

الإنعاش القلبي الرئوي (CPR): من مرحلة البلوغ إلى سن الرشد

Cardiopulmonary Resuscitation (CPR): Puberty to Adult (Arabic)

الإنعاش القلبي الرئوي، ويسمى أيضًا CPR، هي طريقة يمكنك من خلالها إنقاذ حياة شخص ما إذا توقف عن التنفس أو توقف قلبه. فهي تجمع ما بين ضخ الهواء في الصدر (الضغط)، فيتم نقل الدم من القلب إلى الجسم، والتنفس من الفم إلى الفم، فيُرسل الأكسجين إلى الرئتين.

كيف تعمل الرئتين والقلب

الرئتين غرضهما هو تنفس (استنشاق) الهواء المحتوي على الأكسجين، الذي نحتاجه للعيش. ويضخ القلب الدم إلى الرئتين والجسم. حيث يعمل القلب والرئتان معًا لإرسال الأكسجين الموجود في الدم إلى باقي الجسم.

إذا توقف الطفل عن التنفس أو توقف القلب عن النبض

إذا توقف طفلك عن التنفس، فلن يحصل على الأكسجين الذي يحتاجه للبقاء على قيد الحياة. وإذا توقف التنفس، سيتوقف القلب أيضًا بعد فترة وجيزة.

يجب عليك التصرف على الفور من خلال:

- الضغط على قلب الطفل بيدك ليضخ الدم (الضغط).
- دفع الهواء إلى رئتي الطفل (التنفس الصناعي).

التمرين

- **مهم:** يجب عليك التمرن على ممارسة الإنعاش القلبي الرئوي على دمية (جسم صناعي) تحت إشراف الممرضة للتأكد من قيامك به بشكل صحيح. ويجب أن يتم ذلك قبل مغادرة المستشفى مع طفلك.
- إذا كانت لديك رغبة في الحصول على شهادة اعتماد في الإنعاش القلبي الرئوي، فيُرجى الاتصال بجمعية القلب الأمريكية® American Heart Association أو الصليب الأحمر® Red Cross في مجتمعك.

كيفية القيام بالإنعاش القلبي الرئوي

إذا كنت تعتقدين أن الطفل لا يتنفس:

1. عليك التحقق لمعرفة ما إذا كان يستجيب لك. واضغطي عليه برفق وهزي أكتافه لمعرفة ما إذا كان يتحرك.
2. نادى عليه باسمه واسأليه، "هل أنت بخير؟"
3. إذا لم يستجب، نادى على أحد الأشخاص للاتصال برقم 911 إذا كنت بمفردك أو استخدمى هاتفك الخليوي للاتصال برقم 911 ووضعه على مكبر صوت أثناء بدء الإنعاش القلبي الرئوي.
4. ضعي الطفل على الأرض. يجب إجراء الإنعاش القلبي الرئوي على سطح صلب لينجح.
5. اقلبيه على ظهره.
6. افحصي وجهه وصدره للتأكد مما إذا كان يتنفس. استمري في الفحص لمدة 5 ثوانٍ على الأقل، ولكن لا تتخطى 10 ثوانٍ.
7. انزعي الملابس عن صدره.
8. ضعي راحة إحدى يديك على النصف السفلي من عظمة القص بين الحلمتين. ضعي راحة يدك الأخرى فوق اليد الأولى (الصفحة 3، الخطوة 2). اضغطي 30 مرة لإنعاش القلب عن طريق الضغط على عظمة الصدر بحوالي بوصتين. اضغطي على الصدر بسرعة بمعدل يتراوح ما بين 100 إلى 120 ضغطة لكل دقيقة. ستشعرين وكأنك تضغطي بقوة. اتركي الصدر يعود إلى وضعه الطبيعي بعد كل ضغطة.
9. بعد ضغط الصدر 30 مرة، افتحي مجرى الهواء للتنفس من الفم إلى الفم باستخدام طريقة رفع الرأس ورفع الذقن (يرجى الاطلاع على الرسم التوضيحي في الصفحة 3، الخطوة 3). ضعي إحدى اليدين على الجبهة مع إمالة الرأس للخلف. وارفعي الذقن لأعلى بأطراف أصابع يدك الأخرى. واحرصي على عدم إغلاق فم الطفل تمامًا.
10. أعطي نفسين (يرجى الاطلاع على الرسم التوضيحي في الصفحة 3، الخطوة 4). وللقيام بذلك، اقرصي أنفه بإصبعيك وغطي فمه بفمك لتشكيل مسار محكم. عليك إعطاء كمية هواء في فمه تكفي فقط لرفع صدره. وارفعي فمك بعد كل نفس للسماح للهواء بالخروج.
11. كرري 30 ضغطة ونفسين حتى وصول المساعدة.
12. إذا لم تتصلي بعد برقم 911 لأنك وحدك وليس لديك هاتف محمول، فاتصلي برقم 911 بعد 5 مجموعات من الضغط والتنفس. استمري في إجراء الإنعاش القلبي الرئوي حتى تصل المساعدة. وإذا كانت المساعدة في الطريق بالفعل وما زال الطفل لا يتحرك أو يتنفس، فاستمري في الإنعاش القلبي الرئوي.

الموارد: إرشادات جمعية القلب الأمريكية (AHA) لعام 2015: تحديث للإنعاش القلبي الرئوي (CPR) ورعاية القلب والأوعية الدموية في حالات الطوارئ (ECC)

مرجع سريع للإنعاش القلبي الرئوي

(يُرجى تعليقها على الحائط في مكان جيد.)



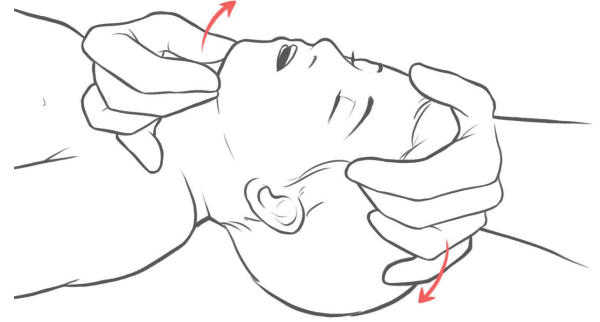
الخطوة 2 ضعي يديك على عظمة الصدر بين الحلمتين. اضغطي 30 ضغطة.



الخطوة 1 التأكد من التنفس.



الخطوة 4 اقرصي أنف الطفل بإصبعيك. وضعي فمك فوق فمه وأعطيه نفسين.



الخطوة 3 افتحي مجرى الهواء للطفل بطريقة رفع الرأس والذقن.

أرقام هواتف الطوارئ

اكتبي أرقام الهواتف، ثم احفظيها في هاتفك المحمول وألصقيها بهاتف المنزل:

الطبيب:

فرقة الطوارئ: