

احیای قلبی ریوی در بزرگسالان

در دوران پاندمیک کووید ۱۹ چه اطلاعاتی از احیای قلبی ریوی (CPR) لازم است بدانیم؟

ویروس جدید کرونا (مسبب بیماری کووید ۱۹) اولین بار در اواخر سال ۲۰۱۹ ظاهر شد و به سرعت در تمام دنیا گسترش یافت.

ویروس کرونا به راحتی از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود. این انتقال زمانی که یک فرد بیمار سرفه یا عطسه کرده و یا در فاصله ی کمی از سایر افراد صحبت می کند، راحت تر و سریع تر اتفاق می افتد. یکی از مهم ترین راه ها برای کاهش پخش ویروس، فاصله گذاری فیزیکی بین آدمهاست. از آنجا که احیای قلبی ریوی مستلزم لمس و تماس نزدیک با فرد نیازمند کمک است، اگر هر یک از دو نفر بیمار باشند، احتمال انتشار ویروس در آن بسیار بالاست.

تعدادی از افراد متخصص در این زمینه، گایدلاین هایی را به طور ویژه برای کمک به فرد مبتلا و یا احتمالا مبتلا به کووید ۱۹ طراحی کرده اند. در مکان هایی که سرعت انتشار ویروس بالاست، به دلیل آنکه نمی توان مطمئن بود یک فرد خاص نیازمند احیا، به کووید ۱۹ مبتلاست یا خیر، این گایدلاین ها می توانند مفید باشند. نکات حائز اهمیت در این راهنماها بدین شرحند:

- اگر قلب فرد بیمار اصلا ضربانی ندارد، فرد دیگر باید تکنیک احیا "فقط با دست" را انجام دهد که پایین تر توضیح داده خواهد شد.
- اگر ممکن است، فردی انجام احیا را به عهده بگیرد که با بیمار در یک خانه زندگی می کند؛ زیرا قبل از احیا نیز با وی تماس داشته است.
- اگر برای کسی عملیات احیا را انجام دهید که با او زندگی نمی کنید، سعی کنید دهان و بینی خود را با پارچه ای بپوشانید. اگر پارچه ی بیشتری در دسترس دارید، می توانید دهان و بینی بیمار را نیز با آن بپوشانید. با این کار میزان خطر انتشار ویروس، کاهش می یابد.

از آنجا که احتمال دارد افراد ۶۵ سال و بالاتر، و یا مبتلا به بیماری زمینه ای (مشکلات قلبی، دیابت، بیماری ریوی، سرطان، چاقی)، به کووید شدیدتری مبتلا شوند، بهتر است اینگونه افراد اقدام به CPR نکنند.

در ادامه به توضیح چگونگی نحوه ی انجام CPR می پردازیم:

CPR مخفف سه کلمه ی Cardio-Pulmonary Resuscitation به معنی احیای قلبی-ریوی بوده و با هدف برقراری گردش خون و اکسیژن رسانی در بدن فردی که دچار ایست قلبی شده انجام می گیرد.

CPR می تواند جان یک فرد را نجات دهد و از آسیب مغز و سایر ارگان ها در اثر فقدان اکسیژن رسانی، پیشگیری نماید. عملیات احیا باید تا زمانی که دادن شوک الکتریکی به بیمار ممکن باشد، و یا مرگ وی قطعی شده باشد، ادامه پیدا کند.

احیای قلبی ریوی در بزرگسالان، کاملا متفاوت از کودکان است.

AED یا Automated External Defibrillator نام دستگاهی است که می تواند تشخیص دهد قلب یک فرد به شوک الکتریکی نیاز دارد یا خیر، و اگر نیاز داشت، به آن شوک وارد کند. گاهی اوقات، همین شوک دادن باعث برگشت ریتم طبیعی قلب می شود.

در بعضی از کشورها، در مکان های عمومی مثل مراکز خرید، فرودگاه ها و ورزشگاه ها، این دستگاه ها وجود دارند. نحوه ی استفاده از این دستگاه ها بر روی آنها ثبت شده است؛ پس برای استفاده از آنها نیاز به دانش و مهارت خاصی وجود نداشته و هر کسی می تواند با مطالعه ی نحوه ی مصرف، از آنها استفاده کند. دستگاه های دفیبریلاتور می توانند نجات بخش جان انسان ها باشند؛ زیرا وارد کردن شوک به قلب فرد نیازمند، بزرگترین و بهترین کمک برای بازگرداندن ریتم قلب وی است.

از کجا بدانیم فردی به CPR نیاز دارد یا خیر؟

اگر با فرد بزرگسالی که بیهوش است مواجه شدیم، اول با قدرت روی شانه ی وی بزنیم و بپرسیم "حالت خوبه؟". اگر پاسخ نداد، نفس نکشید و یا تنفس غیرطبیعی داشت، سریعاً با اورژانس تماس می گیریم و درخواست کمک می کنیم و سپس عملیات احیا را آغاز می کنیم.

اگر فرد دیگری نزدیک ما بود، از او می خواهیم همزمان با عملیات احیا، دستگاه دفیبریلاتور را آماده کند. زمانی که با اورژانس تماس می گیریم، ما را راهنمایی خواهند کرد که برای احیا، چگونه اقدام و چه موقع از دستگاه دفیبریلاتور استفاده نماییم. اگر با موبایل تماس می گیریم، تماس را روی بلندگو بگذاریم که هر دو دستمان آزاد باشد.

معمولاً به فردی که نیاز به احیا دارد "قربانی" و به فرد احیا کننده "ناجی" گفته می شود.

اگر هیچ آموزشی در این زمینه ندیده ایم، چگونه عملیات احیا را انجام دهیم؟

برای افراد آموزش ندیده، احیای "فقط با دست" پیشنهاد می شود که در آن، تنفس دهان به دهان وجود ندارد. مهم ترین نکته در فردی که قلبش از حرکت ایستاده، برقراری مجدد خونرسانی به اندام هاست که این اقدام را با دست ها به تنهایی هم می توان انجام داد.

حتی اگر تاکنون عملیات احیا انجام نداده اید و هیچ آموزشی هم ندیده اید، می توانید از پس آن برآیید. تنها کاری که باید انجام دهید، آن است که مرکز قفسه سینه ی فرد قربانی را با قدرت و سرعت فشار دهید. به این کار ماساژ دادن قلب گفته می شود.

- ◆ برای انجام ماساژ قلبی، اول مطمئن شوید قربانی روی سطح صاف و سفت و محکم قرار دارد. سپس:
- ◆ به سمت قربانی زانو بزنید و روی وی خم شوید، دست ها را به شکلی که هر دو کف دست به سمت پایین باشند، روی هم قرار داده و انگشتان را در هم قلاب کنید.
- ◆ دستانتان را کاملاً صاف و کشیده نگه دارید و قفسه سینه ی قربانی را با کف دست زیری فشار دهید.



- ◆ برای فشار دادن قفسه سینه، به جای آنکه از قدرت بازوهایتان استفاده کنید، از وزن بدنتان کمک بگیرید. این مدل فشار دادن قفسه سینه ی قربانی، باعث فشردن قلب وی شده و خون را به تمام بدن پمپاژ می کند.
- ◆ حتما مطمئن شوید با هر ماساژ، حداقل ۲ اینچ (۵ سانتیمتر) به داخل قفسه سینه فرو می روید. سپس فشار را بردارید و اجازه دهید قفسه سینه به حالت اولیه برگردد.
- ◆ همین کار را مرتب و سفت و سخت و سریع تکرار کنید. هدف آن است که حداقل ۱۰۰ تا ۱۲۰ ماساژ در هر دقیقه انجام شود.

◆ تا زمانی که آمبولانس و یا فرد آموزش دیده ای برسد، ماساژ قلبی را قطع نکنید. اگر احساس کردید دارید خسته می شوید، از کس دیگری بخواهید به صورت نوبتی با شما به ماساژ قلبی ادامه دهد. تحویل ماساژ را با حداکثر سرعت انجام دهید و نگران نفس کشیدن قربانی و یا هیچ مسئله ی دیگری نباشید.

آیا تیم پزشکی آموزش دیده، CPR را متفاوت انجام می دهند؟

بله، در تیم پزشکی علاوه بر ماساژ دادن، تنفس نیز داده می شود. برای این کار، بینی بیمار را می گیرند و با دهان به داخل دهان بیمار نفس می دهند تا اکسیژن لازم به ریه ها برسد.

برای آموزش کامل احیای قلبی ریوی، می توانیم به پایگاه های هلال احمر مراجعه نماییم.

مترجم:

دکتر زهرا عندلیب

رفرنس:

www.UpToDate.com

آخرین بازبینی:

۱ ژانویه ۲۰۲۲