

مانکن آموزش احیای قلبی را در خانه بسازید!

یک تیشرت، یک بطری پلاستیکی ۲ لیتری، سه حلقه کش لاستیکی و مقداری کاغذ یا روزنامه یا کیسه پلاستیکی برای پر کردن فضای خالی



تهیه و تنظیم: امیر مختاری زاده



یک بطری پلاستیکی ۲ لیتری را کاملاً خالی کنید و درپوش آن را محکم ببندید

تیشرت را بردارید و با کش‌های لاستیکی دو سر آستین و قسمت پایین آن را کاملاً ببندید.



بطری پلاستیکی ۲ لیتری را داخل تیشرت و دقیقاً در مرکز قفسه سینه قرار دهید.



با کاغذ و روزنامه فضای خالی اطراف بطری را پر کنید. دقت کنید تا بطری در جای صحیح و مرکز قفسه سینه باشد.



جمعیت حلال‌آمر
جمهوری اسلامی ایران



برای کسی که احیای قلبی انجام می‌دهد، ضروری است که نحوه صحیح فشار روی قفسه سینه را بداند. ما راهی برای تمرین فشردن قفسه سینه بدون نیاز به یک مانکن واقعی پیدا کرده‌ایم. شما می‌توانید با وسایلی که از قبل در خانه دارید، یک مانکن CPR بسازید!

در ایالات متحده، هر سال بیش از ۳۵۰ هزار ایست قلبی خارج از بیمارستان رخ می‌دهد. ایست قلبی حالتی است که ضربان قلب از بین می‌رود و جریان خون متوقف می‌شود. بسیاری از این موارد در خانه اتفاق می‌افتد، جایی که بعید است یک متخصص درمانی حضور باشد. به همین دلیل، اغلب احیای قلبی ریوی فوری و با کیفیت بالا انجام نمی‌شود. در حقیقت فقط ۴۶ درصد از کسانی که در خارج از بیمارستان دچار ایست قلبی می‌شوند، از اطرافیان CPR دریافت می‌کنند. با این حال CPR می‌تواند شانس زنده ماندن فرد را دو برابر یا حتی سه برابر کند. هرچه افراد بیشتری بدانند که چگونه CPR را انجام دهند، می‌توانیم بیشتر کار کنیم تا میزان بقای قربانیان ایست قلبی را افزایش دهیم.

اهمیت CPR در حفظ زندگی

فشاردن قفسه سینه مهمترین قسمت احیای قلبی ریوی است. انجام فشرده سازی قفسه سینه به پشتیبانی از عملکرد قلب در هنگام عدم ضربان کمک می‌کند. هنگامی که کسی CPR را انجام می‌دهد، با ایجاد گردش خون، اجازه می‌دهد اکسیژن و سایر مواد مغذی مهم از طریق خون منتقل شده و به کل بدن برسد. این عملیات کمک می‌کند تا مغز و سایر اندام‌های حیاتی از بین نروند. بدون CPR موثر، آسیب مغزی ممکن است ظرف مدت چهار تا شش دقیقه پس از شروع ایست قلبی رخ دهد و پس از ده دقیقه تقریباً قطعی است.

چگونه می‌توان کمپرس قفسه سینه را تمرین کرد:

اکنون شما یک مانکن CPR دارید که می‌توانید روی آن تمرین کنید! وقتی نوبت به انجام CPR می‌رسد، حروف اختصاری CAB را بخاطر بسپارید، که مخفف عبارت فشرده سازی، راه هوایی و تنفس است و ترتیب مراحل CPR را نشان می‌دهد. احیای قلبی ریوی شامل ۳۰ بار فشاردن قفسه سینه و به دنبال آن ۲ تنفس است.

* برای فشاردن قفسه سینه، این مراحل را دنبال کنید:

- ۱- دست خود را در وسط قفسه سینه و در نیمه پایینی استخوان جناغ سینه قرار دهید.
- ۲- قفسه سینه را حداقل به عمق یک سوم آن به سمت پایین فشار دهید.
- ۳- قبل از فشار مجدد، اجازه دهید قفسه سینه به وضعیت طبیعی خود برگردد.
- ۴- مراحل ۲ و ۳ را با سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه ادامه دهید.

ما یادگیری CPR را به شما توصیه می‌کنیم تا بتوانید همیشه برای نجات یک زندگی آماده باشید.

جهت اطلاع از دوره های آموزشی رایگان، با جمعیت هلال احمر منطقه خود تماس بگیرید.



جمعیت هلال احمر
جمهوری اسلامی ایران

