

تنفس مصنوعی^۱

باز کردن راه هوایی

اولین قدم باز کردن راه هوایی فرد است. در فرد بیهوش تمامی ماهیچه ها شل شده اند. عضلات زبان و گردن هم از این قاعده مستثنی نیستند و احتمال دارد که زبان به طرف حلق برگردد و راه هوایی را مسدود کند.

کف دست را روی پیشانی مصدوم گذاشته و سر او را به طرف عقب برگردانید. هم زمان با این کار دست دیگر را زیر چانه او قرار دهید و به سمت بالا فشار دهید به طوری که دندان های فک بالا و پایین در مقابل هم قرار گیرند. در صورت انجام صحیح این مراحل شما موفق به باز کردن راه هوایی مصدوم خواهید شد.



مراقب باشید که دهان فرد را بیش از حد باز نشود چون در این صورت ممکن است زبان به عقب برگردد و راه هوای را مسدود کند.

¹ <http://www.emdadgar.com>

دادن تنفس مصنوعی

پس از باز کردن راه هوایی باید از وضعیت تنفس مصدوم آگاه باشید. ابتدا قفسه سینه فرد را برهنه کنید.

اگر صورت مصدوم کبود و رنگ پریده باشد .

نه جریان هوا از بینی و دهان فرد حس شود و نه صدایی که نشانگر جریان هوا باشد به گوش برسد.

قفسه ی سینه حرکت نداشته باشد.

تنفس وی قطع شده است و باید تنفس مصنوعی را آغاز کنید. حتی اگر نتوانستید تشخیص دهید که فرد مذکور تنفس دارد یا نه، نفس مصنوعی را آغاز کنید چون اگر فرد تنفس داشته باشد شما در هنگام تنفس مصنوعی متوجه می شوید.

تکنیک دادن تنفس مصنوعی

سر را به عقب متمایل کنید به صورتیکه دهان کمی بازتر باشد (نحوه باز کردن راه هوایی در مبحث قبل آمده است). با انگشتان دستی که روی پیشانی مصدوم است سوراخهای بینی فرد را ببندید .



دهان خود را روی دهان مصدوم بگذارید به طوری که لب های شما کاملاً اطراف دهان او را بگیرد. با یک بازدم عمیق هوارا وارد دهان فرد مصدوم کنید. هم زمان از گوشه چشم خودبه قفسه سینه فرد نگاه کنید و ببینید آیا هنگامی که درون مجاری هوایی اومی دمید قفسه سینه بالا می رود یا نه ؟

وقتی قفسه سینه فرد بالا می آید تنفس را قطع کنید و دهان خود را از دهان فرد جدا کرده و بینی او را آزاد بگذارید و خودتان برای تنفس بعدی نفس بگیرید.

هنگام تنفس موثر، سینه و شکم مصدوم بالا و پایین می آید، احیاگر حس می کند که بادکنکی را پر میکند و پس از دمیدن حجم معینی، مقابل ورود هوای اضافه تر مقاومت احساس می کند. به تدریج رنگ پوست فرد از زردی و کبودی به صورتی تغییر می یابد.

ماساژ قلبی Circulation

پس از دادن یک یا دو تنفس مصنوعی در صورتیکه فرد تنفس خود را بازنیابد باید نبض فرد را کنترل کرد.

طریقه کنترل کردن نبض :

پس از آنکه تنفس مصنوعی تمام شد کف دست را از روی پیشانی فرد بردارید و دو انگشت دست دیگر را در وسط گردن بالای نای و حنجره روی برآمدگی جلوی گردن (سیب آدم) بگذارید .

انگشتان خود را به آرامی به سمت پایین و کنار آن قسمت بلغزانید و سپس کمی فشار دهید . به مدت ۵-۱۰ ثانیه این کار را ادامه دهید تا مطمئن شوید که نبض را حس میکنید یا نه؟

کنترل کردن نبض احتیاج به مهارت و دقت خاصی دارد شما نیز می توانید با تمرین کردن و شرکت در کارگاههای عملی احیا تنفسی این مهارت را کسب نمایید .

اگر فرد نبض داشت به دادن تنفس مصنوعی دوازده بار در دقیقه ادامه دهید

اگر فرد نبض نداشت باید بی درنگ ماساژ قلبی را همراه با تنفس مصنوعی آغاز کنید، زیرا فرد دچار ایست قلبی شده و احتمال دارد صدمات جبران ناپذیری به مغز وی برسد.

برای دادن یک ماساژ قلبی موثر علاوه بر اینکه باید ماساژ را با تکنیک صحیح انجام داد لازم است که وی را در وضعیت مناسبی بخوابانید.

بیمار را به پشت خوابانده ، مطمئن شوید که وی روی یک سطح سخت قرار گرفته است .
اما اگر فرد در رختخواب یا هر سطح نرم دیگری است وقت را تلف نکنید و فقط کافیست
که او را روی روی زمین بلغزانید یا اینکه یک تخته با هر شی صاف و سخت را از بین
پشت او و ملحفه قرار دهید .

کنار مصدوم زانو بزنید .

آخرین حددنده های او را با دو انگشت دستی که بالای فرد نزدیک تر است بیابید انگشتان
خود را بسمت بالا بلغزانید تا یک فرو رفتگی در محل اتصال دنده های دو طرف برسید .

یک انگشت را در محل فرورفتگی بگذارید و انگشت دیگر را کنار آن قرار دهید سپس
ته دست دیگر را در کنار آن دو انگشت قرار دهید .بعد ته دست دوم را روی دست اولی
بگذارید .

موقعیت بدن خود را طوری تنظیم کنید که بازوها خم نشوند و شانه ها در امتداد نقطه اتکا
دستها باشند . به اندازه ای بر جناغ فرد فشار وارد کنید که ۴-۵ سانتی متر پایین برود.

پس از انجام ۱۵ عدد ماساژ پشت سر هم (این ۱۵ ماساژ در مدت ۱۱ ثانیه خواهد بود) دو
عدد تنفس مصنوعی به فرد بدهید شما برای انجام این دو تنفس ۴ ثانیه فرصت دارید . این
سیکل باید چهار بار در دقیقه تکرار شود برای اینکه بتوانید نسبت ۱۵:۲ را در هر دوره
رعایت کنید بهتر است با هر ماساژ شماره آن را بلند بگویید .

بعد از یک دقیقه وضعیت مصدوم را ارزیابی کنید .



اگر ضربان مداوم رگ گردن باز نگشته باشد دوباره احیای قلبی ریوی را با دو تنفس و ۱۵ ماساژ قلبی از سر بگیرید . شما برای انجام این دو تنفس و ۱۵ ماساژ ، ۱۵ ثانیه فرصت دارید.

این کار را برای مدت ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید .



اگر در این مدت تنفس منظم فرد بازگشت نیازی به تکرار احیای قلبی ریوی نیست بلکه باید مرتب تنفس و نبض فرد را چک کنید .

اگر تنفس منظم فرد برنگشت تنفس مصنوعی را با سرعت ۱۲ عدد در دقیقه شروع کنید و همزمان نبض فرد را چک کنید .

توجه داشته باشید که وقفه در انجام مراحل احیای قلبی ریوی بیشتر از ۵ ثانیه نشود.
