

اگر شخصی بی حرکت روی زمین افتاده و احتمال ایست قلبی می رود چه کنیم؟

۱. میزان خطر را بررسی کنید، با احتیاط به فرد مصدوم نزدیک شوید و مطمئن شوید که شما و فرد مصدوم در محل امنی هستید.
۲. میزان پاسخگویی فرد مصدوم را بررسی کنید. آرام او را تکان دهید و فریاد بزنید : حالت خوب است؟
۳. اگر پاسخی دریافت نکردید از دیگران کمک بخواهید.
۴. با خم کردن سر مصدوم به عقب با گذاشتن دست روی پیشانی و بلندکردن چانه اش با ۲ انگشت دست دیگر مسیر تنفسی را باز کنید.
۵. اگر چیزی در دهان بیمار است با قلاب کردن انگشت اشاره بصورت جارویی داخل دهان مصدوم را تمیز کنید.
۶. با نگاه کردن به سطح شکم یا گوش گذاشتن کنار دهان بیمار علائم تنفسی فرد را بررسی کنید با ۲ انگشت نبض گردن (کاروتید) مصدوم را چک کنید در مدت ۱۰ ثانیه این کار را انجام دهید.

احیای قلبی ریوی پایه (CRP)

اگر فردی بیهوش است و تنفس و نبض ندارد یا تنفس غیرعادی دارد ایست قلبی، قطعی است. سریع با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. شروع به ماساژ قلبی کنید. پاشنه یک دست را روی دست دیگر قرار داده و در یک سوم انتهایی جناغ سینه شروع به ماساژ قلبی کنید به اندازه ای که در هر ماساژ ۵ سانتیمتر قفسه سینه فشرده شود. در هر دقیقه ۱۰۰ ماساژ بدهید به ازای هر ۳۰ ماساژ ۲ تنفس مصنوعی دهان به دهان لازم است. به این صورت که با یک دست بینی مصدوم را گرفته و هوا را به اندازه ای که قفسه سینه مصدوم بالا و پایین رود در دهانش بدمید، البته اگر فرد احیاء کننده تنها است یا از انتقال بیماریهای تنفسی واگیردار نگران است می تواند تنها از ماساژ قلبی مؤثر استفاده کند و همان ماساژ قلبی تا حدی قادر به برقراری جریان هوای تنفسی جهت زنده نگه داشتن بیمار است. (قبل از آن یک نفس عمیق بکشید و بازدم را در دهان بیمار رها کنید) تا ۵ سیکل این روند را ادامه دهید و مجدد مصدوم را ارزیابی کنید، عملیات احیاء را ادامه دهید تا زمانی که :

۱. آمبولانس برسد.
۲. فرد علائم هوشیاری مثل داشتن نبض، تنفس، سرفه، بازکردن چشم، صحبت کردن یا داشته باشد.
۳. خسته شوید در این صورت حتماً فرد دیگری این کار را ادامه بدهد.

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.