



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفیران سلامت خانواده

# احیای قلبی فقط با دست





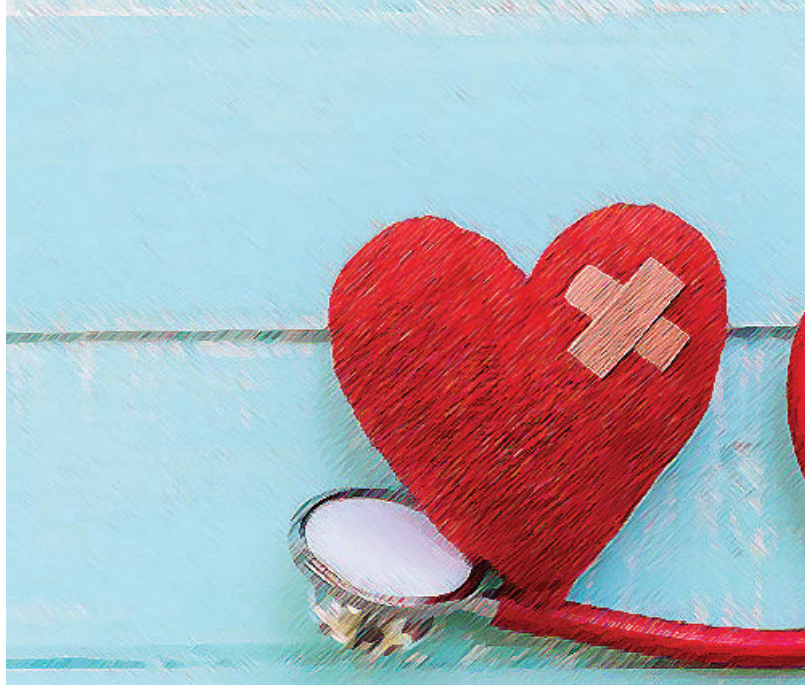
## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ ایست قلبی ریوی را سریع تشخیص دهید.
- ❖ اهمیت احیای قلبی فقط با دست را بیان کنید.
- ❖ مراحل صحیح احیای قلبی فقط با دست را شرح دهید.

## تعریف

احیای قلبی فقط با دست\* یعنی مجموعه‌ای از اقدامات که توسط افراد حاضر در صحنه برای بازگرداندن فعالیت قلب و رساندن خون و اکسیژن به مغز برای جلوگیری از آسیب مغزی، انجام می‌شود. احیای قلبی\*\* را می‌توان بدون هیچ وسیله اضافه و با دستان خالی هم انجام داد. انجام صحیح و به‌موقع این روش، می‌تواند باعث نجات جان انسان‌های زیادی از مرگ حتمی شود.

\* Hands Only CPR  
\*\* CPR



آرپیدن رفتن  
ناگهانی  
هوشیاری  
(وقتی)  
شانهای  
فرد را تکان  
می دهد  
و او را صدا  
می زنیم هیچ  
و آکنش نشان  
نمی دهد  
عدم وجود  
تنفس  
یا تنفس  
غیر طبیعی  
از علائم و  
شانهای  
ایست قلبی  
است

## اهمیت

در صورتی که شما در مورد احیای قلبی فقط با دست آموزش لازم را ببینید، می توانید تا زمان رسیدن نیروهای امدادی عملیات احیا را انجام دهید تا شانس زنده ماندن بیمار را به طرز قابل توجهی افزایش دهید. زمانی که فعالیت عضله قلب متوقف می شود، خون رسانی به قسمت های مختلف بدن از جمله مغز متوقف می شود. در صورتی که ۴ تا ۶ دقیقه از زمان ایست قلبی گذشته و خون به مغز نرسد و اقدامی برای احیای بیمار انجام نشود، احتمال آسیب به مغز او وجود خواهد داشت. اگر ۱۰ دقیقه از زمان ایست قلبی گذشته باشد و بعد از آن احیای قلبی آغاز شود، مغز از بین رفته و حتی در صورت موفقیت احیا، بیمار حالت مرگ مغزی خواهد داشت.

## علائم و نشانه ها

علائم و نشانه های ایست قلبی بسیار واضح است:

- ۱ از بین رفتن ناگهانی هوشیاری (وقتی شانهای فرد را تکان می دهیم و او را صدا می زنیم هیچ واکنشی نشان نمی دهد)؛
- ۲ عدم وجود تنفس یا تنفس غیر طبیعی.



## توصیه‌های خودمراقبتی

۱ خونسرده باشید.  
۲ بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و درخواست کمک کنید.

۳ وجود هرگونه خطر را ارزیابی کنید:  
⊕ ابتدا صحنه را از نظر هرگونه خطر از جمله ترافیک، خطر برق گرفتگی، خطر مواد مسمومیت‌زا و ... بررسی کنید و اگر فکر می‌کنید صحنه برای شما امن است، به بیمار نزدیک شوید.  
نکته: اگر صحنه برای شما امن نیست، نباید از خود یک قربانی دیگر بسازید، پس تا برقراری امنیت، وارد صحنه نشوید.

۴ توان پاسخ‌دهی بیمار را ارزیابی کنید:  
⊕ کنار بیمار قرار گرفته، روی شانه‌هایش ضربه بزنید و با صدای بلند، دستوره‌های ساده بدهید مثل: «اسم شما چیست». اگر بیمار پاسخگوی شما بود، به آرامی علت مشکل ایجاد شده را ارزیابی کنید و اگر بیمار پاسخی نداد و بی‌هوش بود، نیاز به اقدام فوری دارد.



### ۵ تنفس بیمار را ارزیابی کنید:

☞ به قفسه سینه بیمار نگاه کنید، اگر بیمار تنفس ندارد یا تنفس‌های وی نامنظم و گاه‌به‌گاه است باید بلافاصله بیمار را به پشت خوابانده و احیای قلبی ریوی را شروع کنید.



☞ اگر قفسه سینه بیمار به‌طور طبیعی و منظم بالا و پایین می‌رود و تنفس دارد، بیمار را در حالت ریکاوری (خوابیده به پهلو چپ - شکل زیر) قرار دهید و اگر محیط سرد است با یک پتو بیمار را گرم نگه دارید.



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

☞ اگر بیمار بی‌هوش بوده و تنفس هم ندارد، ابتدا بیمار را به پشت دراز کنید، نزدیک بیمار شده و یک‌طرف وی زانو بزنید. اگر شک دارید بیمار دچار آسیب به سر، گردن و ستون فقرات است، هنگام چرخاندن و به پشت قرار دادن بیمار، سر و گردن وی را با دست حمایت کنید تا در یک راستا باشد و جابه‌جا نگردد (سر و گردن و تنه را هم‌زمان بچرخانید).



❖ یک دست را روی دست دیگر قرار داده و دستان خود را از آرنج صاف کنید. پاشنه دست را روی مرکز قفسه سینه بیمار قرار دهید. اکنون قفسه سینه را حدود ۵ تا ۶ سانتی متر به داخل و با سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه بفشارید. دقت کنید که بعد از هر فشردن، اجازه دهید قفسه سینه به حالت عادی برگردد تا احیای بیمار با کیفیت بهتری انجام گردد.





**نکته: حین ماساژها نباید وقفه ایجاد گردد.**

نکته: به طور مرتب هرگونه علائم بهبودی از جمله تنفس طبیعی، سرفه، حرکت یا پلک زدن را بررسی کنید و در صورت مشاهده این علائم، احیا را متوقف کرده و بیمار را به پهلوئی چپ قرار دهید (حالت ریکآوری) و به طور مرتب وضعیت بیمار را بررسی کنید.





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان اورژانس کشور

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)