

احیای قلبی ریوی فقط با دست

ایست قلبی یکی از علت های شایع مرگ و میر در دنیا می باشد. یک فرد ممکن است به دنبال آسیب یا بیماری دچار ایست قلبی تنفسی شود که در این زمان شروع سریع اقدامات احیا برای حفظ زندگی اش ضروری است. اقدامات گام به گام احیای قلبی ریوی به شرح ذیل است:

❖ هر گونه خطر را ارزیابی کنید

ابتدا صحنه را از نظر هر گونه خطر از جمله ترافیک، خطر های الکتریکی، خطر های مواد مسمومیت زا و ... را بررسی کنید و اگر فکر می کنید صحنه برای شما امن است به بیمار نزدیک شوید.

***اگر صحنه برای شما امن نیست نباید از خود یک قربانی دیگر بسازید. پس تا برقراری امنیت وارد صحنه نشوید**

❖ پاسخ دهی بیمار را ارزیابی کنید



کنار بیمار قرار گرفته، روی شانه هایش ضربه بزنید و و با صدای بلند دستور های ساده بدهید مثل: «اسم شما چیست». اگر بیمار پاسخگوی شما بود به آرامی علت مشکل ایجاد شده را ارزیابی کنید و اگر بیمار پاسخی ندارد و بیهوش است نیاز به اقدام فوری دارد.

***بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید و درخواست کمک کنید.**

❖ تنفس بیمار را ارزیابی کنید

در صورت عدم شک به آسیب ستون فقرات، مانور سر عقب و چانه بالا را اجرا کرده، خم شوید و به قفسه سینه بیمار نگاه کنید، اما اگر بیمار تنفس ندارد یا تنفس های وی نامنظم و گاه به گاه است باید بلافاصله بیمار را به پشت خوابانیده و احیای قلبی ریوی را شروع کنید.



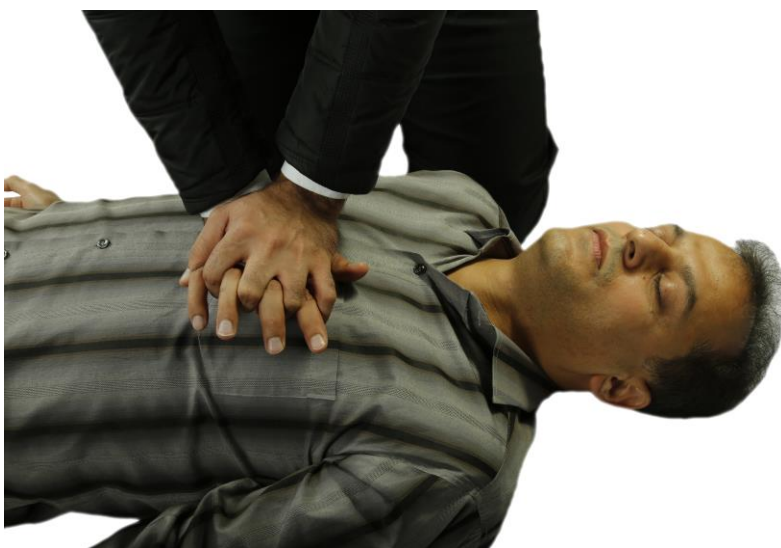
اگر قفسه سینه بیمار بطور طبیعی و نظم بالا و پایین می رود و تنفس دارد بیمار را در حالت ریکاوری (شکل زیر) قرار دهید و اگر محیط سرد است با یک پتو بیمار را گرم نگه دارید.



❖ جناغ را فشار دهید (ماساژ قفسه سینه)

ابتدا بیمار را به پشت دراز کنید، نزدیک بیمار شده و یک طرف وی زانو بزنید. اگر شک دارید بیمار دچار آسیب به سر، گردن و ستون فقرات است هنگام چرخاندن و به پشت قرار دادن بیمار، سر و گردن وی را با دست حمایت کنید تا در یک راستا باشد و جابجا نگردد(سر و گردن و تنه را همزمان بچرخانید).

دستان خود را از آرنج صاف کنید، دست اول را روی دست دیگر قرار دهید. پاشنه دست را روی مرکز قفسه سینه بیمار قرار دهید. حال قفسه سینه را حدود ۵ تا ۶ سانتی متر به داخل و با سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه بفشارید. دقت کنید بعد از هر فشردن اجازه دهید قفسه سینه به حالت عادی برگردد تا احیا با کیفیت بهری انجام گردد.



***نکته: حین ماساژها نباید وقفه ایجاد گردد.**

***نکته: مرتباً هر گونه علانم بهبودی از جمله تنفس طبیعی، سرفه، حرکت یا پلک زدن را بررسی کنید و در صورت مشاهده این علانم احیا را متوقف کرده و بیمار را به پهلوی چپ قرار دهید (حالت ریکاور) و مرتباً بیمار را بررسی مجدد انجام دهید.**