

احیای قلبی ریوی

فردی که دچار ایست قلبی-تنفسی شده است با انجام صحیح مانورهای احیا قلبی تنفسی می‌تواند از مرگ حتمی نجات پیدا کند. در مواردی مثل ایست قلبی، غرق شدن، خفگی یا مصرف زیاده از حد مواد مخدر، احیای قلبی ریوی می‌تواند فرد را به زندگی بازگرداند. وقتی که به عنوان اولین نفر بر بالین فرد فاقد علائم هوشیاری حاضر می‌شوید باید به برخی نکات مهم توجه کنید: کنترل محیط به این دلیل که هر گونه عامل خطری مانند دود، گاز گرفتگی، احتمال ریزش آوار و ... وجود نداشته باشد. در صورتیکه هیچ عامل خطری فرد بیهوش و احیاگر را تهدید نمی‌کند فرآیندهای احیا را شروع کنید:

(۱) ارزیابی هوشیاری: در ارزیابی هوشیاری بیمار را صدا بزنید یا تکان بدهید و یا یک تحریک دردناک به بیمار وارد کنید.

نکته: باید دقت کرد که در بیماران با احتمال صدمه ستون فقرات لازم است این تکان دادن به نرمی صورت گیرد.

(۲) ارزیابی تنفس بیمار با نگاه کردن، شنیدن و احساس کردن: همزمان با تکان دادن و صدا زدن بیمار، وضعیت تنفسی او بررسی شود؛ اگر فرد بیهوش تنفس ندارد و یا تنفس او نرمال نیست یعنی تنفس سطحی و غیرموثر دارد (agonal respiration)، اگر نه حرکتی وجود دارد و نه تنفسی، در این حالت بایستی با گرفتن نبض بیمار وضعیت قلبی ارزیابی شود.

(۳) ارزیابی قلبی: ابتدا نبض گردن (کاروتید) را کنترل کنید و سپس نبض عروق ران. نحوه کنترل نبض عروق گردن و ران: کاروتید را باید در شیار مابین نای و عضله مورب گردنی پیدا کنید؛ رگ گردن را به صورت یکطرفه لمس نمایید تا خونرسانی به مغز دچار مشکل نشود. در صورت عدم لمس نبض عروق گردن، ماساژ قلبی را شروع کنید.

(۴) ماساژ قلبی: برای این کار بالای سر بیمار قرار بگیرید، مرکز قفسه سینه (یک سوم انتهایی یا وسط استخوان جناق) را پیدا کرده و قفسه سینه را حداقل به عمق ۵ سانتیمتر و ۱۰۰ بار در دقیقه فشار دهید؛ یعنی هر ضربه باید در کمتر از یک ثانیه انجام شود. بعد از هر ۳۰ بار ماساژ قلبی دو تنفس دهان به دهان انجام بدهید (یک سیکل).

نکته ۱: دست فرد ماساژ دهنده باید کاملاً مستقیم و بدون خم شدگی باشد. یعنی باید آرنج‌ها راست و کشیده باشند، انگشتان دست در هم قفل شده و کف دست روی وسط قفسه سینه قرار گیرد.

نکته ۲:؛ برای به گردش در آمدن اکسیژن در بدن و نجات مغز، قلب و سایر ارگان‌های حیاتی بدن باید ۱۰۰ بار در دقیقه ماساژ قلبی داده شود.

۵) دادن تنفس: ابتدا سر بیمار را رو به عقب برگردانید و خود در سمت چپ بیمار قرار بگیرید؛ در صورت داشتن ماسک یک بار مصرف، آن را روی دهان بیمار قرار داده و دو تنفس به بیمار دهید. حال دوباره ۳۰ ضربه و دو تنفس مصنوعی را به بیمار بدهید. این کار را تا زمانی که کپسول اکسیژن و یا تیم پزشکی به محل حادثه برسند انجام دهید. به دلیل خسته کننده بودن عملیات احیا به صورت انفرادی، از کمک سایر افراد حاضر در صحنه استفاده نمایید.

نکته ۱: در زمان انجام تنفس دهان به دهان، بینی بیمار باید بسته باشد؛ این کار را با همان دستی که روی پیشانی بیمار قرار داده‌اید انجام دهید.

نکته ۲: بعد از هر بار تنفس دادن (مدت دم ۱ ثانیه) باید قفسه سینه بیمار بالا بیاید.

در دو فایل پیوست شیوه احیای قلبی به صورت تک نفره و دو نفره آموزش داده می‌شود.

۱. [آموزش CPR یک نفره](#)

۲. [آموزش CPR دونفره](#)