



Each Home As a Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای
سفران سلامت خانواده

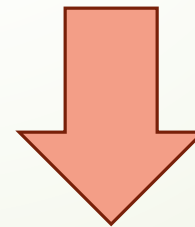
احیای قلبی فقط با دست

Hand Only CPR



تعریف

➤ مجموعه ای از اقدامات که توسط افراد حاضر در صحنه برای بازگرداندن فعالیت و رساندن خون و اکسیژن به مغز برای جلوگیری از آسیب مغزی انجام می شود
انجام به موقع و صحیح احیاء قلبی



نجات جان انسان

اهمیت

- پس از ۴-۶ دقیقه از زمان ایست قلبی و نرسیدن خون به مغز، در صورت عدم اجرای اقدامی برای بیمار، احتمال آسیب به مغز وی وجود خواهد داشت
- در صورت تاخیر در شروع احیا تا ۱۰ دقیقه، مغز از بین خواهد رفت

علائم و نشانه های ایست قلبی

- ۱- از بین رفتن هوشیاری (با تکان دادن شانه واکنشی نشان نمی دهد)
- ۲- عدم وجود تنفس یا تنفس غیر طبیعی

توصیه های خودمراقبتی

➡ ۱-خونسرد باشید

➡ ۲-بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید و درخواست کمک کنید

➡ ۳-وجود هر گونه خطر را ارزیابی کنید

اگر صحنه امن نیست، از خود یک قربانی دیگر نسازید

➡ ۴-توان پاسخدهی بیمار را ارزیابی کنید از طریق:

❖ روی شانه ها ضربه بزنید

❖ با صدای بلند دستورات ساده بدهید مثل: اسم شما چیست؟

اگر پاسخ نداد و بیهوش بود نیاز به اقدام فوری دارد



۵- تنفس بیمار را ارزیابی کنید:

به قفسه سینه نگاه کنید. اگر تنفس ندارد یا بی نظم نفس می کشد بلافاصله وی را به پشت خوابانده و احیا را شروع کنید



اگر قفسه سینه بطور طبیعی و منظم بالا و پایین میرود و تنفس دارد وی را در وضعیت ریکاوری قرار داده و با یک پتو گرم نگهدارید





۶- جناغ بیمار را فشار دهید (ماساژ قفسه سینه):

ابتدا بیمار را به پشت دراز کنید

نزدیک بیمار شوید

یک طرف وی زانو بزنید

در صورت شک به آسیب گردنی یا کمر حین چرخاندن بیمار، با دست خود سر و گردن را حمایت کنید تا جابجا نشود (سر ، گردن و تنه را با هم بچرخانید)

یک دست را روی دست دیگر قرار دهید

دستان خود را از آرنج صاف کنید

پاشنه دست را روی مرکز قفسه سینه قرار دهید

اکنون قفسه سینه را ۵-۶ سانت با سرعت ۱۲۰-۱۰۰ بار در دقیقه بفشارید

دقت کنید بعد از هر فشردن ، اجازه دهید قفسه سینه به حالت عادی برگردد





نکته ۱:

حین ماساژ نباید وقفه ایجاد گردد

نکته ۲:

به طور مرتب هر گونه علایم بهبودی از جمله تنفس طبیعی، سرفه، حرکت یا پلک زدن را بررسی کنید و در صورت دیدن این علائم، احیا را متوقف کنید و بیمار را در وضعیت ریکاوری قرار دهید و مرتب وی را ارزیابی کنید