

# التربية الرياضية والاسعافات الاولى

جامعة فلسطين التقنية "خضوري"

قسم الثقافة العامة



إعداد:

الدكتور حامد سلامة

الفصل الخامس

الانعاش القلبي الرئوي



### الفصل الخامس

### الانعاش القلبي الرئوي

مقدمة:

عندما يتوقف القلب بشكل مفاجئ عن العمل فهذا يعني فقدان العلامات الحيوية عند الانسان، حيث يتوقف التنفس بعد ( 30 - 40 ) ثانية من توقف القلب عن العمل، مما يعني توقف ارسال الاكسجين الى خلاي الدماغ، وبعد ( 4 ) دقائق تبدأ خلايا المخ بالموت، وتموت تماما بعد ( 6 ) دقائق، وقد يفقد المصاب حياته بعد ( 10 ) دقائق، ومما لاشك فيه ان تقديم خطوات الاسعاف الاولي قبل هذه الدقائق قد يمكننا بشكل كبير من المحافظة على حياة المصاب.

➤ **مفهوم الانعاش القلبي الرئوي:** هو وسيلة إنقاذ تُفيد في العديد من الحالات الطارئة ومن ضمنها النوبة القلبية أو شبه الغرق التي يُعاني فيها الشخص المصاب من توقف التنفس أو توقف دقات القلب، حيث يُمكن أن يُحافظ الإنعاش القلبي الرئوي على مرور الدم المشبع بالأوكسجين إلى الدماغ وغيره من الأعضاء المهمة إلى أن تتمكن المعالجة الطبية الأكثر تأهيلاً من استعادة نُظم القلب الطبيعية.

#### ➤ اهداف الانعاش القلبي الرئوي:

- ارجاع العلامات الحيوية (النبض، التنفس).
- منع موت خلايا الدماغ.
- منع اضرار اضافية لخلايا واعضاء الجسم مثل القلب والكلى.
- تعويض الاكسجين لخلايا الدماغ عن طريق التنفس الصناعي.

#### ➤ مراحل عملية الانعاش الرئوي للشخص البالغ (اكبر من 8 سنوات):

-الامان من خلال:

- فحص مكان الحادث والتعرف على الاخطار الممكنة وتجنبها

## التربية الرياضية والاسعافات الاولية

- ابعاد المصاب عن مكان الخطر.
- في الحالات الطارئة التي تشكل خطر على حياة وسلامة المسعف يجب انتظار طواقم انقاذ اضافية (الاطفائية، الشرطة، ... الخ).

### -الوعي: حيث يتم فحص وعي المصاب من خلال:

- المناداة او التصفيق (تحفيز صوتي).
- الضغط على عضلة الكتف (تحفيز آلامي).
- بعد تجاوز المصاب اتصل بالاسعاف الاولي وقم بتزويدهم بالمعلومات حول العنوان الدقيق، وطبيعة الاصابة، وعدد المصابين.

### -مجري التنفس:

- ازالة أي سوائل او افرازات مثل (قطع الطعام، والقيء، والاجسام الصلبة، والاسنان المكسرة.. الخ).
- قلب المصاب على جانبه لتنظيف الافرازات مع المحافظة على استقامة الراس.
- تذكر ان قاعدة اللسان مرتبطة بالفك السفلي وعند سحب الراس الى الخلف يرتفع الفك السفلي فترتفع معه قاعدة اللسان فيفتح مجرى التنفس.

### -التنفس:

- تتم عملية التنفس بواسطة ثلاث حواس (انظر، استمع، تحسس) لمدة (5- 10) ثوان.
- اذا تبين ان المصاب لا يتنفس فاننا نقوم باعطاء نفسين متتاليين من (الفم للفم) مع اغلاق الانف، والمحافظة على الراس للخلف قدر المستطاع.
- اعطاء النفس يكون حتى يرتفع الصدر لمدة ثانية واحدة، من خلال اخذ شهيق طبيعي وليس عميق.

### -الدورة الدموية: بعد اعطاء النفسين للمصاب نبدأ بالخطوات الاتية:

- اقلب الشخص المصاب على ظهره على سطح صلب.
- اجلس قرب رقبة الشخص المصاب وكتفيه.

- ضع نهاية راحة إحدى اليدين على منتصف صدر الشخص بين الحلمتين ويفضل ان تكون الذراع الاقوى، ثم ضع اليد الأخرى فوق اليد الأولى ، وحافظ على بقاء المرفقين مستقيمين على أن يتموضع الكتفين فوق اليدين مباشرةً.
  - استعمل وزن القسم العلوي من جسمك وليس قوة الذراعين ، ومن ثم تقوم بالضغط المباشر على الصدر بحيث يكون عمق الضغطة (5) سم تقريباً، علماً أنه لا يجب أن تفوق الضغطة أكثر من حوالي (6) سم.
  - اضغط بمعدل 30 مرة، ثم قم باعطائه نفختين متتاليتين من خلال (الفم للفم قبله الحياة)، أي بمعدل (100 - 120) ضغطة في الدقيقة.
  - استمر بالانعاش القلبي الرئوي ليحن لحين ظهور علامات الحياة ، أو لحين وصول المسعفين المختصين بطب الطوارئ. أما إذا كنت مؤهلاً في مجال الإنعاش القلبي الرئوي فواصل الإنقاذ بفحص الممر الهوائي والأنفاس الإنقاذية.
- ملحوظة: في حال وجود مسعفين: يقوم المسعف الاول بفحص النبض والنفس، واعطاء نفسين متتاليين، بينما يقوم المسعف الثاني بتدليك عضلة القلب.

### ➤ الانعاش القلبي الرئوي للاولاد من (1 - 8 سنوات):

تتم بنفس الطريقة التي تتم للبالغين مع بعض المفارقات والتي نوضحها على النحو الاتي:

- اعطاء النفس يكون من الفم للفم او من الفم للفم والانف معا.
- يعطى التنفس باقل اندفاعا.
- التتدليك يكون بيد واحدة وباقل ضغط، ولكن بشكل اسرع.
- عمق الضغط يكون بحدود (2.5 - 3.5) سم.
- الانعاش الانعاش القلبي الرئوي للاطفال بعمر يوم الى شهر تكون النسبة بين النفس والتدليك (15/2).

### ➤ الانعاش القلبي للاطفال من (1يوم الى 1سنة).

تتم بنفس الطريقة التي تتم للبالغين مع بعض المفارقات والتي نوضحها على النحو الاتي:

- اعطاء النفس يكون من الفم للفم والانف معا.
- يعطى التنفس باقل اندفاعا.
- التتدليك يكون بثلاث اصابع، وبأقل ضغط، ولكن بشكل اسرع.
- عمق الضغط يكون بحدود (1.5 - 2.5) سم.
- الانعاش القلبي الرئوي للاطفال بعمر يوم الى شهر تكون النسبة بين النفس والتدليك (3/1).