دوره کمکهای اولیه و احیاء ـ استاد جناب آقای یاورنگون

جلسه چهارم (۱۳۹۶/۵/۴)

خلاصه جلسه گذشته:

کد احیاء: IABC

نسبت ماساژ به تنفس ۳۰ به ۲ هست که در چهار نوبت انجام میدهیم.

در صورت امدادگری دونفره امداد گر ها رو به روی هم قرار میگیرند.

ماساژ باید توالی داشته باشد.

در تمام مدت دست چسبیده به قفسه سینه باشد.

اگر کسی که همان لحظه بیهوش میشود و نبض ندارد، میتوان به صورت CAB انجام شود، چرا که اکسیژن موجود در بدن میتواند کافی باشد.

بیشترین راندمان CPCR ۲۰ ٪ می باشد.

CPCR در کودکان ۱ تا ۸ سال:

تفاوت با بزرگسالان اینجاست که با یک دست انجام میشود و عمق ماساژ بین ۴ تا ۵ سانتی متر خواهد بود.

شباهتش با بزرگسالان اینجاست که نسبت همان ۳۰ به ۲ هست و ۱۰۰ بار در دقیقه انجام میشود.

CPCR در شیرخواران (کمتر از یکسال) :

دست از بین پاها عبور کرده و زیر شکم را میگیریم (با کف دست)

بررسی سطح هوشیاری

شیرخوار خیلی به اکسیژن حساس است.

اگر تنفس ندارد ۲ تنفس داده می شود.

میزان حجم هوا برای یک شیرخوار به اندازه یک لپ پر باد است.

تنفس به صورت (دهان – بینی) انجام می شود.

در شیرخواران وضعیت سر را خنثی میگیریم تا سر در راستای بدن و راه هوایی باز باشد.

نبض شیرخوار در براکیال (بازو) گرفته می شود.

به اندازه یک سانتی متر زیر خط فرضی nipples (خط فرضی ای که که از اتصال نوک سینه ها به هم شکل میگیرد) و عمق ماساژ ۲ تا ۳ سانتی متر.

در نوزاد تازه به دنیا آمده نسبت ۳ به ۲ خواهد بود.

خفگی: تعریف: نرسیدن O2 کافی به بدن.

علل:

انسداد راه هوای از طریق جسم خارجی یا زبان

انواع: ناقص (مکانیزم سرفه) و کامل (زجر تنفسی)

روشهای باز نمودن راه هوایی: اگر به دلیل جسم خارجی انسداد رخ داده است، مانور فشار به شکم یا هایم لیخ
مانور فشار به قفسه سینه
مانور ضربه بین کتف ها

عضلات اصلی تنفس:
عضلات بین دنده ای
عضلات پرده های دیافراگم
عضلات شکمی

مانور هایم لیخ:
دست از بین دستها
دست تست میشود ، شصت زاویه دارد
بین ناف و دیافراگم را فشار میدهیم
(برای افراد لاغر یا هوشیار)

مانور فشار به قفسه سینه:
برای زنان باردار و افراد چاق
یک سوم میانی قفسه سینه، فشار و ضربه:
- مانور ضربه بین کتف ها:
برای کودک و شیرخوار

در نوزادان پس از رفع خفگی ، اگر نبض نداشت، ۵ بار فشار قفسه سینه یا ماساژ قبلی میدهیم همچنین برای شیرخواران.

اگر پس از عملیات مانور های انجام گرفته، مشکل خفگی حل نشد، ABC را انجام میدهیم.

خارماهی:
دعوت به ارامش، اطمینان به اینکه خفه نمیشود و مراجعه به بیمارستان.
غرق شدگی:
گام اول نجات غریق است.

مخاطرات اماکن آبی:
بستر آبها
ساختار رانشی یا خمره ای انها
دمای آبها که بین ۵ تا ۱۵ درجه سانتیگراد برای بیشتر ابهای ازاد است. اگر بیش از حد در این دما ها توقف داشته باشیم هیپوترمی رخ میدهد.
ارتفاعات مجاور آبها.

انواع آبها:

شناخته شده و ناشناخته

آبهای شناخته شده: فقط به آب استخر گفته میشود

ورود به اب فقط با پا صورت میگیرد، به صورت قدم رو.

امداد رسانی و کمک های اولیه: BLS : Basic Life Support :

سر مصدوم را به یک طرف خوابانیده تا آب خارج شود.

آب ... به معده میرود نه به ریه ها.

ریه ها قادرند مقداری آب و چربی را جذب کنند.

گرم کردن تمام بدن (با پتو)

خفگی با گاز: انتقال مصدوم به محیط ازاد با رعایت شرایط ایمنی

تنفس دهان به بینی (*بازدم مصدوم سمی است)*

خفگی با طناب:

طناب دور گردن را فقط کمی شل و ازاد کنید (طناب باز نشود پاره نشود)