

Izglābt dzīvību ir vienkāršāk, nekā tu domā!

Pēkšņa sirdsdarbības apstāšanās un netiešā sirds masāža

Ik gadu Eiropā apmēram 350 000–700 000 cilvēku pēkšņi apstājas sirdsdarbība. Tas ir aptuveni tik daudz, cik būtu, ja katru dienu virs Eiropas nogāztos sešas *Boeing* pasažieru lidmašīnas. Sirdsdarbības apstāšanās gadījumā ir svarīgi laikus sniegt palīdzību, jo netiešā sirds masāža var divkāšot vai pat četrkāšot izredzes cietušajam izdzīvot. Tikai krūškurvja kompresijas jeb ar rokām veikta kardiopulmonālā reanimācija ir efektīva un viegli apgūstama metode dzīvības izglābšanai.

Kāpēc ir svarīgi rīkoties

Pēkšņa sirdsdarbības apstāšanās var notikt **jebkuram, jebkur un jebkad!** 80% no visiem pēkšņas sirdsdarbības apstāšanās gadījumiem notiek mājas apstākļos. Veicot tikai netiešo sirds masāžu, ir iespējams izglābt dzīvību kādam, kuru jūs patiešām mīlat: tētim vai mammai, savam bērnam, draugam.

Ātrās palīdzības ierašanās vidējais laiks (no zvana saņemšanas līdz atbraukšanai) ir līdz 11 minūtēm. Šajā laikā cietušā izdzīvošana atkarīga no aculiecinieka, kas sāks netiešo sirds masāžu. Ar to palīdzības sniedzējs nodrošinās nelielu, bet ļoti nozīmīgu skābekli saturošu asiņu piegādi sirdij un galvas smadzenēm. Pēc pēkšņas sirdsdarbības apstāšanās cilvēka asinīs joprojām ir pietiekami daudz skābekļa, lai spētu uzturēt sirds un galvas smadzeņu šūnas *pie dzīvības*. Ar katru minūti cietušā izredzes izdzīvot krītas

par 10%, ja netiek sāktas krūškurvja kompresijas jeb sirds netiešā masāža.

Kas ir sirdsdarbības apstāšanās

Sirdsdarbības apstāšanās ir pēkšņs sirds galvenās funkcijas zudums – tā vairs nespēj sūknēt asinis. Līdz ar sirdsdarbības apstāšanos apstājas arī visu pārējo orgānu funkcijas. Svarīgi atšķirt sirdslēkmi jeb stenokardiju, kad ir traucēta asins plūsma pašai sirdij. Šajā gadījumā no skābekļa bada cieš sirds muskulis, cilvēks izjūt sāpes un var attīstīties miokarda infarkts un arī apstāties sirdsdarbība.

Kāpēc notiek sirdsdarbības apstāšanās

Sirds darbojas, pateicoties tam, ka pašā sirdī nepārtraukti veidojas elektriskais impulss, kas, izplatoties pa sirds muskuļu šūnām, liek tiem sarau-

ties, veicinot asins plūsmu. Sirdsdarbības apstāšanās lielākoties notiek, ja cilvēkam attīstās aritmijas, kad sirdsdarbība kļūst haotiska un ļoti ātra. Aritmiju gadījumā sirds vairs nespēj pilnvērtīgi pumpēt asinis. Lai gan šo bīstamo aritmiju ārstēšanā izmanto tā saukto elektrošoku, tomēr sirds masāža ir īpaši nozīmīga, kad elektrošoks tūlīt nav pieejams. Mūsdienās arvien vairāk izmantojami ārējie automātiskie defibrilatori. Tie atrodas lielās cilvēku pulcēšanās vietās: lidostās, tirdzniecības centros, skolās, masu pasākumu notikuma vietās. Bet šādas ierīces trūkums nekādi nedrīkst aizkavēt krūškurvja kompresiju sākšanu.

Kā jārikojas

Ja redzi, ka kāds pēkšņi nokrīt, tad jāveic ļoti vienkārši soļi, lai palīdzētu. Vispirms jāpārliecinās, vai apstākļi ir droši un tev pašam nedraud briesmas. Ir divas pazīmes, kas liks domāt, ka notikusi sirdsdarbības apstāšanās: cilvēks nereaģē un neelpo vai gārdz. Jāpakrata cietušais aiz pleca un jāpajautā: **"Kas noticis?"**, – tādējādi mēģinot viņu pamodināt. Tad pasauc kādu palīgā, lai izsauca ātro palīdzību, vai zvani 113. Atceries aktivizēt skaļruni savā telefonā, lai dispečers pa telefonu varētu tev sniegt padomus un tev rokas būtu brīvas. Ja cietušais joprojām nereaģē un neelpo vai ir kādas šaubas, ka cietušais neelpo normāli, tad jāsāk krūškurvja kompresijas.

Kā jāveic netieša sirds masāža

Krūškurvja kompresijas ir vissvarīgākā daļa. Tavas rokas kļūst par cietušā sirdi un nodrošina asins plūsmu cietušā organismā. Jānostājas uz ceļiem blakus cietušajam. Jānovieto vienas plaukstas pamatne krūškurvja vidū un otra roka ar sakļautiem pirkstiem tai virsū. Kompresijas jāveic 5 cm dziļumā. Ar elkoņos iztaisnotām rokām **masē ātri un stipri** vismaz 100–120 reizes

JEVĢENIJS KRAVČUKS

- Rezidents neatliekamajā medicīnā
- P. Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas Neatliekamās medicīnas centrs
www.stradini.lv
- Brāļu Bertrama un Kristapa Zariņu studiju ceļojuma stipendijas laureāts

minūtē (straujāk nekā vienu reizi sekundē), ļaujot pilnīgi atslābt krūškurvim. Sirds masāža ir smags darbs. Ja ir vēl cits palīdzības sniedzējs, tad jāmainās ik pa pāris minūtēm. Kompresijas jāturpina bez pauzēm, kamēr ierodas palīdzība.

Ja ir iespējams, tad pilnus atdzīvināšanas pasākumus (masāža un elpināšana) jāveic bērniem, jaundzimušajiem vai cilvēkam, kuru jūs jau atradāt nekontaktējamu. Bet ir pilnīgi pieņemami tajā brīdī veikt tikai krūškurvja kompresijas.

Tātad atceries: **PĀRBAUDI, ZVANI, MASĒ!**

Krūškurvja kompresijas ir vienkāršs un efektīvs veids, kā izglābt dzīvību. Jebkurš mēģinājums veikt kaut vai tikai krūškurvja kompresijas ir labāk, nekā to nedarīt! Tas, kuram jūs palīdzat, būs jums tikai pateicīgs. Bez sirds masāžas viņam neizdosies izdzīvot!

Jautājumi un atbildes

Kā es varu zināt, vai masēju pietiekami ātri?

100–120 reizes minūtē ir straujāk nekā viena kompresija sekundē. Tas ir aptuveni tādā ritmā, kāds ir slavenajā *Bee Gees* dziesmā *Staying alive*.

Ja masēju nepareizi, vai varu savainot cietušo?

Labās ziņas ir tādas, ka ar savu rīcību jūs nekādi nevarat kaitēt – jūs



varat tikai palīdzēt. Arī ribu lūzumi, kas bieži var gadīties, veicot kompresijas, drīz vien sadzīs. Bet cilvēks paliks dzīvs.

Vai es varu inficēties, veicot netiešu sirds masāžu?

Veicot tikai netiešo sirds masāžu, inficēšanas risks ar kādu slimību ir ļoti zems. Veicot to ar rokām, risks sakarsmei ar asinīm ir minimāls.

Kad ir jāpārtrauc netiešā sirds masāža?

Netiešā sirds masāža jāpārtrauc gadījumos, ja:

- ir redzamas tiešas dzīvības pazīmes (elpošana);
- ierodas cita kvalificēta persona;
- ierodas neatliekamās medicīniskās palīdzības darbinieki;
- esi pārāk noguris, lai turpinātu masāžu;
- apkārtējie apstākļi kļūst bīstami;
- ārējais automātiskais defibrilators ir pieejams un gatavs darbam.

Krūškurvja kompresijas ir vienkāršs un efektīvs veids, kā izglābt dzīvību