

Πως εφαρμόζονται οι καρδιακές μαλάξεις

Είναι σημαντικό πριν από κάθε επέμβαση να γνωρίζουμε τα βασικά βήματα για την σωστή αντιμετώπιση ενός ατυχήματος. Για αυτό είναι απαραίτητο να έχουμε παρακολουθήσει πρώτα πιστοποιημένα σεμινάρια και να φέρουμε τον τίτλο του διασώστη πρώτων βοηθειών. Η μη γνώση μπορεί να αποβεί μοιραία για το θύμα αφού σε περίπτωση χαμηλής λειτουργίας της καρδιάς κινδυνεύουμε να την σταματήσουμε εντελώς. Οι σωστές τεχνικές θα πρέπει να ακολουθούνται από έμπειρα άτομα σύμφωνα με τις γνώσεις που αυτοί έχουν. Το παρών λήμμα δεν είναι σε καμία περίπτωση επίσημες και έγκυρες τεχνικές.

Πώς να σώσετε ζωές με ΚΑΡ.Π.Α.

Ξαπλώνουμε τον ασθενή και γονατίζουμε στο πλευρό του.

Καθαρίζουμε την αναπνευστική οδό απο τυχών ξένα σωματίδια τοποθετώντας το άτομο σε στάση ασφαλείας.

Στο σημείο του κέντρο του θώρακα τοποθετούμε την παλάμη του ενός χεριού μας.

Μετά βάζουμε την παλάμη του άλλου χεριού απο πάνω στην πρώτη και κρατάμε ανασηκωμένα τα δάχτυλα. Τα μπράτσα μας θα πρέπει να είναι τεντωμένα.

Πιέζουμε κατακόρυφα προς τα κάτω με πίεση που να χαμηλώνει το στέρνο 4-5 εκατοστά για τους ενήλικες με συχνότητα ανά δευτερόλεπτο μετρώντας και πιέζοντας ταυτόχρονα 30 φορές.

Εφαρμόζουμε δυο ικανοποιητικές αναπνοές στόμα με στόμα ώστε να σταλθεί αέρας στους πνεύμονες. Το βήμα αυτό δεν είναι απαραίτητο, όμως εάν αποφασίσουμε να το εφαρμόσουμε θα πρέπει να μεριμνήσουμε για την ασφάλεια μας και να έχουμε τοποθετήσει ειδική μάσκα τεχνητής αναπνοής.

Επαναλαμβάνουμε τον κύκλο 30 συμπιέσεων και 2 εμφυσήσεων έως ότου το θύμα δώσει σημεία ανάνηψης ή μέχρι να φτάσει βοήθεια ή μέχρι να κουραστούμε.

Να ελέγχετε το σφυγμό του