns. Þótt skýrslan fjalli einkum um sælgæti þýðir það ekki að önnur matvæli séu hættulaus. Ástæða þess að fjallað er sérstaklega um sælgæti er sú að fjöldi tilvika hefur komið upp þar sem börn hafa verið hætt komin við neyslu sælgætis.

Nánari upplýsingar er hægt að fá hjá eftirtöldum aðilum :

Hollustuvernd ríkisins (<http://www.hollver.is>), Sesselja María Sveinsdóttir og Sjöfn Sigurgíslad.

Árvekni (<http://www.hr.is>), Herdís Storgaard

Löggildingarstofu (<http://www.ls.is>) Fjóla Guðjónsdóttir

Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur (<http://www.rvk.is>), Grímur Ólafsson

---

<sup>1</sup> Viðauki 1

## Hvaða lög og reglugerðir gilda hérlendis?

Þrátt fyrir að íslensk matvælalöggjöf fjalli ekki sérstaklega um matvæli sem geta reynst börnum hættuleg vegna eiginleika þeirra er tekið með ótvíræðum hætti á ábyrgð framleiðanda og dreifingaraðila í íslensku Matvælalögnum, númer 93/1995. Tilgangur laganna er að tryggja gæði, öryggi og hollustu matvæla og að merkingar og aðrar upplýsingar um þau séu réttar og fullnægjandi. Í lögnum eru matvæli skilgreind sem hvers konar vörur sem ætlaðar eru mönnum til neyslu þar með talið sælgæti. Lögin taka bæði til framleiðslu og dreifingar matvæla. Í 3. grein laga númer 93/1995 kemur fram “að þannig skuli standa að framleiðslu og dreifingu matvæla að þau valdi ekki heilsutjóni”. Í 10. grein kemur jafnframt fram að ”þeir sem framleiða matvæli eða dreifa þeim skulu haga starfsemi sinni í samræmi við almenna hollustuhætti og tryggja að matvæli valdi ekki heilsutjóni”.

## Getur sælgæti verið varasamt?

Árlega eru yfir 1000 tonn af sælgæti flutt hingað til lands. Mikið af þessu sælgæti er selt í lausasölu og er vinsælt hjá ungu kynslóðinni. Sælgæti sem selt er hér á landi í lausasölu er mjög fjölbreytt. Hægt er að kaupa sælgæti af öllum stærðum og gerðum. Úttekt var gerð á sælgæti sem selt er hér á landi í lausasölu og var það skoðað með tilliti til stærðar, þyngdar og áferðar. Kom í ljós að mikið af sælgæti sem hér er til sölu getur verið varasamt.<sup>2</sup> Algengt er að börn fari ein síns liðs í verslanir og velji sjálf sælgæti í poka án eftirlits foreldra eða forráðamanna. Mikilvægt er að ábyrgðaraðilar barna fylgist vel með hvað börnin kaupa og að börnin neyti sælgætisins undir eftirliti þeirra.

Aðskotahlutur sem festist í hálsi, hvort sem um er að ræða sælgæti eða leikfang, getur valdið varanlegum skaða og jafnvel dauða. Bæði börn og fullorðnir geta orðið fyrir því að matur hrökkvi ofan í þau og standi fastur í hálsi. Eðlileg viðbrögð líkamans er að hósta og nægir það yfirleitt til að koma matnum upp aftur. Stundum nægja þessi viðbrögð ekki og þarf þá tafarlaust að grípa til skyndihjálpar

Börn yngri en átta ára eru í meiri hættu á að standi í þeim en þau sem eldri eru. Ástæðan er að rými í munn þessara barna er tiltölulega lítið, tungan er stór og tekur stóran hluta af rými munnsins og þau hafa ekki fengið endanlega jaxla sem auðveldar þeim að tyggja fæðuna vel. Því stærra sem sælgætið er, þeim mun erfiðara er fyrir barnið að tyggja og þeim mun meiri hætta er á að staðið geti í því. Ekki má gleyma því að töluvert stór hluti barna á þessum aldri þjáist af kirtlastækkun sem einnig getur haft áhrif á rýmið í munninum.

Vitað er um fá tilfelli hérlendis þar sem börn hafa kafnað vegna þess að sælgæti hefur lokað öndunarvegi þeirra, en á hverju ári eru nokkur börn hætt komin af þessum orsökum og er björgun þeirra oftast rakin til þess að einhver nálægur hefur kunnað skyndihjálp.

---

<sup>2</sup> Viðauki 2

Tafla 1 : Viðmiðunartölur fyrir stærðir í munni barna.

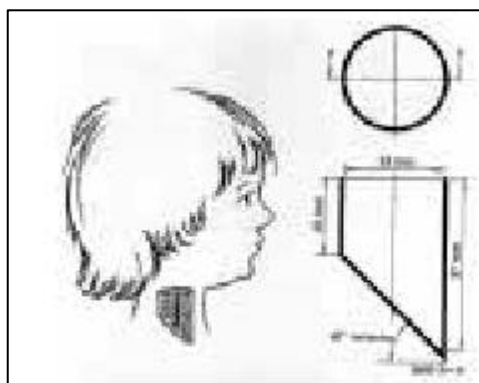
Aldur	Frá neðri framtönnunum að tungurót	Frá efri framtönnunum að mjúka góm	Milli jaxla	Rúmtak kinna	Gap geta
1-2 ára	4 cm	3 cm	2 cm	3-4 cm	2-3 cm
2-4 ára	4,5 – 5 cm	3,5 – 4 cm	2,5 cm	4,5 cm	3-4 cm
4-8 ára	5-6 cm	3,5-4 cm	3 cm	5-6 cm	4-5 cm
8 +	6-8 cm	4-6 cm	3,5 cm	6,5-9,5 cm	5-6 cm

Eins og fram kemur í töflu 1. taka viðmiðunartölur fyrir munnstærð barna m.a. mið af aldri barns. Munnstærðir barna eru mismunandi eftir aldri auk þess eru einstaklingarnir misjafnir. Það er því erfitt að alhæfa um það hvaða stærð af sælgæti er "örugg" fyrir hvaða aldurshóp, sérstaklega vegna þess hvað lögun, áferð og aðrir eiginleikar geta haft mikil áhrif.

## Kokhólkurinn

Leikfangastaðallinn, ÍST EN 71-1:1998, leggur sérstaka áherslu á öryggi leikfanga sem ætluð eru börnum yngri en 3ja ára. Leikföng fyrir þennan aldurshóp eiga að vera þannig gerð að ekki sé hætt á köfnun vegna smáhluta sem farið geta ofan í kok barnsins. Þær prófunaraðferðir sem staðallinn beitir byggja á svokölluðum kokhólki, en stærð og lögun hans samsvarar koki barns yngra en 3ja ára. Það er því hægt að nota hólkin til þess að átta sig á stærð koks í börnum. Leikföng sem ekki eru við hæfi barna yngri en 3ja ára skulu vera merkt með varúðarmerki þar að lútandi. Kokhólkurinn er 31,7mm í þvermál.

Kokhólkurinn var búinn til með tilliti til leikfanga en hægt er að nota hann sem viðmið til þess að átta sig á kokstærð barns yngri en 3ja ára.



Mynd 1: Teikning af kokhólki. Vinstra megin sést hvernig kokhólkurinn á sýna öndunarveg barns.

## Ólíkir eiginleikar sælgætis

Ástæður þess að matur getur staðið fastur í hálsi eru ýmsar. Eins og áður hefur verið fjallað um þá geta ólíkir eiginleikar matvælnanna haft mikil áhrif en með ólíkum eiginleikum er t.d. átt við lögun, stærð, þyngd og áferð.

### Mjúkt og hart sælgæti

Það er helst hart og/eða sleipt sælgæti sem hætta er á að hrökkvi ofan í börn og fullorðna. Erfitt er að tryggja hart og/eða sleipt sælgæti og getur það því auðveldlega runnið niður í háls og staðið þar fast. Það er því varasamt, sérstaklega fyrir börn yngri en 8 ára. Því mýkri sem matvæli eru þeim mun minni hætta stafar af þeim. Ekki er æskilegt að gefa litlum börnum hörð matvæli sérstaklega ekki matvæli sem geta brotnað í flísar og valdið skaða þegar barnið kyngir.

Sum matvæli geta breyst við það að blotna, þau geta þanist út og stækkað eða orðið klístruð.

### Stærð, lögun og þyngd.

Ef sælgæti hrekkur ofaní kok barns skiptir stærð þess töluverðu máli fyrir viðbrögð líkamans. Ef sælgætið er stærra en kok barnsins getur það lagst yfir öndunarveg, lokað honum og þannig valdið köfnun. Dæmi um það er seigt sælgæti s.s. gúmmí og lakkrís. Ef sælgæti er hins vegar af svipaðri stærð eða minna en kokið getur það hrokkið ofaní kok, orsakað snögg kokviðbrögð og setið þar fast. Dæmi um sælgæti sem passar vel inn í öndunarveg er hart og kúlulaga sælgæti eins og brjóstsykur, karmellur og tyggjókúlur.

Sælgæti sem er þungt og festist í koki leggst þéttar í kokið en sælgæti sem er létt. Almenn er auðveldara að ná léttari aðskotahlutum úr koki en þyngri.

## Hvað er til ráða ?

Barn getur kafnað ef sælgæti og/eða leikfang festist í hálsi þess. Eins áður hefur komið fram getur hósti oftast komið aðskotahlutnum upp úr hálsinum, en stundum eru þessi eðlilegu viðbrögð líkamans ekki nægileg til þess að losa aðskotahlut úr hálsi. Ef barn eða fullorðinn nær ekki andanum í 4-6 mínútur getur það leitt til varanlegra heilaskemmda eða jafnvel dauða. Það er mjög mikilvægt að gera sér grein fyrir einkennum köfnunar og hvernig bregðast á rétt við.

### Hafið eftirfarandi í huga við val á sælgæti fyrir börn yngri en 8 ára.

Allt sælgæti stærra en 2 cm í þvermál ætti að varast.

Seigt sælgæti s.s. gúmmí og lakkrís getur lagst yfir og lokað fyrir öndunarveg.

Hart og/eða kúlulaga sælgæti s.s. brjóstsykur, karmellur og tyggjókúlur getur hrokkið ofaní kok og lokað fyrir öndunarveg.

Sumu sælgæti fylgja lítil leikföng sem hæfa ekki börnum yngri en 3 ára og eru þau merkt með þessu merki.



### Hafið eftirfarandi í huga þegar börn borða sælgæti.

Varist að skilja börn eftir ein meðan þau borða.

Hafið það fyrir reglu að borða ekki í bíl. Ef það stendur í barni meðan á akstri stendur getur þú ekki aðstoðað það.

Gangið ætíð úr skugga um að sælgætið sem barnið neytir hæfi aldri þess og þroska.

Mikilvægt er að fylgjast með því að barnið setji ekki of mikið upp í munninn í einu.

Blandið aldrei saman leikföngum og sælgæti.

Best er að barn sé kyrrt þegar það borðar.

Best er að barnið sitji upprétt meðan það drekkur og borðar.

## Skyndihjálp

Þegar slys verða getur verið ómetanlegt að kunna skyndihjálp.

### Aðskotahlutur í hálsi getur lokað hálsinum að hluta til eða alveg.

#### Lokun að hluta til – barnið getur andað, talað, grátið eða hóstað.

1. Hughreystið barnið. Hvetjið barnið til að hósta þar til losnað hefur um hlutinn. Reynið ekki að slá á bak barnsins, það gæti fært aðskotahlutinn úr stað og lokað alveg öndunarveginum.
2. Leggið barnið yfir lærin og látið höfuðið snúa niður. Þetta auðveldar barninu að hósta og hreinsa burt aðskotahlutinn. Ef barnið blánar upp, verður slappt og missir meðvitund hringið strax á sjúkrabíl.

#### Öndunarvegur alveg lokaður – barnið getur ekki andað, talað, grátið eða hóstað.

##### *Skyndihjálp-ungbörn (0-1 árs)*

1. Hringið strax á sjúkrabíl. **112**
2. Leggðu barnið á útrétta hönd þína, hafðu höfuð barnsins í hendinni og snúðu höfðinu niður. Sláðu snögg með flatri hönd 5 sinnum á milli herðablað barnsins.
3. Ef barnið andar ekki snúðu því þá við og leggðu tvo fingur á bringubeinið, mitt á milli geirvarta. Þrýstu 5 sinnum hratt á bringubeinið.
4. Haldið áfram að slá á bak og þrýsta á bringubein þar til hjálpin berst.





***Skyndihjálþ-börn(1-8 ára)***

1. Hringið strax á sjúkrabíl. **112**
2. Ef barnið missir meðvitund eða er meðvitundarlaust. Opnaðu öndunarveg. Athugaðu öndun og aðgættu hvort þú sérð aðskotahlut. Sé svo reyndu að fjarlægja hann. Blástu 2 sinnum.
3. Þrýstu á bringubein barnsins með annarri hendi, um það bil 2,5 – 4 cm niður.
4. Blástu einu sinni og hnoðaðu 5 sinnum til skiptis, eða þar til hjálþ berst.

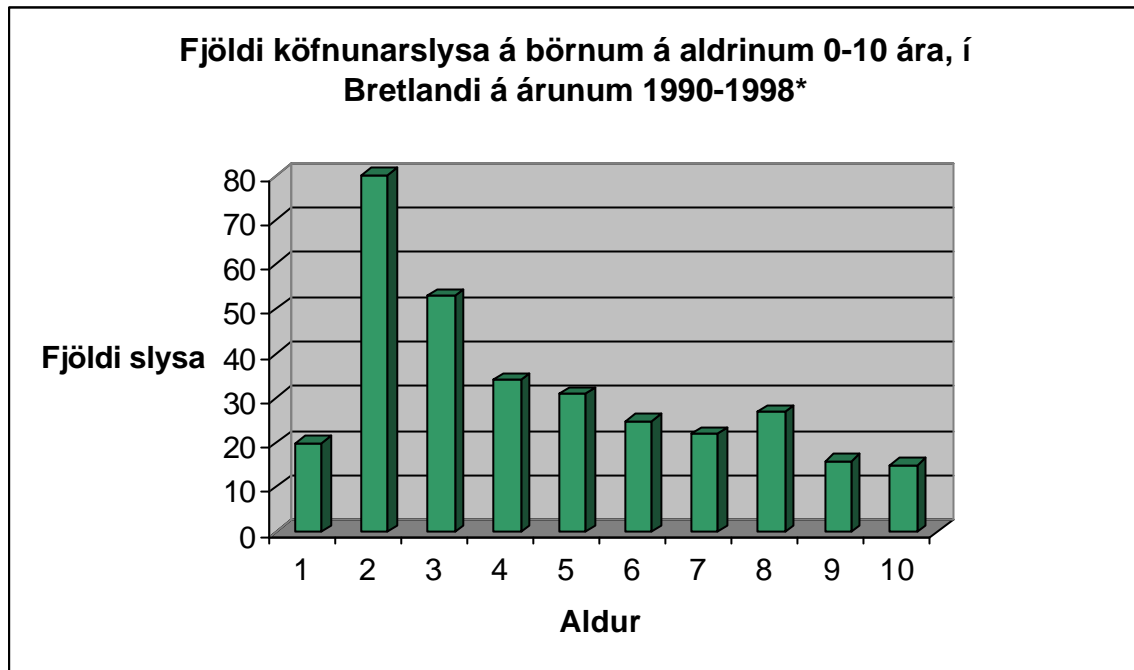


**Munið að símanúmer neyðarlínunnar er 112.**

## Heimildaskrá

1. Lög um matvæli, Stjórnartíðindi A, númer 93/1995.
2. Upplýsingar frá Leisure Accident Surveillance System (LASS) og Home Accident Surveillance System (HASS), 1990-1998.
3. Upplýsingar af heimasíðu AAP – Choking Prevention and First Aid for Infants and Children : <http://www.aap.org/family/choking.htm>
4. Upplýsingar frá Landspítalanum Fossvogi um tíðni slysa árið 1998-1999.
5. Öryggi leikfanga – 1. hluti: Krafrænir og efnislegir eiginleikar. STRÍ 3. útgáfa. ÍST EN 71-1:1998.
6. Slysa á börnum. Forvarnir – skyndihjálp. Rauði kross Íslands 2000.

## Viðauki 1



\*Leisure Accident Surveillance System (LASS) og Home Accident Surveillance System (HASS)

## Viðauki 2.

Tafla 2

Nr.	Áferð	Lögun	Stærð	Þyngd	Lýsing
1	Hart að utan og mjúkt að innan	Kúla	2 cm þvermál	6 g	tyggigúmmí
2	Hart að utan en mjúkt að innan	Kúla	4 cm í þvermál	52 g	Tyggigúmmí sem til er í mörgum bragðtegundum
3	Hart	Eins og snuð, ílangt	3,8 cm lengd 1,5 cm breidd 0,9 cm þykkt		Brjóstsykur
4	Grjóthart	Kúla	4 cm þvermál	58 g	Brjóstsykur, mjög hörð kúla.
5	Hart	Kúla	2,5 cm þvermál		Sleikjó
6	Mjúkt teygjanlegt	Eins og slanga	24–42 cm lengd 1–4,1 cm breidd	34 g	Mjúkt gel
7	Hart	Eggllaga	2,5 cm þvermál 4 cm lengd	12 g	Tyggigúmmí
8	Mjög mjúkt	Hringlaga	5,5 cm þvermál 4 mm þykkt	12 g	Hlaup
9	Mjög mjúkt	Ílangt	7 cm lengd 2,5 cm breidd	14 g	Hlaup
10	Mjög hart	Kúlulaga	4,5 cm þvermál 4 cm breidd	62 g	Brjóstsykur
11	Mjúkt	5 lög, eitt ferkantað, hin hringlaga.	4,3 cm þvermál	50 g	Hlaup
12	Hart		5 cm lengd 4,5 cm breidd	50 g	Brjóstsykur
13	Hart		4,5 cm lengd 2 cm breidd		sleikjó
14	Hart utan en mjúkt inn í	Kringlótt	4 cm þvermál 3 mm þykkt	8 g	Seigt hlaup
15	Hart	Tígullaga	5 cm lengd 4,5 cm breidd	10 g	Seigt sykrað hlaup
16	Frekar mjúkt	Ílangt með holu í miðju	5 cm lengd 2 cm breidd	10 g	Sykrað hlaup
17	Frekar mjúkt	Eins og il	5 cm lengd 2,5 cm breidd	10 g	Seigt hlaup
18	Frekar mjúkt	Búmmarang lagað	2,5 cm breidd 8 cm lengd (13 cm)	20 g	Seigt sykrað hlaup
19	Mjúkt	Eins og kanína	8,5 cm lengd 2,5 cm breidd	16 g	Seigt ósykrað hlaup (líkist vingúmmii)
20	Hart	Kúla	2,5 cm þvermál	6 g	Tyggjókúla úr sjálfsala
21	Mjúkt	Eins og fiskur	11 cm lengd 4 cm breidd	28 g	Seigt ósykrað hlaup
22	Mjög hart	Búmmarang lagað	2 cm breidd 7,5 cm lengd (9 cm)	10 g	Seigt sykrað hlaup, uppbornað

Í töflunni má sjá stærð og þyngd á sælgæti sem selt er í lausasölu og getur verið varasamt.