

Επι.Ζω.



Edu. Life

ΚΑΡ.Π.Α.

Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση σε Ενήλικα

Η Βασική Υποστήριξη Ζωής αναφέρεται στη διατήρηση της βατότητας του Αεραγωγού και στην υποστήριξη της Αναπνοής και της Κυκλοφορίας, χωρίς τη χρήση άλλου εξοπλισμού πέρα από κάποια προστατευτική συσκευή.

Η αιφνίδια Καρδιακή Ανακοπή είναι από τις κυριότερες αιτίες θανάτου στην Ευρώπη, αφορά περίπου 700.000 άτομα το χρόνο. Πολλά θύματα Καρδιακής Ανακοπής μπορούν να επιβιώσουν εάν οι παρευρισκόμενοι δράσουν άμεσα και μέχρι να φτάσει η εξειδικευμένη βοήθεια.

Η γρήγορη έναρξη ΚΑΡΠΑ από παρευρισκόμενους μπορεί να διπλασιάσει ή και να τριπλασιάσει τα ποσοστά επιβίωσης από Ανακοπή.

Η ΚΑΡΠΑ αποτελείται από την ακόλουθη σειρά ενεργειών:

1. Ελέγξτε και σιγουρευτείτε για την ασφάλεια του θύματος, των παρευρισκομένων και τη δική σας.

2. Ελέγξτε αν το θύμα αντιδράει

Κουνήστε ελαφρά από τους ώμους και ρωτήστε δυνατά:

Είστε καλά;



3. Αν δεν αντιδράει απελευθερώστε και ελέγξτε τον Αεραγωγό

Γυρίστε το θύμα σε ύπτια θέση και απελευθερώστε τον Αεραγωγό με έκταση της κεφαλής και ανύψωση της κάτω γνάθου

- Τοποθετείστε το χέρι σας στο μέτωπο του και εκτείνετε ελαφρώς το κεφάλι προς τα πίσω
- Με τα δάχτυλα του άλλου χεριού κάτω από το πηγούνι ανυψώστε την κάτω γνάθο για να απελευθερωθεί ο Αεραγωγός



4. Διατηρώντας τον Αεραγωγό ανοικτό κοιτάξετε, ακούστε και νοιώστε (αισθανθείτε) για φυσιολογική Αναπνοή

- **Βλέπω.** Κοιτάξετε για κινήσεις του θώρακα
- **Ακούω.** Ακούστε για αναπνευστικούς ήχους
- **Αισθάνομαι.** Νοιώστε τον εκπνεόμενο αέρα στο πρόσωπό σας



Ο έλεγχος της Αναπνοής δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερο από **10** δευτερόλεπτα. Αν υπάρχει αμφιβολία, πρέπει να θεωρηθεί ότι το θύμα δεν έχει Φυσιολογική Αναπνοή.

5. Αν δεν Αναπνέει ή δεν Αναπνέει Φυσιολογικά

Στείλτε κάποιον να καλέσει το **ΕΚΑΒ** και να φέρει βοήθεια, ή αν είστε μόνοι σας, αφήστε το θύμα και ειδοποιήστε το **ΕΚΑΒ** στο τηλ. **166** ή **112**.

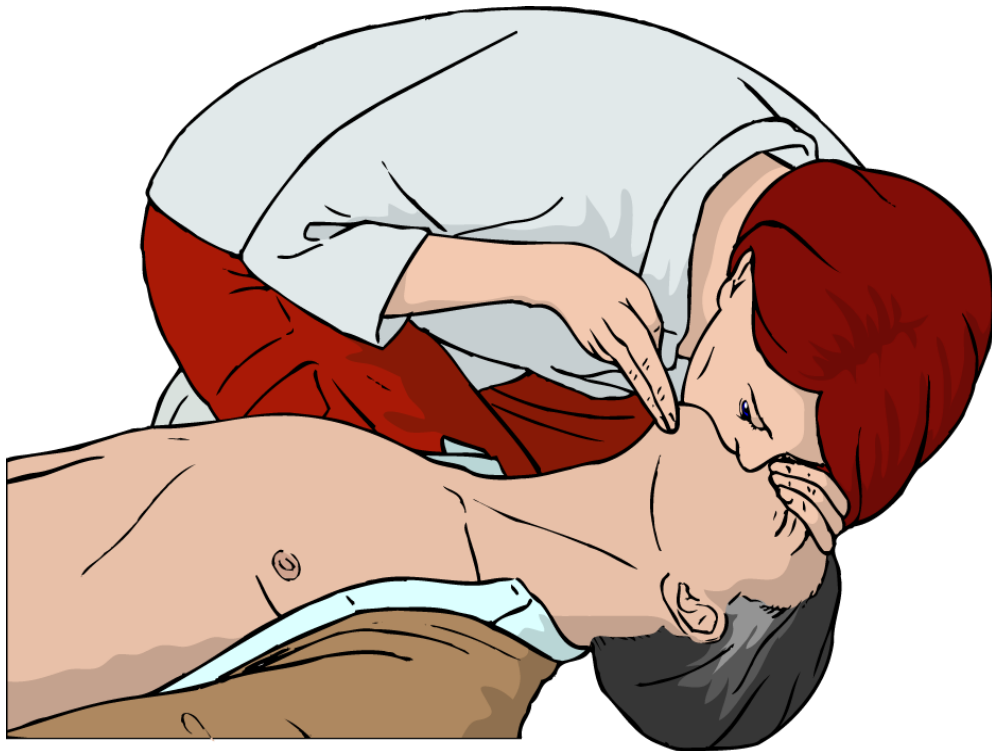
Επιστρέψτε και ξεκινήστε Θωρακικές Συμπιέσεις:

- α) Γονατίστε στο πλάι του θύματος
- β) Τοποθετήστε την παλάμη του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακα του θύματος
- γ) Πλέξτε τα δάχτυλα των χεριών σας και βεβαιωθείτε ότι δεν πιέζετε τα πλευρά του θύματος. Δεν πρέπει να ασκείται πίεση πάνω στην άνω κοιλία ή στην ξιφοειδή απόφυση.
- δ) Φέρετε το σώμα σας κάθετα στο θώρακα του θύματος και με τους αγκώνες τεντωμένους, πιέστε το στήρνο προς τα κάτω **5 – 6** εκατοστά.
- ε) Χορηγήστε **30** Θωρακικές Συμπιέσεις
- στ) Μετά από κάθε συμπίεση, αφήστε το στήρνο να επανέλθει χωρίς να χαθεί η επαφή των χεριών σας με αυτό. Επαναλάβετε τις συμπιέσεις με ρυθμό **100 – 120** το λεπτό (λίγο λιγότερο από **2** συμπιέσεις το δευτερόλεπτο)



6. Συνδυάστε Συμπιέσεις με Εμφυσές* Διάσωσης (προαιρετικά – με εφαρμογή ισχυόντων πρωτοκόλλων)

- Μετά από **30** συμπιέσεις απελευθερώστε ξανά τον Αεραγωγό με έκταση κεφαλής και ανύψωση της κάτω γνάθου
- Πάρτε μια φυσιολογική εισπνοή και εφαρμόστε αεροστεγώς τα χείλη σας γύρω από το στόμα του θύματος
- Εμφυσήστε σταθερά μέσα στην στοματική κοιλότητα, ενώ βλέπετε το θώρακα να ανυψώνεται, για περίπου **1** δευτερόλεπτο. Αυτή είναι μια αποτελεσματική Εμφύσηση.
- Διατηρώντας την έκταση κεφαλής και την ανύψωση της κάτω γνάθου απομακρύνετε το στόμα σας από το θύμα και αφήστε τον αέρα να βγει, βλέποντας ταυτόχρονα το θώρακα του να υποχωρεί.
- Πάρτε άλλη μια εισπνοή και Εμφυσήστε μέσα στο στόμα του θύματος. Κάνετε μόνο **2** προσπάθειες (περάσει δεν περάσει ο αέρας)



- Στη συνέχεια επαναφέρετε τα χέρια σας στο στήρνο του θύματος και χορηγήστε άλλες **30** Θωρακικές Συμπιέσεις.
- Συνεχίστε τις Θωρακικές Συμπιέσεις και Εμφυσέςεις* με αναλογία **30:2**

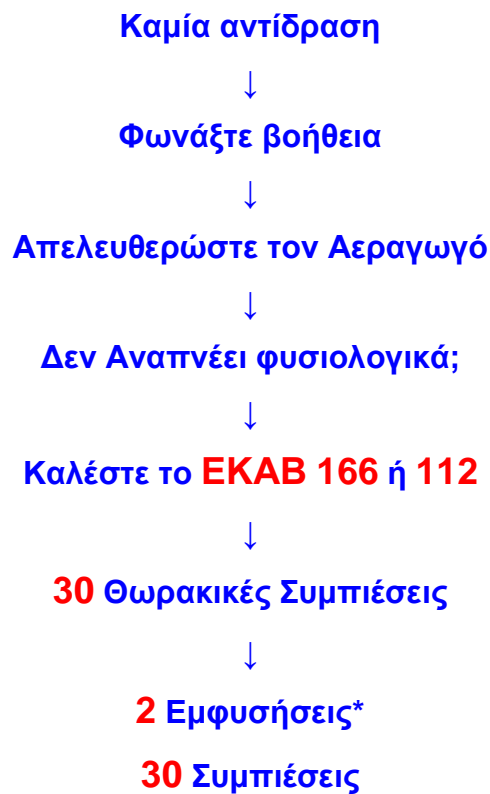


- Σταματήστε για να ελέγξετε το θύμα μόνο όταν αυτό αρχίσει να Αναπνέει φυσιολογικά. Διαφορετικά μην διακόψετε την Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ).

7. Συνεχίστε την Αναζωογόνηση μέχρι :

- Να έρθει εξειδικευμένη βοήθεια (**ΕΚΑΒ**)
- Το θύμα να αρχίσει να Αναπνέει φυσιολογικά
- Να εξαντληθείτε ή
- Να προκύψει κάποιος σοβαρός κίνδυνος

Ο αλγόριθμος της ΚΑΡΠΑ σε Ενήλικα



*Εφαρμογή των ισχυόντων πρωτοκόλλων προστασίας από την Covid-19

Η Επιτροπή Αναζωογόνησης
της Επι.Ζω.