

Εισαγωγή

- Κάθε χρόνο εκατοντάδες άνδρες και γυναίκες στην Ευρώπη καταλήγουν από καρδιακή προσβολή. Ο θάνατος συχνά θα μπορούσε να έχει αποφευχθεί εάν άρχιζε έγκαιρα η Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΑ) ή Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ). Η πιο συνηθισμένη αιτία αιφνίδιας καταπληξίας καρδιολογικής αιτιολογίας είναι μια θανατηφόρα αρρυθμία στον καρδιακό ρυθμό γνωστή ως κοιλιακή μαρμαρυγή. Αυτή συχνά θα μπορούσε να έχει διορθωθεί με τη χρήση μιας ηλεκτρικής συσκευής γνωστής ως “απινιδωτής”. Αποτελεί άμεση προτεραιότητα να βρεθεί αυτή η συσκευή εάν δεν είναι άμεσα διαθέσιμη. Περιμένοντας την άφιξη της συσκευής, οι πιθανότητες επιβίωσης του θύματος μειώνονται ταχύτατα. Μπορεί όμως να “κερδηθεί” χρόνος και να σωθεί μια ζωή εάν οι διασώστες ξέρουν τις τεχνικές των αναπνοών διάσωσης και των θωρακικών συμπίεσεων. Αυτές οι τεχνικές συνηθώς ονομάζονται Βασική Υποστήριξη της Ζωής (Basic Life Support - BLS).
- Σε αυτό το σεμινάριο γίνεται η συστηματική διδασκαλία και εξάσκηση στην εφαρμογή αναπνοών διάσωσης και θωρακικών συμπίεσεων σε ένα άτομο (από 8 ετών και πάνω) που είναι θύμα καρδιακής ανακοπής.

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Στο τέλος αυτού του σεμιναρίου ακολουθεί αξιολόγηση των ικανοτήτων σας, προκειμένου ως διασώστης (ανανήπτης) να εφαρμόσετε την αλληλουχία των τεχνικών της Βασικής Υποστήριξης της Ζωής. Έτσι θα πρέπει να:

Μάθετε

- τις πιθανές πηγές κινδύνου
- τις αιτίες απώλειας συνείδησης
- τις πιο συνηθισμένες αιτίες καρδιοαναπνευστικής ανακοπής
- πώς και πότε να καλείτε σε βοήθεια
- τα σημεία κυκλοφορίας
- τη σημασία του σωστού όγκου και χρόνου των αναπνοών διάσωσης (εμφυσήσεων).
- τη σημασία της σωστής τοποθέτησης των χεριών στο στήθος και το βάθος των θωρακικών συμπιέσεων
- τη συχνότητα θωρακικών συμπιέσεων – αποτελεσματικών εμφυσήσεων

Μπορείτε

- να εφαρμόσετε ΚΑΡΠΑ ως μόνος διασώστης, σε ένα σκηνοθετημένο περιστατικό στο πρόπλασμα, σύμφωνα με τις τελευταίες κατευθυντήριες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης
 - ο το πρόπλασμα θα παίζει το ρόλο του χωρίς αισθήσεις ενήλικα που δεν αναπνέει και δεν έχει σημεία κυκλοφορίας
 - ο η εφαρμογή ΚΑΡΠΑ πρέπει να έχει χρονική διάρκεια για τουλάχιστον τρία λεπτά.



Τι είναι η αναζωογόνηση:

- Για να ζούμε είναι απαραίτητη η τακτική τροφοδοσία όλων των οργάνων του σώματός μας με οξυγόνο. Για να επιτευχθεί αυτό χρειαζόμαστε:
 - **A** (airway) έναν ανοικτό και καθαρό ΑΕΡΑΓΩΓΟ μέσω του οποίου το οξυγόνο θα περάσει στους πνεύμονες
 - **B** (breathing) ΑΝΑΠΝΟΗ – η διαδικασία της μεταφοράς αέρα στους πνεύμονες από όπου το οξυγόνο θα μπορέσει να μπει στη κυκλοφορία
 - **C** (circulation) ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ για την οποία απαιτείται μια καρδιά στο ρόλο της αντλίας μαζί με ικανή ποσότητα αίματος στα αιμοφόρα αγγεία ώστε να μεταφερθεί το οξυγόνο από τους πνεύμονες στα υπόλοιπα όργανα του σώματος

Χωρίς τακτική τροφοδοσία με οξυγόνο τα όργανα υποφέρουν και κατά συνέπεια “πεθαίνουν”. Επομένως είναι ουσιώδες το να υποστηριχθούν οι λειτουργίες της καρδιάς και των πνευμόνων με τη χορήγηση αναπνοών διάσωσης και θωρακικών συμπίεσεων κατά τη διάρκεια μιας καρδιακής ανακοπής.

Όλοι μπορούν να μάθουν

- Να απελευθερώσουν τον αεραγωγό σε κάποιο θύμα
- Να δίνουν αποτελεσματικές εμφυσησεις
- Να κάνουν θωρακικές συμπίεσεις σε μια καρδιακή ανακοπή και να βοηθήσουν να σωθεί μια ζωή

Τα λεπτά μετράνε

- Η αναγνώριση μιας καρδιακής ανακοπής δεν θα είναι δύσκολη εάν ακολουθήσετε την απλή διαδικασία βήμα προς βήμα όπως θα περιγραφεί σε αυτό το σεμινάριο. Ωστόσο, σε μελέτες έχει αποδειχθεί ότι σε περίπτωση καρδιακής ανακοπής συμβαίνει συχνά σημαντική καθυστέρηση στην έναρξη της αντιμετώπισης. Στα πρώτα δευτερόλεπτα και λεπτά που η καρδιά σταματάει να χτυπάει μπορεί να παρουσιαστούν αργές και επιπόλαιες αναπνευστικές κινήσεις (ονομάζονται αγωνιώδεις). Αυτές οι ανεπαρκείς αναπνευστικές προσπάθειες δεν θα πρέπει να κλαμβάνονται ως φυσιολογική αναπνοή. Ο διασώστης δεν θα πρέπει να καθυστερήσει τις θωρακικές συμπίεσεις εξαιτίας της παρουσίας τέτοιων αναπνευστικών κινήσεων.
- Σημειώνονται επίσης σημαντικές καθυστερήσεις στην αναγνώριση του κινδύνου και στην κινητοποίηση του συστήματος Επείγουσας Προνοσοκομειακής Ιατρικής (ΕΠΙ).



Η ΚΑΑ “κερδίζει” χρόνο

- Η ΚΑΑ “κερδίζει χρόνο” με την κυκλοφορία του αίματος που περιέχει οξυγόνο στα όργανα και αποτρέποντας έτσι βλάβη σε ζωτικά όργανα όπως ο εγκέφαλος.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις η ΚΑΑ κάνει την καρδιά να ξαναλειτουργήσει, γι’ αυτό και είναι απαραίτητο να κληθεί γρήγορα ασθενοφόρο.
- Το ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό θα μπορέσει να χρησιμοποιήσει μια συσκευή που ονομάζεται “απινιδωτής”, που είναι φτιαγμένη για να δίνει ένα ηλεκτρικό shock στην καρδιά η οποία μπορεί να ξαναρχίσει να χτυπά.



Η αλυσίδα της επιβίωσης

Η διάσωση μιας ζωής περιλαμβάνει μια αλληλουχία βημάτων. Κάθε βήμα επηρεάζει την επιβίωση. Τα βήματα συχνά περιγράφονται ως κρίκοι της “αλυσίδας της επιβίωσης”.

Έγκαιρη κλήση για βοήθεια

Η άμεση πρόσβαση στο σύστημα επείγουσας προνοσοκομειακής ιατρικής είναι ζωτικής σημασίας. Κάθε καθυστέρηση στην κλήση ασθενοφόρου μειώνει τις πιθανότητες επιβίωσης. Ο ενιαίος αριθμός κλήσης για την Ευρώπη είναι το 112 (αν και ακόμα δεν έχει ενεργοποιηθεί σε όλες τις χώρες)*.

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης συνιστά να γίνεται η κλήση για ασθενοφόρο αμέσως μετά τον έλεγχο της αναπνοής. Ο λόγος είναι ότι η περιγραφή της κατάστασης του ασθενούς θα επηρεάσει το βαθμό της προτεραιότητας και το επίπεδο της βοήθειας του ασθενοφόρου που θα σταλεί στο περιστατικό, στις περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες.

Έγκαιρη έναρξη βασικής υποστήριξης της ζωής

Όταν χρησιμοποιηθούν σωστά οι τεχνικές των εμφυσήσεων και των θωρακικών συμπίεσεων αυξάνονται οι πιθανότητες επιβίωσης του θύματος μέχρι ότου φθάσει το ασθενοφόρο και ο απινιδωτής. Έχει αποδειχθεί ότι η εφαρμογή ΚΑΡΠΑ από τον παρευρισκόμενο μπορεί να διπλασιάσει τις πιθανότητες επιβίωσης.

Το σεμινάριο αυτό θα σας διδάξει πώς να εφαρμόσετε αυτές τις απλές τεχνικές που μπορούν να σώσουν ζωή.



* στην Ελλάδα ισχύει το 166