

Oživljanje in nasveti za laike

Miran Šafranko, ZT (EIT) • www.fletni-stajerc.si

POMEMBNO OPOZORILO

Ta dokument NI in NE MORE BITI zamenjava za pridobljeno znanje in uspešno opravljene tečaje PP (prve pomoči) in TPO (temeljnih postopkov oživljanja), ki se izvajajo pod strokovnim vodstvom. Mišljen je bolj kot dodaten vir informacij tečajnikom-laikom, kjer najdejo informacije, ki jih mogoče ne slišijo pri predavanjih na tečajih PP in TPO.

Miran Šafranko, ZT (EIT)

Ljubljana, oktober 2017



“Ali res tako malo ljudi ve kako pristopiti do človeka, ki je v nenadni hudi stiski?”

Očitno res. Tisti, ki imate vozniški izpit, ste se srečali z osnovami PP (prve pomoči) in TPO (temeljnimi postopki oživljanja), ker je to bilo pač potrebno opraviti. Koliko vas je pomislilo takrat: “To je nekaj uporabnega, mogoče mi kdaj prav pride!”, koliko pa: “Dajmo, dajmo, pritisni že tisto štampiljko, da sem opravil/a in gremo domov!”

Bodite pošteni do sebe in si odgovorite po resnici na zgornje vprašanje.

Pogosto se omenja pomoč neznanцу/ neznancki na cesti, trgovskem centru, na javnih prostorih nasploh. Kaj pa vaši prijatelji, svojci, stari starši, vaši otroci?

Ritem sodobnega časa nas sili v stalno hitenje, od jutra do večera, ko utrujeni samo še pademo dol. Premalo časa za razmišljanje o stvareh o katerih pišem. Potem se pa zgodi kaj takega, kar nas prisili, da se zamislimo. Reševalna vozila, ki jih slišite in videte vsakodnevno, ne hitijo samo na kraje prometnih nesreč, delovnih nezgod, nesreč pri podiranju dreves, utopitev ... **NE!**

Veliko je urgentnih internističnih zadev, ko pride do težav z dihanjem, težav zaradi nepravilnega srčnega utripa (razne fibrilacije, aritmije) in podobno. Vsa takšna in podobna stanja, lahko gredo zelo hitro iz slabega na slabše

in tudi na veliko slabše.

Kaj pa potem? Zmrzemo od šoka, ker se dogaja nekaj izven vsakdanjih tirnic? Se vdamo v usodo, ker ne znamo pomagati? Se tolčemo po glavi, ker smo imeli veliko priložnosti obnoviti znanje TPO (temeljnih postopkov oživljanja) pa smo to postavili nekam na konec prioritete? Pristopimo in skušamo pomagati po najboljših močeh z znanjem, ki ga imamo kot laik?

Zapomnite si, majhne stvari, ki jih naredite, lahko prinesejo velike koristi!

“Zakaj nisem tega storil že prej?”

Le zakaj ne bi pridobili znanja o TPO (temeljnih postopkih oživljanja) na način, da se udeležite kakšnega tečaja ali delavnice in ste ponosni sami nase ob koncu, ko dodate nova znanja v zbirko spretnosti, ki jih že obvladate? To znanje vam lahko pomaga rešiti človeško življenje!

V številčnosti je moč, več ljudi bo obvladalo te enostavne temeljne postopke, vsi bomo na boljšem, ker nikoli ne vemo kdaj se nekaj

akutnega, življenjsko ogrožujočega, zgodi prav nam!

“Kako naj jaz izvajam zunanjo masažo srca na moškem, če imam samo 50 kil in nobene prave moči?”

Zadostno masažo srca lahko izvaja skoraj vsak! Pomemben je pravilen položaj in pravilni zadostni pritiski na prsnico, da stisnemo srce med prsnico in hrbtenico, ter poženemo kri po žilah.

OPOMBA

Po trenutno veljavnih smernicah laikom ni potrebno vpihovati zraka v pljuča. Dovolj je zunanja masaža srca. Od strokovno usposobljenih oseb z našega področja, je zaželeno, da se izvaja ob zunanji masaži srca tudi vpihovanje zraka.

Potrebno je imeti zaupanje vase, v svoje sposobnosti, dati vse od sebe, doseči nekaj kar nismo verjeli, da lahko dosežemo, dati od sebe zadnji atom moči tudi ko prsti bolijo, zapestji bolita, komolca se hočeta upogniti, ramena žarijo ...

Kot je bilo že zapisano, za laike je dovolj, če izvajajo samo zunanjo masažo srca. Torej, kontinuirana masaža in ne potrebujejo formule 2 (vpiha) : 30 (pritiskov). Zdravstveni delavci in drugi primerno usposobljeni, bi naj izvajali oboje, če je le možno.



VARNOST

Ko vidite, da se je nekaj zgodilo oz. se dogaja, ne čakate, ampak takoj kličete na ves glas pomoč. Povsod je najti dobre ljudi, pripravljene pomagati, resnično verjamem, da se bo nekdo odzval.

Že v tem času, ko glasno iščete pomoč, se razglejte naokrog:

- kje se nahaja nenadno oboleli,
- ali kaj v neposredni bližini oz. okolici ogroža obolelega in vas – možnosti naleta! (vedno pazite nase – če se vam kaj zgodi, bo oboleli umrl in še vas bo treba reševati!)
- ali lahko varno pridete do obolelega (prometne nesreče)
- kam bi lahko obolelega pravilno premaknili na varno.

Zelo dobro je narejena ta shema s kraticami, da si lažje zapomnimo:

SAFE PRISTOP

Shout for help
(pokličite na pomoč)

Approach with care
(varen pristop)

Free from danger
(odstranite se iz nevarnega mesta)

Evaluate ABC
(ocenite ABC)

Vir: UKC Ljubljana – KOOIT

TRDNA PODLAGA (OPORA) ZA HRBET

Včasih sploh ne pomislimo na to, da mora biti trdna podlaga za hrbtom, ker je pogosto nenadno oboleli na tleh. Če ni opore za hrbet (oboleli v postelji – mehka vzmetnica), ne moremo učinkovito stisniti srca med prsnico in hrbtenico – kri zelo slabo ali sploh ne zakroži po telesu!

Nenadno obolelega lahko prestavite na tla, še posebej, če imate pomoč in nimate nekaj kar bi mu lahko dali pod hrbet.

POLOŽAJ OB NENADNO OBOLELEM

Če ste se odločili pomagati, potem morate to narediti odločno, brez cincanja, vsaka sekunda je pomembna!

Naj vas ne bo strah se postaviti v položaj, če je oboleli na tleh, kjer boste s koleni povsem ob obolelem. Dve koristi sta tukaj – pravilno ste pripravljene za zunanjo masažo srca, ker ste navpično nad njim. Tako vam je masa vašega celotnega zgornjega dela telesa na voljo za uspešno in pravilno izvajanje masaže srca.

Takrat je masaža najbolj učinkovita in tudi konstitucijsko manjše, drobnejše osebe lahko v zadostni meri izvajajo zunanjo masažo srca iz takega položaja! Druga korist – obolelega si fiksirate s koleni, da ga ne premika sem in tja ob izvajanju masaže.

Sedaj si pa predstavljajte, da ste s koleni od obolelega recimo kakšnega pol metra stran ali več, mogoče zaradi negotovosti, mogoče zaradi strahu. Kakorkoli, če boste poskušali z zunanjo masažo srca, boste nad pacientom preveč pod kotom in ne navpično.

Sila ne bo več usmerjena tako kot je treba, ampak bo usmerjena preveč postrani in masaža ne bo tako učinkovita kot bi lahko bila. Bolj boste stran, bolj boste dejansko odrivali prsni koš od sebe, kot pa pravilno izvajali zunanjo masažo srca.

GARAŠKO DELO

Pravilno izvajana zunanja masaža srca je zelo naporna in utrujajoča. Že po nekaj minutah se začnemo potiti, pot nam začne kapljati s čela med sklenjene prste in pride, slej ko prej, tudi pod del dlani s katerim izvajamo pritisk.

Takrat ne kompliciramo, za sekundo, dve, prekinemo masažo in se obrišemo

v najbližjo stvar. Obrišemo hitro tudi roki in prsnico obolelega, če sta nam roki pričeli drseti.

Kmalu vas bo začelo boleti vse možno – od mišic, ki sodelujejo pri zunanji masaži srca, do sklepov, ramen, zapestij, komolcev, sklenjenih prstov, ni da ni.

Takrat se prelevite v tistega maratonca, ki ga vse boli, na koncu je z močmi, vendar ga naprej žene čista nedolžna – moč volje! Stisnite zobe, iztisnite iz sebe zadnje atome moči, gre za življenje in smrt!

Tukaj bi rad še omenil dejstvo, da vam bo pri zunanji masaži srca zelo hitro vroče. Iz izkušenj vam povem, da je bolje čim prej s sebe spraviti odvečna oblačila, takoj, ko ugotovite, da bo potrebna masaža srca.

Zakaj? Enostavno zato, ker boste oblečeni prej zakuhal, po domače povedano. Posledično bo tudi utrujenost nastopila prej, ker se boste začeli pregrevati v jakni, bundi, plašču ... Prav tako vas lahko oblačila motijo pri reanimaciji, bodisi plapolajo, eni imajo razne trakove, ki se lahko kam zapletejo. Skratka, odvečna vrhnja oblačila dol.

PRSNI KOŠ (THORAX)

V podrobnosti ne bom zahajal. Enostavno povedano, naš prsni koš je močna kostna kletka, ki ščiti vitalno pomembne organe, velike žile in živčne preplete v prsni votlini. Od organov sta v prsni votlini **srce** in **pljuča**, glavna, največja žila odvodnica – **aorta** in velika **vena cava**. Za **solarni preplet** (solarni pleksus) ste pa tako že slišali, a ne?

Zadaj se nahaja **hrbtenica**, spredaj **prsnica**, povezuje ju **12 parov reber**, od katerih sta dva spodnja prosta. Ostalih 10 parov je pritrjenih na prsnico. Toliko o anatomiji.



“Zakaj rebra pokajo, če povsem pravilno masiram srce?”

Ljudje smo si različni, zato ne smemo biti rigidni oz. trdno zabetonirani v samo en model zunanje masaže srca, moramo se znati prilagajati. Pri nekom, ki je bolj drobne konstitucije, ne bomo masirali srca z isto silo kot npr. nabildanega atleta.

Raje vam jaz to povem in boste to shranili nekam v en spominski predal, vam bo pa priletelo v spomin, ko/če bo potrebno. Verjemite mi, takšnih stvari se spomniš, ko pride do situacije, kjer je treba potegniti človeka stran od tete Matilde.

Prsni koš varuje notranje organe prsne votline, zato se tudi upira naši zunanji masaži srca. Spomnimo se, srce moramo

stisniti med hrbtenico in prsnico. Ob tem se rebra upogibajo in ko je sila s katero masiramo srce, večja od skrajne meje upogljivosti posameznega rebra, takrat rebro počí. To se čuti med masažo, včasih tudi sliši.

To nas ne sme prestrašiti, masirati je treba naprej! **NEKAJ POLOMLJENIH REBER NI NIČ V PRIMERJAVI Z REŠENIM ŽIVLJENJEM!** Če ne bi masirali, kaj bi imel nenadno oboleli od celih reber, ko bi šel na Žale?

Pri starejših so rebra in prsnica bolj zakosteneli skupaj kot pri mladih. Zato tudi bolj pokajo rebra, ker izgubljajo prožnost z višjo starostjo.

ŠKRTANJE REBER (KREPITACIJE)

Včasih čutimo pod prsti kot neko škrtanje, brušenje kosti ob kost. To vse spada k upiranju prsnega koša zunanji sili.

Bolj kot so zakosteneli stiki med rebri in prsnico, občutnejše so tudi krepitacije. Pri mladih ljudeh je prsni koš bolj prožen in je tega dosti manj kot pri starejših osebah.

Naše srce

Srce je organ, ki neutrudno bije iz sekunde v sekundo, ure v uro, dan za dnevem, leto za letom, od našega rojstva do konca življenja. To neutrudno delo je možno zaradi same zgradbe srca in posebnega živčnomišičnega prevodnega sistema.

Naše srce ne dela *tik-tak tik-tak tik-tak*. Če ste kdaj poslušali svoje srce s stetoskopom, ste slišali tole: **tu-dum tu-dum tu-dum**. Naj pojasnim kaj je to in zakaj nastane.

Srce je sestavljeno iz **4 votlin**, dveh **preddvorov** v zgornji polovici srca in dveh **prekatov** v spodnjem delu. Kadar govorimo o srcu, ga delimo na **levo in desno polovico**, ki sta ločeni med seboj z debelo steno (**septum**) in nimata neposredne komunikacije, ker se venska in arterijska kri ne smeta mešati.

KRVNI OBTOK

V **desno polovico srca** prihaja **venska** (s hranili in kisikom (O₂)) revna, izrabljena **kri** iz celega telesa, kjer je opravila svojo nalogo in se vrača na ponovno obogatitev. Ta kri gre iz desne strani srca v pljuča, kjer se ponovno napolni s kisikom in gre od tam v **levo polovico srca**.

V **levo polovico srca** pride **arterijska** (s kisikom obogatena) **kri**. **Levi prekat** je najmočnejši del srca, ki s svojimi kompresijami ustvarja pritisk, ki ga lahko izmerimo na različne načine z različnimi aparaturami. Iz prekata gre **arterijska kri** v našo največjo **žilo odvodnico (aorto)**, ki razpošlje kri po celem telesu. Večkrat preberete tole pa bo hitro razumljivo. Še boljše je gledati sliko, s tem tekstom slediti puščicam, zna biti zanimivo in izvedeli boste nekaj o sebi.

Ko se kri izrabi, se vrne nazaj v **veno** in v **desno stran srca**. **Krog je zaključen!**

PREVODNI SISTEM SRCA

Vsega tega dogajanja ne bi bilo, nobenega bitja srca, nobenega premika krvi po obtoku brez čudovitega izuma evolucije – **nitja živčno-mišičnega tkiva**, ki je sposobno ustvarjati električne sunke, ki stimulirajo srce, da bije usklajeno – preddvora skupaj, čeprav je v njima različna vrsta krvi in prav tako prekata. **Prevodni sistem srca** si najlažje predstavljamo kot **električno napeljavo** v hiši, stanovanju, objektu nasploh.

Se spomnite, ko sem vam rekel, da srce bije tu-dum tu-dum tu-dum? Sedaj boste razumeli, ko vam povem, da prvi

zvok, tisti **TU-**, nastane, ko se stisneta zgornja dela srca – preddvora, ki sta manjša in poženeta kri v spodnji del. Drugi zvok, tisti **DUM!** pa nastane, ko večja (spodnja) prekata potisneta kri, desni proti pljučem, levi naravnost v aorto in po telesu.

Pozabite tik-tak, rad bi, da veste zakaj sploh in kako bije srce. Kdor želi lahko preskoči ves ta del in gre direktno na zastoj srca. Nimam nič proti, bo pa sigurno na zgubi pri razumevanju normalnega delovanja srca in povezave z življenjsko ogrožujočimi napakami v delovanju srca, ki vodijo v smrt, če niso pravočasno korigirane.

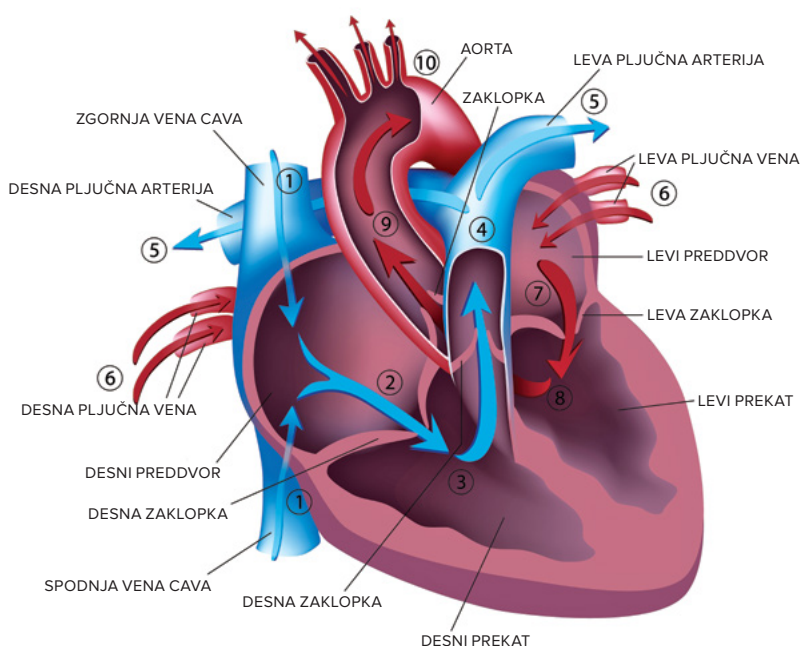
ZASTOJ SRCA (AREST – ODPOVED ELEKTRO-PREVODNEGA SISTEMA SRCA)

Kadar slišimo, da gre za srčni zastoj, to pomeni, da je prenehala električna aktivnost, ki "sili" srce v normalno delovanje. Kot, da vam na avtu ne deluje alternator, ki proizvaja elektriko, ko se motor vrti, akumulator je pa v zadnjih vzdihljajih.

Če nekdo hitro prinese AED (avtomatski eksterni defibrilator), bo le-ta zaznal in pravilno diagnosticiral, da gre za **srčni zastoj**, prav tako bo zaznal **fibrilacijo** (zato mu rečemo **DE-FIBRILATOR** – spraviti iz fibrilacije, vzpostaviti normalen sinusni ritem) in sprožil ustrezne sunke, **AMPAK samo AED brez vašega stalnega energičnega masiranja srca, NI dovolj**, zato se, prosim, ne zanašajte in čakajte, brez ukrepanja, da nekdo prinese AED! Možgani propadajo iz sekunde v sekundo!

FIBRILACIJA SRCA (TREPETANJE SRCA – KO ELEKTRO-PREVODNI SISTEM PODIVJA)

Tukaj gre za prav nasprotno zadevo, vendar spet povsem na drugo stran spektra, v hude ekstreme, ker srce samo dregeta, tako hitro, da se sploh ne moreta napolniti preddvora in poslati krvi naprej v prekata, kri v krvnem obtoku NE kroži!



AED ali (A)vtomatski (samodejni) (E)ksterni (zunanji) (D)efibrilator



Glede AED-ja bi opozoril samo na eno pomembno stvar, za vse ostalo vas bom napotil na odlično spletno stran, ki se nahaja na naslovu www.aed-baza.si, kjer je vse glede AED-jev enostavno in razumljivo razloženo, poleg tega boste tam našli tudi bazo AED-jev po Sloveniji in boste lahko pogledali kje se nahajajo vam najbližji.

NAMESTITEV AED ELEKTROD

Pri nameščanju AED elektrod si je potrebno zapomniti enostavno pravilo: elektroda na **DESNI** strani telesa mora biti nameščena **VIŠJE** na telesu od elektrode na **LEVI** strani. Pri nameščanju elektrod ne rabite biti do centimetra natančni. Dovolj je že groba orientacija.

- **DESNA ELEKTRODA** – namestimo jo pod desno ključnico.
- **LEVA ELEKTRODA** – če potegnemo navpično črto skozi LEVO prsno bradavico, namestimo notranji rob elektrode na to navidezno črto. Leva elektroda gre, preprosto povedano, spodaj levo na bok.



Eden od modelov, ki jih lahko zasledite v Sloveniji. AED imajo sicer različen izgled, a enak namen in uporabo.

NAPAKE PRI ZUNANJI MASAŽI SRCA

- **Prepočasno pritiskanje in popuščanje** (prenizka frekvenca);
- **ne pritiskamo navpično** (sila in moč pritiska nista usmerjena naravnost na srce);
- **neiztegnjeni komolci** (komolce zaklenemo, roke morajo biti iztegnjene skozi celotno reanimacijo, upogibanje v komolcih NI dovoljeno);
- **izvajanje masaže s prsti** (prste obeh rok prepletamo ene med druge in masiramo s spodnjim delom dlani, ki se nahaja proti zapestju);
- **odmikanje rok** (roki se med zunanjo masažo srca NE smeta odmakniti od prsnega koša – stalno morata biti na spodnji tretjini prsnice).

Dragi prijatelji, to bi bilo od mene vse v tej seriji člankov glede reanimacije za laike. Upam, da ste izvedeli kaj novega, prav tako upam, da se boste udeležili kakšnega tečaja PP in TPO, ker ti članki so kvečjemu dopolnilo tečajnikom, nikakor pa ne glavna stvar, ki se je morajo oklepati z vsemi štirimi. Pojdite, naredite nekaj zase, za tiste, ki so vam blizu, za vse nas!

Lep pozdrav,
Miran Šafranko, ZT (EIT)