



بنام خدا



ماهنامه سلامت ورزشکار

مدیریت پزشکی ورزشی

آشنایی با احیا قلبی تنفسی

C.P.R یا احیاء قلبی-ریوی شامل اقداماتی است که برای بازگرداندن اعمال حیاتی دو عضو مهم قلب و مغز انجام می‌شود و تلاش می‌شود تا گردش خون و تنفس به طور مصنوعی تا زمان برگشت جریان خون خودبخودی بیمار برقرار شود.

بدلیل اینکه بدون این اقدامات به علت فقدان اکسیژن مرگ مغزی دائمی در عرض زمان کمتر از 6-4 دقیقه (زمان طلایی) ایجاد می‌شود واژه احیاء قلبی ریوی (CPR) در سال 1988 به احیاء قلبی، ریوی و مغزی تغییر نام داد. ایست قلبی - تنفسی بی گمان یکی از خطرناکترین وضعیتهایی است که نیاز به اقدام فوری جهت حفظ حیاتش و پیشگیری از ضایعات جبران ناپذیر اندامهای حیاتی بدن دارد. این اقدامات بر اساس پروتکل‌های خاصی صورت می‌گیرد لازمه اجرای آن کسب دانش و مهارت فرد احیاگر می‌باشد در حال حاضر فقط 10٪ موارد احیاء داخل یا خارج از بیمارستان موجب بقاء طولانی مدت بیماران می‌شود.

• مراحل احیا اولیه در خارج از بیمارستان شامل :

- ماساژ قلبی
- باز کردن راه هوایی
- دادن تنفس مصنوعی

مراحل احیا

قبل از هرگونه اقدامی جهت انجام احیای قلبی تنفسی هر مصدوم به مرکز اورژانس 115 اطلاع داده و اطمینان حاصل کنید که این عمل سلامتی شما یا مصدوم را از نظر سرایت بیماریهایی چون ایدز و هپاتیت تهدید نمی‌کند. مهمترین تغییر در دستورالعمل احیاء سال 2010 میلادی، تغییر مراحل A-B-C (راه هوایی - تنفس - گردش خون) به C-A-B (گردش خون - راه هوایی - تنفس) می‌باشد. به استثنای نوزادان تازه متولد شده. مراحل احیا در خارج از بیمارستان به ترتیب (چپ به راست) عبارتند از:

C-A-B

C ماساژ قلبی Circulation

A باز کردن راه هوایی Air way

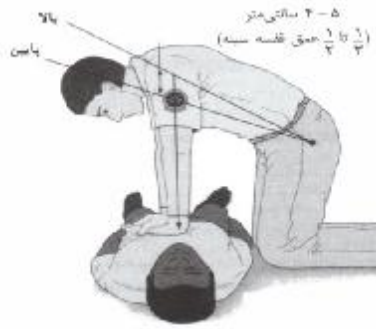
B دادن تنفس مصنوعی Breathing

ماساژ قلبی

آغاز ماساژ قلبی به علت کمک به پمپاژ مصنوعی قلب، اولین قدم و مهم‌ترین مانور امدادگر است که باید هرچه سریع‌تر آغاز گردد. قبلاً توصیه می‌شد که برای بزرگسالان به ازای هر 15 ماساژ قلبی 2 تنفس مصنوعی و برای کودکان و نوزادان به ازای هر 5 ماساژ قلبی 2 تنفس مصنوعی انجام شود. در حال حاضر به جز در مورد نوزادان توصیه می‌شود که 30 ماساژ قلبی برای هر دو تنفس مصنوعی انجام شود.

فشار بر روی قفسه سینه باید سریع و قوی باشد و با سرعت 100 فشار در دقیقه انجام شود. با این حال باید زمان کافی برای برگشت قفسه سینه به بالا داده شود، به طوری که فشارهای متوالی خون را به درون دستگاه گردش خون براند. برای انجام ماساژ قلبی پاشنه یک دست را باید در مرکز قفسه سینه (بر روی جناغ) پایین سر سینه‌ها قرار داد و دست دوم را باید روی اولی گذاشت به طوری که بتوان با حداکثر قدرت به پایین فشار آورده و دست بالایی انگشتان دست پایین را از محدوده ماساژ دور کند. با هر فشار قفسه سینه باید حدود 5 سانتی‌متر پایین برود. توجه شود در خفگی‌ها باید اول راه هوایی را باز نمود بعد تنفس و در آخر گردش خون.

(نحوه قرارگیری احیا کننده : فشاربرروی قفسه سینه باید با اعمال نیروی وزن احیا کننده باشد و از فشار مستقیم انگشتان و کف دست جلوگیری شود)



باز کردن راه هوایی

هدف از باز کردن راه هوایی این است که امکان تنفس برای فرد فراهم شود. در گذشته توصیه می شد با قلاب کردن انگشتان به دور فک و کشیدن آن به جلو راه هوایی باز شود (مانور جلو بردن فک Jaw thrust) اما انجام این مانور مشکل است و امروزه تصور می شود که نسبت به سایر روش ها از لحاظ آسیب گردن بی خطرتر نیست. بنابراین در حال انجام مانور استاندارد "زاویه دار کردن سر - بلند کردن چانه" توصیه می شود برای انجام این کار روی پیشانی به سمت پایین فشار بیاورید و چانه را بالا بکشید. سپس باید ببینید آیا بیمار خودش نفس می کشد یا نه.



دادن تنفس مصنوعی

برای انجام تنفس مصنوعی از روش های مختلف مانند ماسک می توان استفاده نمود. اما روش پر کاربرد از طریق آمبوبگ است. روش دیگری روش سنتی دهان به دهان که امروزه با توجه به بهداشت کمتر توصیه می شود. در روش دهان به دهان، بینی بیمار را با دست ببندید و دهانتان را روی دهان او بگذارید و هوا را درون ریه او بدمید تا حدی که قفسه سینه بالا رود. قبلاً توصیه می شد که ضمن انجام تنفس مصنوعی هوا با شدت به درون ریه ها دمیده شده. اما از آنجایی که این کار ممکن است تأثیر فشار بر روی قفسه سینه را کاهش دهد و ضمناً جریان خون در ریه ها در ایست قلبی چندان زیاد نیست، به دمیدن هوا با شدت زیاد نیازی نیست و دمیدن هوا در حدی که باعث بلند شدن قفسه سینه شود کافی است.



تنفس مصنوعی به خصوص برای کودکان یا افرادی که چند دقیقه ای است دچار ایست قلبی شده اند و میزان اکسیژن در خونشان کاهش یافته است اهمیت دارد. اما در چند دقیقه اول ایست قلبی فشار بر روی قفسه سینه یا ماساژ قلبی اهمیت بسیار بیشتری دارد. بنابراین انجام تنفس مصنوعی نباید باعث به تأخیر انداختن ماساژ قلبی شود.