



Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας

<https://www.ekab.gr/odigies/iatrikes-odigies/iliaki-aktinovolia/>

Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)



(οι παρακάτω οδηγίες απευθύνονται σε ανθρώπους που γνωρίζουν την εφαρμογή τους σε κάθε άλλη περίπτωση παρακαλείσθε να απευθύνεστε σε ειδικούς επαγγελματίες υγείας)

Η «Βασική Υποστήριξη της ζωής» περιλαμβάνει τη βασική γνώση και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση απειλητικών για τη ζωή καταστάσεων. Αυτές μπορεί να είναι: μια απειλητική καρδιακή προσβολή, αιφνίδια κατάρρευση, σοβαρή αιμορραγία και πνιγμονή (σταμάτημα της αναπνοής από ξένο σώμα, που αποφράζει τη δίοδο του αέρα προς τους πνεύμονες). Πρέπει να γνωρίζετε πότε και πώς θα καλέσετε ένα ασθενοφόρο ή άλλη ιατρική βοήθεια οπουδήποτε και αν βρίσκεστε.

ΑΡΧΕΣ

Για να ζήσουμε, χρειαζόμαστε μια κανονική παροχή οξυγόνου σε όλα τα μέρη του σώματός μας. Ιδιαίτερα ο εγκέφαλος θα υποστεί σοβαρή βλάβη εάν στερηθεί οξυγόνο για πάνω από μερικά λεπτά (πέντε ως επτά το μέγιστο) Για να διατηρήσουμε την παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο, τρία πράγματα είναι βασικά:

1. ένας ανοικτός και καθαρός ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ, μέσω του οποίου ο αέρας που περιέχει οξυγόνο μπορεί να περάσει στους πνεύμονες.

2. η ΑΝΑΠΝΟΗ – η οποία δίνει αέρα μέσα στους πνεύμονες, από όπου το οξυγόνο μπορεί να περάσει μέσα στο αίμα.
3. η ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ που απαιτεί μια αντλία, την καρδιά, που μαζί με το απαραίτητο αίμα στα αιμοφόρα αγγεία θα μεταφέρουν οξυγόνο από τους πνεύμονες στο σώμα.

Αναζωογόνηση, είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για την επείγουσα αντιμετώπιση που απαιτείται για να ξεπεραστεί η ανεπάρκεια ενός ή όλων αυτών των λειτουργιών. Μπορεί να αφορά απλά στη διατήρηση ανοιχτού αεραγωγού και το γύρισμα ενός αναίσθητου ασθενή στα πλάι ή μπορεί να σημαίνει τη χορήγηση αέρα στους πνεύμονές του (τεχνητή αναπνοή) ή συμπίεση του θώρακα, ώστε το αίμα να κυκλοφορήσει μέσα στο σώμα.

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ

Θυμηθείτε – τα δευτερόλεπτα τρέχουν

ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

Πλησιάστε με προσοχή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος για σας τους ίδιους ή το θύμα. Σκεφθείτε τους κινδύνους από ηλεκτρικό ρεύμα, αέριο, αυτοκίνητα που κινούνται πλησίον, οικοδομικά υλικά κλπ



1. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΑΡΡΩΣΤΟΥ

Εκτιμήστε αν το θύμα είναι ή όχι αναίσθητο.

Με προσοχή κουνήστε τους ώμους και ρωτήστε δυνατά: «Είστε καλά;» ή «Τι συμβαίνει;» ή δώστε μια εντολή όπως «άνοιξε τα μάτια σου». Εάν το θύμα δεν έχει τις αισθήσεις του δεν θα ανταποκριθεί.

2. ΚΑΛΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εάν βρίσκεται κοντά κάποιος άλλος, ζητήστε του να παραμείνει μήπως Χρειαστείτε τη βοήθεια του. Εάν είστε μόνος, φωνάξτε δυνατά, προσπαθώντας να προσελκύσετε την προσοχή των άλλων, αλλά μην εγκαταλείψετε το θύμα.



3. ΑΕΡΑΓΩΓΟΣ

Σε έναν αναίσθητο άνθρωπο η γλώσσα μπορεί να πέσει προς τα πίσω και να αποφράξει την οδό από όπου περνάει ο αέρας.

Εκτείνοντας το κεφάλι προς τα πίσω και ανασηκώνοντας το πηγούνι προς τα πάνω, η γλώσσα απομακρύνεται από το πίσω μέρος του λαιμού διευκολύνοντας έτσι τη δίοδο του αέρα

Εάν είναι δυνατόν, με το θύμα στη θέση που το βρήκατε, βάλτε το ένα χέρι στο μέτωπο και με προσοχή εκτείνετε το κεφάλι προς τα πίσω. Κρατήστε τον αντίχειρα και το δείκτη του ίδιου χεριού ελεύθερα, για να κλείσετε τη μύτη εάν απαιτηθεί να του δώσετε αέρα με το στόμα σας (τεχνητή αναπνοή, «φιλί της ζωής»).

Συγχρόνως ανασηκώστε το πηγούνι χρησιμοποιώντας τα δύο δάκτυλα του άλλου χεριού στο οστέινο τμήμα του πηγουνιού. Αυτό θα απελευθερώσει τον αεραγωγό. Δεν χρειάζονται κουταλάκια, συσκευές ή άλλα αντικείμενα, γιατί είναι συνήθως επικίνδυνα. Ούτε χρειάζεται να προσπαθήσετε να του ανοίξετε το στόμα.

Εάν έχετε οποιαδήποτε δυσκολία, γυρίστε ανάσκελα το θύμα με προσοχή, και μετά προσπαθήστε να απελευθερώσετε τον αεραγωγό όπως περιγράψαμε παραπάνω.

Σε θύματα όπου υπάρχει υποψία για κάκωση στο αυχενικό μέρος της σπονδυλικής στήλης, προσπαθήστε να αποφύγετε την έκταση της κεφαλής, χρησιμοποιώντας την ανύψωση του πηγουνιού για να απελευθερώσετε τον αεραγωγό. Αυτό που προέχει όμως είναι να απελευθερώσετε τον αεραγωγό, οπότε κάποιου βαθμού έκταση της κεφαλής μπορεί να είναι αναπόφευκτη. Οι κακώσεις στον αυχένα μπορεί να συμβούν μετά από: Κάκωση της κεφαλής Τροχαία ατυχήματα Πτώση από ύψος Βουτιές σε ρηγά νερά Αθλητικά Πτώση από άλογο, ατυχήματα



4. ΑΝΑΠΝΟΗ

Διατηρώντας τον αεραγωγό ανοικτό, ελέγχετε αν το θύμα αναπνέει: βλέποντας τις κινήσεις του θώρακα, ακούγοντας τον ήχο της αναπνοής και αισθανόμενοι την εκπνοή στο μάγουλο. Κάντε το αυτό για 10 δευτερόλεπτα πριν βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει αναπνοή.

Επειδή το αναισθητο θύμα βρίσκεται ανάσκελα, η γλώσσα του πέφτει προς τα πίσω, αποφράζοντας έτσι τον αεραγωγό. Μπορεί να υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους το θύμα έχει σταματήσει να αναπνέει:

- Καρδιακή προσβολή
- Κάκωση στο κεφάλι ή στο θώρακα
- Δηλητηρίαση (φάρμακα, τοξικά αέρια, κλπ)
- Πνιγμός
- Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα (πνιγμονή) μπορεί να είναι άλλα αίτια

Εάν το θύμα δεν αναπνέει και έχετε κάποιον άλλο μαζί σας, στείλτε τον αμέσως να καλέσει βοήθεια . Εάν είστε μόνος αφήστε το θύμα αμέσως μόλις διαπιστώσετε ότι δεν αναπνέει και καλέστε αμέσως βοήθεια.

Με την ΚΑΡΠΑ θα «αγοράσετε χρόνο» για το θύμα, επιτρέποντας στο αίμα που περιέχει οξυγόνο να κυκλοφορήσει στο σώμα. Μ' αυτόν τον τρόπο εμποδίζονται βλάβες σε σημαντικά όργανα όπως είναι ο εγκέφαλος. Η ΚΑΡΠΑ δεν θα «επαναφέρει το θύμα στη ζωή» από μόνη της, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να καλέσετε το ΕΚΑΒ το ταχύτερο δυνατό. Το ΕΚΑΒ είναι σε θέση να προσφέρει την εξειδικευμένη βοήθεια στο θύμα.

ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

A. Το θύμα αντιδρά και αναπνέει

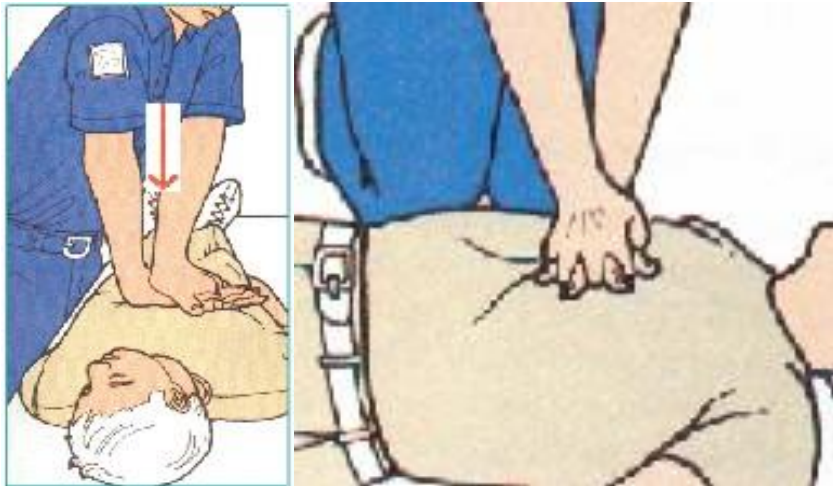
- Αφήστε το στη θέση που το βρήκατε (εκτός αν ο χώρος που βρίσκεται είναι επικίνδυνος)
- Ζητήστε βοήθεια, εάν χρειάζεται
- Μείνετε δίπλα του ελέγχοντας την κατάστασή του

B. Το θύμα δεν αντιδράει αλλά αναπνέει κανονικά

- Γυρίστε το στην πλάγια θέση ασφαλείας
- Καλέστε το 166 – ΕΚΑΒ
- Ελέγξτε εάν συνεχίζει να αναπνέει

Γ. Το θύμα δεν αντιδράει και δεν αναπνέει

- Τηλεφωνήστε στο 166 – ΕΚΑΒ ή στείλτε κάποιον άλλο να τηλεφωνήσει



ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ

Με τους αγκώνες σας σε ευθεία και κάθετα στο στήρνο, φέρτε τους ώμους σας έτσι έως ότου βρεθούν πάνω από το κέντρο του θώρακα του θύματος (στην ξιφοειδή).

Πιέστε και αφήστε το στήρνο 4-5 εκατοστά ή το 1/3 του βάθους του θώρακα.



Η προτεινόμενη συχνότητα είναι τουλάχιστον 100 θωρακικές συμπιέσεις στο λεπτό. Θα σας φανεί χρήσιμο αν μετράτε δυνατά «ένα και δύο και τρία ... και τριάντα».

ΑΝΑΠΝΟΕΣ-ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ

Γίνονται συνήθως με τη μέθοδο «στόμα με στόμα».



Διατηρήστε ανοικτό τον αεραγωγό (έκταση της κεφαλής και ανύψωση του πηγουνιού) και με τα δύο δάχτυλα του χεριού σας (δείκτης -αντίχειρας) που βρίσκεται στο μέτωπο και είναι ελεύθερα κλείστε τη μύτη.

Με το άλλο χέρι κρατήστε το σαγόκι προς τα πάνω, επιτρέποντας έτσι στο στόμα να είναι ανοικτό.



Πάρτε μια κανονική ανάσα εφαρμόστε τα χείλη σας καλά γύρω από τα χείλη του θύματος και φυσήξτε αργά και σταθερά μέσα στο στόμα του.

Κάθε αναπνοή (εμφύσηση), διάρκειας περίπου 1- 1,5 δευτερόλεπτα, πρέπει να είναι αρκετή για να προκαλέσει ανύψωση του θώρακα όπως σε μια φυσιολογική αναπνοή.



Διατηρώντας το κεφάλι στη θέση που ήταν πριν, απομακρύνετε το στόμα σας από το στόμα του θύματος, επιτρέποντας στο θώρακα να «ξεφουσκώσει» πλήρως, καθώς ο αέρας βγαίνει έξω

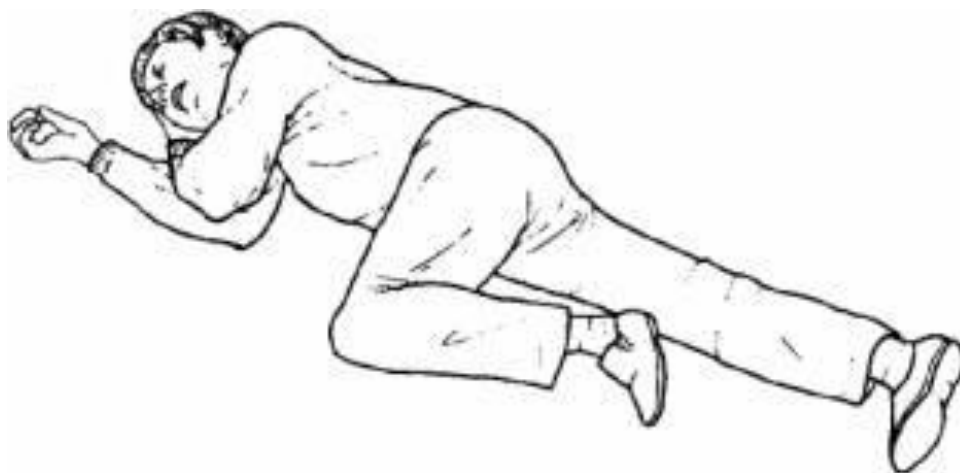
Πάρτε άλλη μια κανονική ανάσα και ξαναδώστε εμφύσηση, συμπληρώνοντας συνολικά 2 αποτελεσματικές εμφυσέςεις (να ανασηκώνεται ο θώρακας).

Προστασία διασώστη: Στην τεχνητή αναπνοή στόμα με στόμα ή στόμα με μύτη, ο κίνδυνος μετάδοσης μόλυνσης είναι σχεδόν ανύπαρκτος και δεν πρέπει ποτέ να διστάσετε να την εφαρμόσετε σε ένα επείγον περιστατικό. Κανένα ιστορικό με AIDS δεν έχει αναφερθεί σαν αποτέλεσμα τεχνητής αναπνοής. Για λόγους υγιεινής και εφόσον έχετε εκπαιδευτεί, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ειδικό προστατευτικό μαντιλάκι προσώπου. Εάν έχετε κάνει αναζωογόνηση και εξακολουθείτε να φοβάστε ότι σας έχει μεταφερθεί κάποια νόσος, συμβουλευθείτε κάποιο γιατρό.

Οι θωρακικές συμπιέσεις πρέπει πάντα να συνδυάζονται με αναπνοές, έτσι ώστε μετά από 30 συμπιέσεις να δίνονται 2 αποτελεσματικές εμφυσέςεις και εναλλάξ.

Είναι απίθανο ο σφυγμός του θύματος να επιστρέψει άμεσα χωρίς άλλες πιο εξειδικευμένες τεχνικές (ειδικότερα αυτή της απινίδωσης· γι' αυτό μη χάνετε χρόνο σταματώντας την ΚΑΡΠΑ για να επανελέγξετε την κυκλοφορία. Σταματήστε για επανέλεγχο, μόνο εάν το θύμα δείξει σημεία ζωής (κίνηση ή αναπνοή). Διαφορετικά συνεχίστε μέχρις ότου φτάσει το ασθενοφόρο ή αν κάποιος άλλος διασώστης μπορεί να συνεχίσει ή εάν είστε πολύ εξουθενωμένοι για να συνεχίσετε.

ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



Το αναίσθητο θύμα που αναπνέει πρέπει να τοποθετηθεί σε πλάγια θέση ασφαλείας. Αυτό επιτρέπει στη γλώσσα να πέσει προς τα εμπρός διατηρώντας ανοιχτό τον αεραγωγό. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο να περάσει στους πνεύμονες περιεχόμενο του στομάχου.

Γονατίστε δίπλα στο θύμα και:

- Εάν φοράει γυαλιά, αφαιρέστε τα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα άκρα του είναι ίσια και ανοίξτε τον αεραγωγό του κάνοντας έκταση κεφαλής και ανύψωση πηγουνιού.
- Τοποθετήστε το άνω άκρο που είναι προς τη μεριά σας σε ορθή γωνία προς το σώμα, ενώ ο αγκώνας λυγίζει με την παλάμη προς τα πάνω

- Φέρτε το απέναντι από εσάς χέρι του θύματος, πάνω στο θώρακά του και κρατήστε τη ραχιαία επιφάνεια του άκρου χεριού του πάνω στο πλησιέστερα προς εσάς μάγουλό του
- Με το άλλο σας χέρι πιάστε το μηρό τού απέναντί σας ποδιού του, κάτω απ' το γόνατο, διατηρώντας το πέλμα σε επαφή με το έδαφος.
- Διατηρώντας το χέρι πιεσμένο στο μάγουλο τραβήξτε το πόδι του προς εσάς.
- Τοποθετήστε το επάνω πόδι έτσι ώστε το ισχίο και το γόνατο να είναι λυγισμένα σε ορθές γωνίες, αποτρέποντας το θύμα να γυρίσει μπρούμυτα.
- Διατηρήστε ανοιχτό τον αεραγωγό, κάνοντας έκταση της κεφαλής και τακτοποιώντας το χέρι κάτω από το μάγουλο, εάν χρειάζεται.
- Επανελέγχετε για σημεία αναπνοής σε τακτά διαστήματα.

