

احیاء قلبی ریوی یک مانور حیات بخشی است که به کمک آن تنفس و گردش خون فرد مصدوم حفظ می شود تا از نرسیدن اکسیژن به مغز و مرگ مغزی در فرد جلوگیری شود. این مانور حیاتی می تواند بدون احتیاج به هیچ تجهیزاتی انجام گیرد. مونیکا کلینمن نایب رئیس انجمن قلب آمریکا می گوید براساس مطالعات صورت گرفته در شرایط آزمایشگاهی و مطالعات روی جمعیت های بزرگ هر چه ماساژ قلبی و روند CPR سریع تر آغاز شود نتیجه موثرتری خواهد داشت به ویژه اگر ۴ دقیقه اول بعد از ایست قلبی بیمار باشد.

کلینمن می گوید: نکته ای که اغلب مردم نمی دانند این است که در اغلب موارد تنها آسیبی که ممکن است در جریان احیاء قلبی ایجاد کنید تاخیر در رسیدگی به فرد است.

سازمان انجمن قلب آمریکا می گوید افرادی که دچار حمله قلبی شده اند در دقایق اولیه ایست قلبی هنوز مقادیری اکسیژن باقیمانده در ریه ها و جریان خون دارند که شروع ماساژ قلبی سبب پمپ خون به مغز و قلب قربانی و رساندن اکسیژن مورد نیاز می شود.

۹۰٪ حوادث قلبی در منزل رخ می دهند. کلینمن می گوید: **اگر فردی در طول عمرش یکبار CPR را انجام داده باشد احتمالاً برای فردی بوده که دوستش می داشته است.** یادگیری CPR هرگز کار دشواری نبوده و به هیچ تجهیزاتی نیاز ندارد و انجام صحیح آن می تواند جان فرد را نجات دهد. در مواردی مانند غرق شدگی - ایست قلبی - خفگی و مصرف مشروبات الکلی با انجام صحیح مانورهای احیاء قلبی - تنفسی می توان جان انسانی را نجات داد.

امیدوارم در طی سال های آتی با آموزش مداوم تکنیک صحیح CPR به همکاران و اطرافیان روز به روز تعداد قربانیان ایست قلبی کاهش یابد.

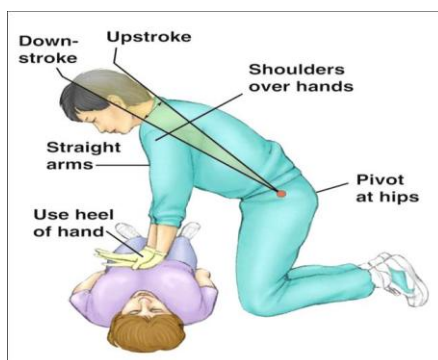
جهت شروع احیاء قلبی - تنفسی ابتدا باید مطمئن شوید که آن فرد نیاز به احیاء دارد.

اولین کار اطلاع به مرکز اورژانس از طریق تلفن می باشد در صورتی که ۲ نفر در صحنه حضور دارند یک نفر به اورژانس اطلاع داده و نفر دیگر عملیات احیاء را آغاز کند.

ابتدا با بلند صدا کردن و تکان دادن و تحریک کردن (مانند فشار دادن کتف یا فشار دادن نوک پستان) هوشیاری بیمار را ارزیابی کنید در صورتی که بیمار واکنش هر چند کوچکی نشان داد بیمار را تحت نظر قرار می دهیم تا اورژانس ۱۱۵ در مکان حضور یابد. سپس احیاء گران غیر حرفه ای در صورت غیر پاسخگو بودن بیمار شروع به ماساژ قلبی نمایند.

احیاء گران حرفه ای باید نبض گردنی (کاروتید) را چک کرده و سپس در صورت نداشتن نبض ابتدا فرد را در وضعیت طاق باز روی یک سطح سفت و محکم قرار داده ماساژ قلبی را بلافاصله شروع کنند نباید چک نبض و

هوشیاری از ۱۰ ثانیه بیشتر باشد.

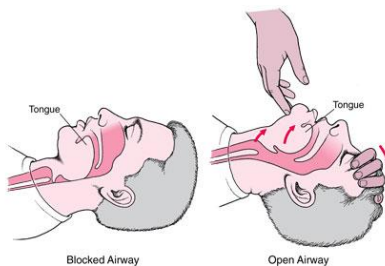


ماساژ قلبی موثر برای برقراری جریان خون در حین CPR لازم و ضروری است برای فراهم کردن ماساژ قلبی موثر نرمه کف دست را در مرکز قفسه سینه قرار داده و کف دست دیگر

را بر روی آن قرار داده آرنج ها را صاف نموده و با سرعت و قدرت بفشارید احیاء گران باید اجازه دهند تا قفسه سینه به حد اولیه خود در حین ماساژ برگردد.

در تمام مدت اعمال فشار، دست باید در تماس با قفسه سینه باشد به هیچ وجه دستان خود را از قفسه سینه بیمار برداشته یا جابه جا نکنید.

اقدام بعدی پس از انجام فشردن قفسه سینه در بیمار غیرپاسخگویی که تنفس موثری ندارد باز کردن راه هوایی است. انسداد راه هوایی در بیماران بیهوش، اغلب به علت شل شدن عضلات زبان و بافت نرم و افتادن زبان به عقب حلق می باشد. دندان مصنوعی - استفراغ - تکه های مواد غذایی - ترشحات دهان یا سایر اجسام خارجی نیز می توانند منجر به انسداد راه هوایی گردند.



به منظور باز کردن راه هوایی دستان خود را بر روی پیشانی بیمار قرار داده و دو انگشت دست دیگر در قسمت استخوان چانه گذاشته شود ضمن عقب بردن سر، چانه بیمار را بالا بیاورید و در صورت رویت جسم خارجی در دهان با استفاده از انگشتان آن را خارج کنید.

نکته: برای باز کردن راه هوایی بیمار مشکوک به ترومای ستون مهره ها باید از مانور کشیدن فک به بالا و جلو استفاده نمائید برای انجام این مانور باید بدون جا به جایی گردن با استفاده از انگشتان هر دو دست فک بیمار به سمت بالا و عقب کشیده شود. ولی به خاطر داشته باشید که باز کردن راه هوایی نباید باعث به تاخیر انداختن ماساژ قلبی شود و نباید بیشتر از ۱۰ ثانیه طول بکشد.



به دنبال ماساژ قلبی و باز کردن راه هوایی باید ۲ تنفس دهان به دهان انجام داده شود برای انجام آن سر بیمار را به عقب خم کرده



کرده به طوری که دهان کمی باز شود با انگشتان دستی که روی سر بیمار است بینی را مسدود کرده و بعد از انجام یک دم عمیق دهانتان را بر روی دهان بیمار قرار داده به طوری که لب های شما دور تا دور لب های بیمار را بگیرد و با نیرو به مدت ۱ ثانیه هوا را داخل ریه بیمار بدمید و بعد از مشاهده بالا آمدن قفسه سینه سرتان را کنار کشیده و سوراخ های بینی را باز کنید تا هوا خارج شود این کار را ۲ بار تکرار کرده و سپس مجدداً فشردن قفسه سینه را آغاز می کنیم بعد از هر ۳۰ عدد فشردن قفسه سینه ۲ تنفس به شکل بالا به بیمار می دهیم **به**

هر حال فشردن قفسه سینه به تنهایی بهتر از انجام ندادن هیچ کاری می باشد.

این فرایند ۳۰ تنفس و ۲ ماساژ را برای ۵ مرحله و بدون وقفه تکرار نمائید بعد از ۵ مرحله بیمار را ارزیابی نمائید اگر علائم تنفس و حرکت کردن و پلک زدن وجود ندارد مجدداً ۵ مرحله بالا را تکرار نمائید تا گروه اورژانس ۱۱۵ به محل حادثه حضور پیدا نمایند.