

احیای قلبی ریوی (CPR) یک تکنیک نجات دهنده است که در بسیاری از موارد اضطراری مانند حمله قلبی یا غرق شدن، که در آن تنفس یا ضربان قلب فرد متوقف شده است، مفید است. در این مقاله که توسط همکاران ما در قسمت خونگیری در منزل آزمایشگاه نیکو تهیه شده است، بطور کامل به این تکنیک نجات دهنده می پردازیم.

اگر از انجام CPR می ترسید یا مطمئن نیستید که چگونه CPR را به درستی انجام دهید، بدانید که همیشه تلاش کردن بهتر از انجام ندادن کاری است. تفاوت بین انجام کاری و انجام ندادن آن می تواند زندگی یک نفر باشد.

اگر در CPR آموزش ندیده اید، CPR را فقط با دست انجام دهید. این بدان معناست که تا رسیدن امدادگران ۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار بی وقفه قفسه سینه یا ماساژ قلبی (که در زیر با جزئیات بیشتر توضیح داده شده است). نیازی نیست تنفس مصنوعی را امتحان کنید.

اگر به خوبی آموزش دیده اید و به توانایی خود اطمینان دارید، بررسی کنید که آیا نبض و تنفس وجود دارد یا خیر. اگر در عرض ۱۰ ثانیه نبض یا تنفس وجود نداشت، فشرده سازی قفسه سینه را شروع کنید. CPR را با ۳۰ فشار قفسه سینه قبل از دادن دو نفس مصنوعی شروع کنید.

اگر قبلاً آموزش CPR را دیده اید، اما به توانایی های خود اطمینان ندارید، فقط ۱۰۰ تا ۱۲۰ ماساژ قلبی را در دقیقه انجام دهید (جزئیات در زیر توضیح داده شده است).

توصیه های فوق در مورد موقعیت هایی اعمال می شود که در آن بزرگسالان، کودکان و نوزادان به CPR نیاز دارند، اما نوزادان تازه متولد شده (تا ۴ هفته) نیاز ندارند.

CPR می تواند جریان خون غنی از اکسیژن را به مغز و سایر اندام ها حفظ کند تا زمانی که درمان اورژانسی پزشکی بتواند ریتم معمول قلب را بازیابی کند. وقتی قلب می ایستد، بدن دیگر خون غنی از اکسیژن دریافت نمی کند. کمبود خون غنی از اکسیژن تنها در چند دقیقه می تواند باعث آسیب مغزی شود.

قبل از شروع CPR، موارد زیر را بررسی کنید:

آیا محیط برای فرد ایمن است؟

آیا فرد هوشیار است یا بی هوش؟

اگر فرد بیهوش شد، به شانه او ضربه بزنید یا تکان دهید و با صدای بلند بپرسید: "خوبی؟"

اگر فرد پاسخ نمی دهد و شما با شخص دیگری هستید که می تواند کمک کند، از یک نفر بخواهید با اورژانس تماس بگیرد و CPR را شروع کنید.

اقدامات زیر را به خاطر داشته باشید:

- اقدامات پایه احیاء (BLS (Basic life support)
- تشخیص فوری ایست ناگهانی قلب
- اطلاع رسانی سریع به سیستم اورژانس
- شروع سریع اقدامات BLS
- انجام سریع عمل شوک با یک دستگاه الکتروشوک (ترجیحاً AED)

برای احیای قلبی ریوی انجام اقدامات زیر ضروری هستند:

- ماساژ قلبی
- باز کردن راه هوایی
- تنفس مصنوعی

ماساژ قلبی: جریان خون را بازیابی می کند

ماساژ قلبی به این معنی است که شما از دستان خود برای فشار دادن محکم و سریع به روشی خاص روی سینه فرد استفاده می کنید. فشرده سازی مهمترین مرحله در CPR است. برای انجام ماساژ قلبی CPR مراحل زیر را دنبال کنید:

- فرد را به پشت روی یک سطح سفت قرار دهید.
- در کنار گردن و شانه های فرد زانو بزنید.
- کف دست خود را روی مرکز قفسه سینه فرد، بین نوک سینه ها قرار دهید.
- دست دیگر خود را روی دست اول قرار دهید. آرنج خود را صاف نگه دارید و شانه های خود را مستقیماً بالای دستان خود قرار دهید.
- قفسه سینه را مستقیماً به سمت پایین فشار دهید. حداقل ۵ سانتی متر اما نه بیشتر از ۶ سانتی متر. هنگام انجام فشار از کل وزن بدن خود (نه فقط بازوها) استفاده کنید.
- با سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار در دقیقه به شدت فشار دهید. اجازه دهید قفسه سینه پس از هر بار فشار دادن به عقب برگردد.

اگر در مورد CPR آموزش ندیده اید، ماساژ قلبی را تا زمانی که نشانه هایی از حرکت وجود دارد یا تا زمانی که پرسنل پزشکی اورژانس کار را به عهده بگیرند ادامه دهید. اگر در CPR آموزش دیده اید، راه هوایی را باز کنید و تنفس را نجات دهید.

راه هوایی: راه هوایی را باز کنید.

اگر در CPR آموزش دیده اید و ۳۰ ماساژ قلبی انجام داده اید، راه هوایی فرد را با استفاده از مانور سر شیب دار و چانه باز کنید. کف دست خود را روی پیشانی فرد قرار دهید و سر را به آرامی به سمت عقب متمایل کنید. سپس با دست دیگر چانه را به آرامی به سمت جلو ببرید تا راه هوایی باز شود.

تنفس مصنوعی: به جای شخص نفس بکشید

تنفس مصنوعی می تواند تنفس دهان به دهان یا تنفس دهان به بینی باشد اگر دهان به شدت آسیب دیده باشد یا نتوان آن را باز کرد تنفس از طریق بینی توصیه می شود.

پس از باز کردن راه هوایی (با استفاده از مانور شیب سر، بالا بردن چانه)، سوراخ های بینی را برای تنفس دهان به دهان ببندید و دهان فرد را با دهان خود پیوشانید.

برای دادن دو نفس مصنوعی آماده شوید. اولین نفس را بدهید - به مدت یک ثانیه - و تماشا کنید که آیا قفسه سینه بالا می آید یا خیر.

اگر قفسه سینه بالا آمد، نفس دوم را بدهید.

اگر قفسه سینه بالا نیامد، مانور شیب سر و چانه را تکرار کنید و سپس نفس دوم بدهید. سی فشار قفسه سینه و به دنبال آن دو نفس به عنوان یک چرخه در نظر گرفته می شوند.

برای بازگرداندن جریان خون، ماساژ قلبی را از سر بگیرید.

احیای قلبی ریوی را تا زمانی که نشانه هایی از بهبودی وجود داشته باشد یا پرسنل فوریت های پزشکی اورژانس سر برسند، ادامه دهید.

انجام CPR روی کودک به چه صورت انجام می شود؟

روش انجام CPR به یک کودک ۱ ساله به بالا اساساً مشابه روش بزرگسالان است:

به کمک ماساژ قلبی جریان خون را بازیابی می کند

اگر تنها هستید، ماساژ قلبی را حدود دو دقیقه انجام دهید. سپس به سرعت با ۱۱۵ تماس بگیرید.

اگر تنها هستید و دیدید کودک بسیار بد حال شده، ابتدا با ۱۱۵ تماس بگیرید. سپس CPR را شروع کنید. اگر شخص دیگری همراه شماست، از آن شخص بخواهید تا برای کمک تماس بگیرد و CPR، را شروع کنید.

کودک را به پشت روی سطح محکمی قرار دهید.

در کنار گردن و شانه های کودک زانو بزنید.

دو دست (یا اگر کودک خیلی کوچک است فقط یک دستش) را روی نیمه پایینی استخوان سینه کودک قرار دهید.

با استفاده از کف یک یا هر دو دست، قفسه سینه را مستقیماً به سمت پایین فشار دهید (تقریباً ۵ سانتی متر) با فشار قوی و سریع - ۱۰۰ تا ۱۲۰ ماساژ در دقیقه. بقیه مراحل همانند آنچه برای یک بزرگسال انجام می شود، باید پیش برود.

تا زمانی که کودک تکان بخورد یا کمک برسد، انجام احیای قلبی را مانند بزرگسالان ادامه دهید.

انجام CPR در نوزادان چگونه است؟

ایست قلبی در نوزادان معمولاً به دلیل کمبود اکسیژن است، مانند خفگی. اگر می دانید که کودک دچار انسداد راه هوایی است، کمک های اولیه را برای خفگی انجام دهید. اگر نمی دانید چرا نوزاد نفس نمی کشد، CPR را انجام دهید.

ابتدا وضعیت را ارزیابی کنید. نوزاد را لمس کنید و مراقب پاسخی مانند حرکت باشید. بچه را تکان ندهید.

اگر پاسخی دریافت نکردید، با ۱۱۵ تماس بگیرید، سپس فوراً CPR را شروع کنید.

روش ماساژ قلبی، باز کردن راه های راه هوایی و تنفس را برای کودک زیر ۱ سال (به استثنای نوزادان، که شامل نوزادان تا ۴ هفته می شود) دنبال کنید.

ماساژ قلبی به جریان خون را بازیابی می کند

کودک را به پشت روی یک سطح صاف و محکم مانند میز یا زمین قرار دهید.

تصور کنید که یک خط افقی بین نوک سینه های کودک کشیده شده است. دو انگشت یک دست را درست زیر این خط، در مرکز قفسه سینه قرار دهید.

به آرامی قفسه سینه را حدود حدود ۴ سانتی متر فشرده کنید.

در حالی که با ریتم نسبتاً سریع فشار می دهید، با صدای بلند بشمارید. شما باید با سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار در دقیقه فشار بیاورید، درست همانطور که هنگام انجام CPR بزرگسالان انجام می دهید.

راه هوایی را باز کنید

پس از ۳۰ فشار، سر را به آرامی به عقب برگردانید و با یک دست چانه را بلند کنید و با دست دیگر پیشانی را به سمت پایین فشار دهید.

دهان و بینی کودک را با دهان خود بپوشانید.

برای دادن دو نفس آماده شوید. از قدرت گونه های خود استفاده کنید تا هوای ملایم را وارد ریه های نوزاد کنید (به جای نفس های عمیق از ریه ها) و یک بار به آرامی در دهان کودک نفس بکشید و یک ثانیه برای نفس کشیدن او وقت بگذارید. مراقب باشید تا ببینید آیا قفسه سینه کودک بالا می آید یا خیر. اگر چنین شد، نفس دوم بدهید. اگر قفسه سینه بالا نیامد، مانور شیب سر و چانه را تکرار کنید و سپس نفس دوم را بدهید.

اگر قفسه سینه نوزاد هنوز بالا نمی آید، فشار دادن قفسه سینه را ادامه دهید. بعد از ۳۰ ماساژ قلبی، دو نفس بدهید. اگر دو نفر در حال انجام CPR هستند، پس از هر ۱۵ فشار قفسه سینه، یک تا دو نفس بدهید.

CPR را تا زمانی که علائم حیات را مشاهده کنید یا تا رسیدن پرسنل پزشکی ادامه دهید.

منابع:

<https://www.mayoclinic.org>

<https://www.nhs.uk>

<https://cpr.heart.org/en/resources/what-is-cpr>

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%B4%D8%AA%DB%8C%D8%A8%D8%A7%D9%86%DB%8C_%D8%A7%D9%88%D9%84%DB%8C%D9%87_%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C

