





ماساژ قفسه سینه
و تنفس

احیای پایه یا یعنی کمک فوری به فردی که بیهوش است و نفس طبیعی ندارد .
هدف از احیا این است که تا رسیدن اورژانس ، خون و اکسیژن به مغز و قلب برسد .

دو بخش مهم آن عبارتند از ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی .

اگر تنفس مصنوعی بلد نباشیم ، مهم‌ترین کار این است که ماساژ قلبی را قطع نکنیم و سریع با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیریم ..



«احیای پایه مهارتی عملی است و یادگیری درست آن نیاز به آموزش حضوری و تمرین دارد .

احیای پایه چیست؟

احیای پایه یا BLS مجموعه اقدامهای فوری برای فردی است که بیهوش است و تنفس طبیعی ندارد . هدف این است که تا رسیدن اورژانس ، جریان خون و اکسیژن رسانی به مغز و قلب حفظ شود . مهم ترین بخش احیای پایه، ماساژ قلبی باکیفیت است ؛ تنفس مصنوعی و استفاده از دستگاه شوک خودکار یا هم در صورت امکان به آن اضافه می شوند .

تشخیص فرد نیازمند احیا

ابتدا ایمنی محیط را بررسی می کنیم ؛ مثلاً مطمئن می شویم خطر برق ، آتش ، ترافیک یا گاز و وجود ندارد .

سپس فرد را صدا می زنیم و آرام شانهاش را تکان می دهیم .

اگر پاسخ نمی دهد ، تنفس او را حداکثر حدود ۱۰ ثانیه بررسی می کنیم .

اگر فرد نفس طبیعی ندارد یا فقط نفس های گسسته و غیرطبیعی می کشد ، باید آن را وضعیت اورژانسی فرض کنیم ، کمک بخواهیم و با اورژانس تماس بگیریم .

ماساژ قفسه سینه و تنفس مصنوعی بخش برای فردی است که بیهوش است ، نفس طبیعی ندارد یا فقط نفس‌های گسسته / خرخر مانند دارد .
هدفِ ماساژ قلبی : حفظ جریانِ خونِ مغز و قلب است ؛ تنفس مصنوعی هم به اکسیژن‌رسانی کمک می‌کند .

فرد را به پشت روی سطح سفت بخوابانید .

کف یک دست را در مرکز قفسهٔ سینه ، روی نیمهٔ پایینی استخوان جناغ بگذارید .

دست دیگر روی آن ، انگشتان را در هم قفل نمایید ، بازوها صاف و عمود بر قفسهٔ سینه باشند .

ماساژ قلبی : با ریتم ۱۰۰ تا ۱۲۰ ماساژ در دقیقه ، قفسهٔ سینه را حدود ۵ تا ۶ سانتی‌متر فشار دهید . پس از هر فشار ، فشار را کامل بردارید تا قفسهٔ سینه به حالت طبیعی برگردد . وقفه‌ها را تا حد ممکن کم کنید .

Proper Techniques for Chest Compressions.



1



2



3

ماساژ قلبی چگونه انجام می‌شود؟

بیمار را به پشت و روی سطح سفت می‌خوابانیم .

کف یک دست را در مرکز قفسهٔ سینه ، روی نیمهٔ پایینی استخوان جناغ قرار می‌دهیم .

دست دوم روی دست اول است ، انگشت‌ها در هم قرار می‌گیرند و آرنج‌ها صاف می‌مانند .

با وزن بالا تنه به سمت پایین فشار می‌دهیم ؛ نه فقط با نیروی بازو .

در بزرگسالان سرعت ماساژ باید ۱۰۰ تا ۱۲۰ ماساژ در دقیقه باشد و عمق فشار حدود ۵ تا ۶ سانتی‌متر باشد .

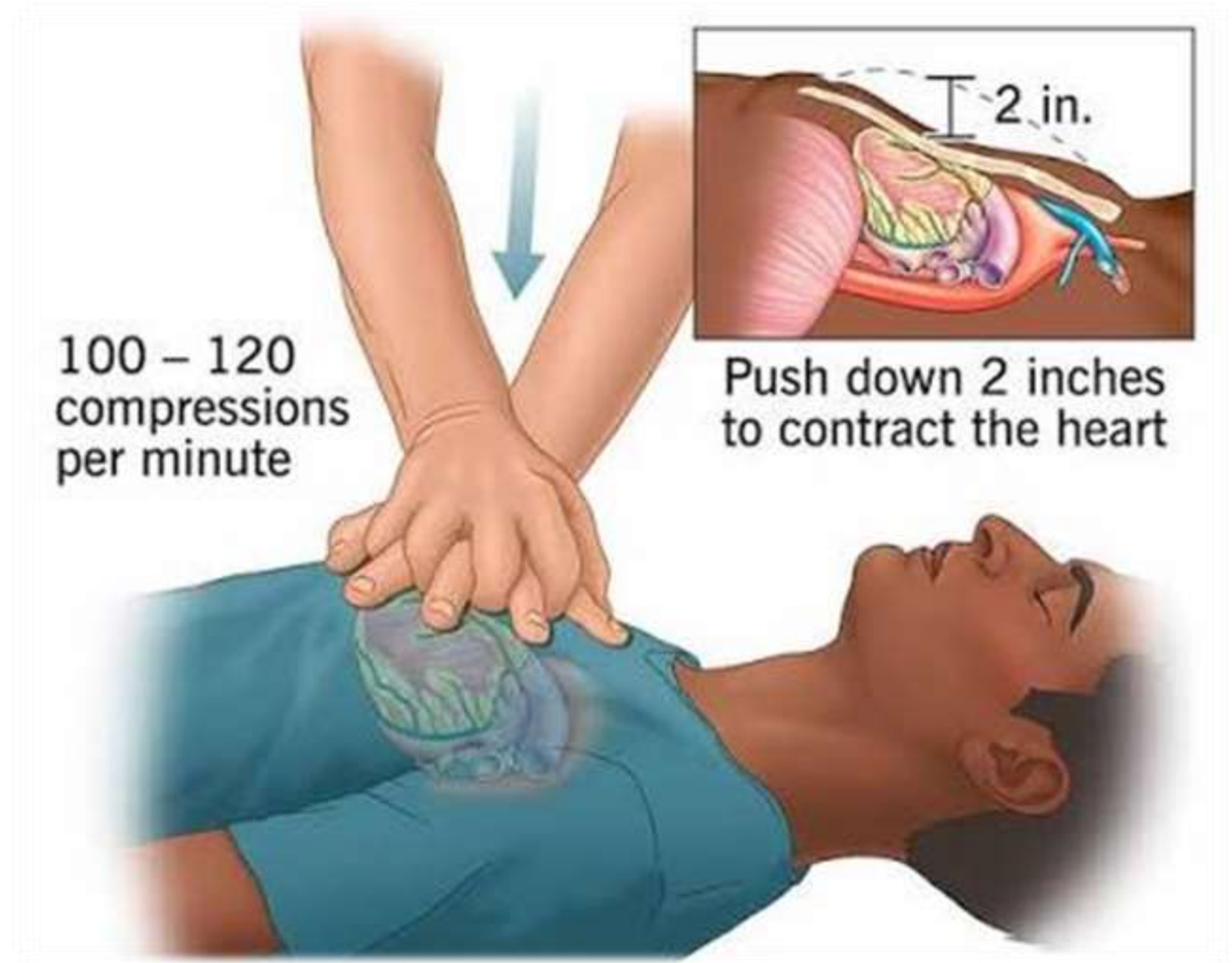
بعد از هر ماساژ باید اجازه دهیم قفسهٔ سینه کاملاً به حالت اولیه برگردد .

همچنین نباید دستان بین فشارها روی سینه تکیه داشته باشد .

ریتم ماساژ باید تند و منظم باشد ، شبیه ضرب آهنگ یک موسیقی با حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه

تنفس مصنوعی

اگر آموزش دیده‌اید و می‌توانید انجام دهید :
پس از هر ۳۰ ماساژ ، ۲ تنفس بدهید .
راه هوایی را با عقب‌بردن ملایم سر و بالا آوردن چانه باز کنید .
بینی را بگیرید .
هر تنفس را حدود یک ثانیه و فقط به اندازه‌ای بدهید که قفسه سینه بالا بیاید .
دمیدن زیاد یا شدید می‌تواند هوا را وارد معده کند .



برای نوجوان یا بزرگسالی که ناگهان دچار ارست شده اند ، اگر آموزش ندیده‌اید یا نمی‌توانید تنفس بدهید ، ماساژ پیوسته و بدون تنفس مصنوعی انجام دهید ؛ این کار بهتر از انجام ندادن احیا است .

به محض رسیدن AED آن را روشن کنید و دقیقاً طبق پیام صوتی دستگاه عمل کنید ؛ هنگام تحلیل ریتم یا شوک ، کسی نباید بیمار را لمس کند . پس از اعلام دستگاه بلافاصله ماساژ را از سر بگیرید .

تا وقتی بیمار شروع به حرکت یا تنفس طبیعی نکرده ، تیم اورژانس نرسیده ، محیط ناامن نشده یا واقعاً توان ادامه‌دادن ندارید ، ادامه دهید .
نکته :

در کودکان ، غرق‌شدگی ها ، خفگی یا مسمومیت های منجر به ایست قلبی تنفسی ، احیا طولانی مدت اهمیت بیشتری دارد .
اگر آموزش ندیده اید ، تماس با ۱۱۵ و پیروی از راهنمایی تلفنی اپراتور بهترین کار است .

HOW TO ADMINISTER RESCUE BREATHS FOR ADULTS



تنفس مصنوعی

راه هوایی را با عقب دادن ملایم سر و بالا آوردن چانه باز می کنیم .

بینی فرد را می گیریم .

هر تنفس را طی حدود یک ثانیه می دهیم، فقط به اندازه ای که باعث بالا آمدن قفسه سینه شود .

دمیدن خیلی شدید یا طولانی می تواند هوا را وارد معده کند و خطر استفراغ را بالا ببرد .



اگر تنفس مصنوعی بلد نباشیم چه؟

اگر فرد آموزش ندیده هستید یا نمی توانید تنفس مصنوعی انجام دهید ، نباید به خاطر آن احیا را شروع نکنید .
در بزرگسالانی که ناگهان بیهوش شده و نفس طبیعی ندارند ، ماساژ قلبی پیوسته تا رسیدن کمک ، اقدام بسیار مهمی است.

.

چه زمانی احیا را ادامه می‌دهیم؟

احیا را تا زمانی ادامه می‌دهیم که اورژانس برسد .

فرد علائم زندگی و تنفس طبیعی نشان دهد .

محیط ناامن شود .

امدادگر از ادامه عملیات احیا ناتوان شود و قادر به ادامه دادن نباشد .

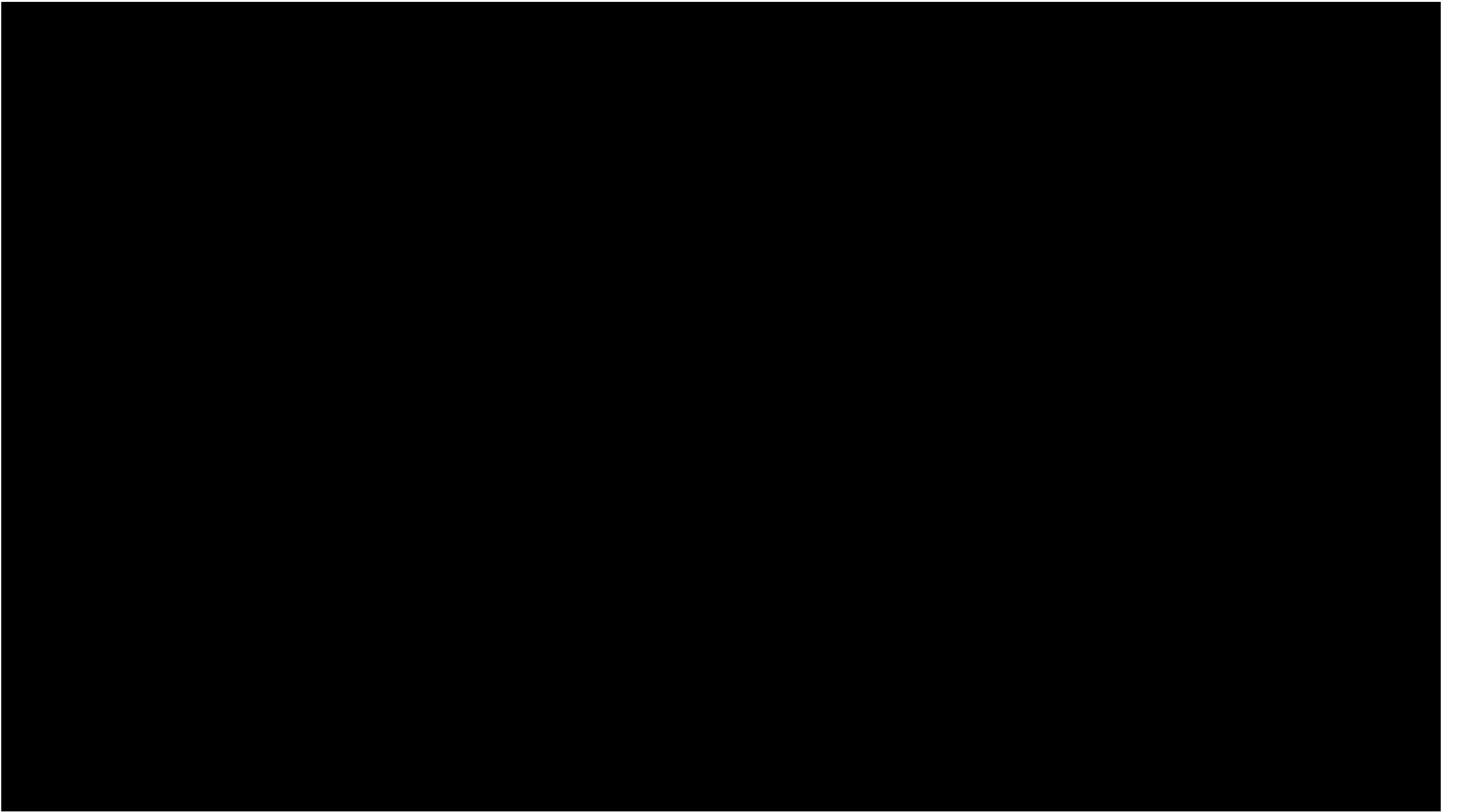
اگر دو امدادگر حضور دارند ، بهتر است تقریباً هر دو دقیقه جای فردی که ماساژ می‌دهد عوض شود تا از کیفیت ماساژها کم نشود .

یادگیری کامل آن نیاز به تمرین حضوری روی مانکن و آموزش معتبر دارد .



نکات تکمیلی :

در فرد عادی ، اولویت تشخیص دادن دقیق علت ارست نیست ؛ ابتدا باید کمک خواست و احیا را شروع کرد .
تفاوت نفس طبیعی با نفس‌های گسسته / نامنظم را بدانید ؛ نفس‌های گسسته نشانه‌ کافی نبودن تنفس هستند .
روی سه خطای شایع تمرکز شود : ماساژهای سطحی ، سرعت نامناسب ، وقفه طولانی بین ماساژها .
در بزرگسال ناگهان بیهوش‌شده ، اگر فرد تنفس مصنوعی بلد نیست ، ماساژ پیوسته قفسه سینه بسیار ارزشمند است .
دستگاه دفیبریلاتور خودکار خودش تشخیص می‌دهد که شوک لازم است یا نه ؛ کار امدادگر فقط اجرای دستور دستگاه است .



نکات مهم برای به خاطر سپردن :

فرد بیهوش با تنفس غیرطبیعی ، یک وضعیت اورژانسی است .

ماساژ قلبی باکیفیت یعنی : وسط سینه ، سریع ، عمیق با برگشت کامل قفسه سینه به حالت اول .

اگر AED موجود است، سریع استفاده شود .

اگر آموزش تنفس مصنوعی ندیده‌اند ، ماساژ قلبی را قطع نکنند .

