



American  
Heart  
Association.

#CPRwithHeart

شهر

# الإنعاش القلبي الرئوي

الشرق الأوسط وشمال إفريقيا  
ملزمة شهر الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)  
1-31 أكتوبر

تم نقل شهر الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)، الذي كان يُعقد سابقًا في شهر مارس، إلى شهر أكتوبر بالتوافق مع اليوم العالمي لإعادة تشغيل القلب في 16 أكتوبر. يتضمن هذا الملف مراجع لاستخدامها في ترتيب الفعاليات المخطط عقدها في شهر الإنعاش القلبي الرئوي

- 2..... الرسائل الرئيسية
- 3..... مواد الطباعة - قابلة للتعديل
- 8..... نشرة الفرق بين السكتة القلبية والنوبة القلبية
- 9..... دليل الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط بالمقارنة مع الإنعاش القلبي الرئوي المصحوب بعمليات التنفس الاصطناعي
- 10..... أغلفة زجاجات المياه عليها عبارة "كل ثانية مهمة"
- 11..... ورقة ملصقات شهر الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)
- 12..... نشرة الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) بخطوتين باستخدام اليدين فقط
- 13..... بطاقة بريدية عن الإنعاش القلبي الرئوي بخطوتين (CPR) باستخدام اليدين فقط
- 14..... بيان حقائق الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط
- 15..... قائمة أغاني الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)
- 17..... الأسئلة الشائعة حول الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط

## شهر الإنعاش القلبي الرئوي

أكتوبر هو شهر الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. تم نقل شهر الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)، الذي كان يُعقد سابقًا في شهر مارس، إلى شهر أكتوبر بالتوافق مع اليوم العالمي لإعادة تشغيل القلب في 16 أكتوبر. على مستوى العالم، تؤدي السكتة القلبية بحياة عدد أكبر من ضحايا سرطان القولون والمستقيم وسرطان الثدي وسرطان البروستاتا والإنفلونزا والالتهاب الرئوي وحوادث السيارات وفيروس نقص المناعة البشرية والأسلحة النارية وحرائق المنازل مجتمعة. نحو 90 بالمائة من الأشخاص الذين يصابون بالسكتة القلبية خارج المستشفى يموتون. إذا طُلب منك إجراء إنعاش قلبي رئوي في حالة طوارئ، فمن المرجح أنك تحاول إنقاذ حياة شخص تعرفه أو تحبه.

### الرسائل الرئيسية

- إن تعلم الإنعاش القلبي الرئوي يساعد في إنقاذ الأرواح.
- إذا تم إجراء الإنعاش القلبي الرئوي، خاصة لو كان الأمر سريعًا، يمكن أن يضاعف فرصة بقاء الشخص على قيد الحياة من السكتة القلبية مرتين أو ثلاثة أضعاف.
- تحدث نحو 70% - أو ما يقرب من 3 من أصل 4 حالات السكتات القلبية التي تحدث خارج المستشفى في المنزل.
- تقل احتمالية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي جزئيًا على النساء، لأن الناس يخشون اتهامات اللمس غير اللائق أو الاعتداء الجنسي أو إصابة الشخص.
- إن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط هو إجراء توصي به جمعية القلب الأمريكية لزيادة احتمال قيام الأشخاص بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي في حالات الطوارئ.
- يتكون إجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط من خطوتين وهما الاتصال بخدمات الطوارئ والضغط بقوة وسرعة في منتصف الصدر. استخدم أغنية مألوفة لتساعدك على الحفاظ على وتيرة 100-120 نبضة في الدقيقة.
- ومن خلال تدريب الأشخاص على الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط، يتعلمون مدى بساطة هذا الإجراء ويشعرون بالراحة التي تساعدهم في التغلب على المخاوف التي تسبب التردد في التصرف في حالات الطوارئ.
- إذا طُلب منك إجراء إنعاش قلبي رئوي، فمن المحتمل أن تنقذ حياة شخص تحبه.

### البحث على اتخاذ إجراء

- ادخل في تحدي الإنعاش القلبي الرئوي.
- عندما تكون الثواني أكثر أهمية، يمكن أن يكون الإنعاش القلبي الرئوي هو السبب في نجاة أصدقائك وعائلتك. ولكن ليس الجميع يعرف كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي. نحن نتحدى كل أسرة أن يكون لديها شخص واحد على الأقل يعرف كيفية القيام بالإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط. يمكنك مشاهدة [مقطع فيديو تعليمي للإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط](#) لمدة 90 ثانية ومشاركته. وأفضل من ذلك، مشاهدته مع أصدقائك وعائلتك حتى تتعلموا جميعًا معًا.



American  
Heart  
Association.

# CPR

باستخدام اليدين فقط

#CPRwithHeart

## خطوتان لإنقاذ حياة



2. اضغط بقوة وسرعة  
الصدر حتى تصل المساعدة



1. اتصل برقم  
الطوارئ المحلي.



انضم إلينا لتتعلم إجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط

اسم المؤسسة:

المكان والتاريخ والوقت:

تفاصيل أخرى:

شاهد فيديو مدته 60 ثانية عن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط بالإنجليزية أو بالعربية.  
لمعرفة المزيد، قم بزيارة: [international.heart.org/hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr)

# انضم إلينا لتتعلم أضف اسم الدورة التدريبية هنا

اسم المؤسسة:



المكان والتاريخ والوقت:

تفاصيل أخرى:

#CPR withHeart



فلعل ثانية أهميتها في حالة السكتة القلبية. وإجراء الإنعاش القلبي الرئوي بسرعة على يد شخص قريب من المصاب يمكنه أن يضاعف فرصة نجاته أو يزيد بها بمعدل ثلاثة أضعاف. انضم إلينا لتتعلم السبيل لإنقاذ حياة شخص ما من خلال دورة الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافات الأولية التي تقدمها جمعية القلب الأمريكية.

لمعرفة المزيد، شاهد الفيديو التعليمي الذي تبلغ مدته 60 ثانية:  
الإنجليزية العربية

# انضم إلينا لتتعلم إجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط



اسم المؤسسة:



المكان والتاريخ والوقت:

تفاصيل أخرى:

#CPR withHeart



فلكل ثانية أهميتها في حالة السكتة القلبية. وإجراء الإنعاش القلبي الرئوي بسرعة على يد شخص قريب من المصاب يمكنه أن يضاعف فرصة نجاته أو يزيد بها بمعدل ثلاثة أضعاف. انضم إلينا لتتعلم السبيل لإنقاذ حياة شخص ما من خلال دورة الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافات الأولية التي تقدمها جمعية القلب الأمريكية.

لمعرفة المزيد، قم بزيارة: [international.heart.org/hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr)

## أكتوبر هو شهر الإنعاش القلبي الرئوي في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

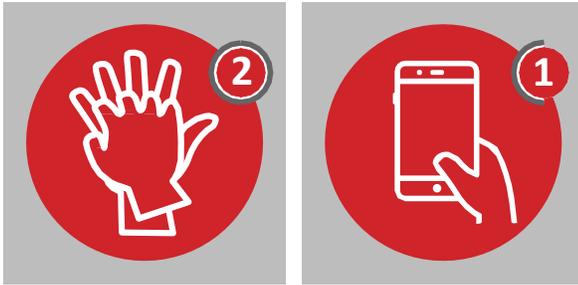


للثواني أهمية فائقة في حال حدوث السكتة القلبية. إذا رأيت مراهقًا أو شخصًا بالغًا ينهار فجأة، فالإنعاش القلبي الرئوي الفوري من شخص في مكان الحدث قد يزيد فرصة النجاة بمرتين أو ثلاث مرات.

هل تعلم ما ينبغي فعله إذا رأيت شخصًا ينهار فجأة؟  
لا تخف. ما ستفعله يمكنه إنقاذ الشخص، تعلم كيف تنقذ حياة شخص اليوم.

### خيارات التدريب المتاحة

احضر حملة للتوعية عن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين



انضم إلينا في حملة توعية بالقرب منك للتعرف على  
الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط:

XX أكتوبر، 2023  
xx:00 إلى xx:30؛ xx:30 إلى xx:00  
و xx:00 إلى xx:00  
اسم الموقع

أحضر الدورة التدريبية منقذ القلب® Heartsaver أو الإنعاش  
القلبي الرئوي للعائلة والأصدقاء® Family and Friends CPR



اتصل بـ مركز التدريب المعتمد من قبل جمعية القلب  
الأمريكية للحصول على مزيد من المعلومات:

مركز الاتصال  
email@abcdefg.com  
(xx) x 000 x 00 x 0

لمعرفة المزيد، قم بزيارة: [international.heart.org/hands-only-cpr](http://international.heart.org/hands-only-cpr)

\*بعد إكمال الدورة واختبار المهارات مع أحد مدربي جمعية القلب الأمريكية بنجاح، يمكن للمتدرب الحصول على بطاقة إتمام دورة الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي الخاصة بـ Heartsaver First Aid من جمعية القلب الأمريكية، صالحة لمدة عامين



بناء مجتمع

# المنقذون

جمعية القلب الأمريكية الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

AMERICAN HEART ASSOCIATION MIDDLE EAST AND NORTH AFRICA

# السكتة القلبية مقابل النوبة القلبية

يستخدم الأشخاص في الغالب مصطلحي السكتة القلبية والنوبة القلبية بالمعنى نفسه، ومع ذلك هما غير متشابهين.

## ما هي السكتة القلبية؟

تحدث **السكتة القلبية** من جراء قصور في عمل القلب وتوقفه عن النبض بشكل غير متوقع.

تحدث السكتة القلبية بسبب خلل كهربائي في القلب يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب (اضطراب ضربات القلب). ومع تعطل عملية ضخ عضلة القلب للدم، لا يستطيع القلب ضخ الدم إلى الدماغ والرئتين وأعضاء الجسم الأخرى.

### ماذا يحدث

بعد ثوانٍ يتوقف المرء عن الاستجابة ويتوقف تنفسه أو يتحول إلى شهباء. **تحدث الوفاة في غضون دقائق إذا لم يتلقَ الشخص علاجًا لإنقاذ حياته فورًا.**

### ما الإجراء الذي يجب اتخاذه

يمكن أن تتضاعف فرصة نجاة الشخص من السكتة القلبية إلى مرتين أو ثلاثة أضعاف إذا تم إجراء الإنعاش القلبي الرئوي على الفور. أولاً، اتصل برقم الطوارئ المحلي وابدأ عملية الإنعاش القلبي الرئوي على الفور. ثم، إذا كان جهاز مزيل الرجفان الخارجي الآلي (AED) متاحًا، فاستخدمه في أسرع وقت ممكن. إذا كان هناك شخصان متاحان للمساعدة، فيجب على أحدهما أن يبدأ الإنعاش القلبي الرئوي على الفور في حين يتصل الآخر بالطوارئ.

### السكتة القلبية هي

### السبب الرئيسي للوفاة.

تؤثر السكتة القلبية في آلاف الأشخاص سنويًا، ونحو 75% من الحالات تحدث في المنزل.

**شاهد مقطع الفيديو التعليمي الذي تبلغ مدته 60**

**ثانية للتعرف على خطوتين للإنعاش القلبي الرئوي**

**باستخدام اليدين فقط.**

## ما هي النوبة القلبية؟

تحدث **النوبة القلبية** عندما يتوقف تدفق الدم إلى عضلة القلب

يمنع الشريان المسدود الدم الذي يحمل الأكسجين من الوصول إلى جزء من عضلة القلب. إذا لم يتم إعادة فتح الشريان المسدود بسرعة، فإن العضلة التي يغذيها ذلك الشريان عادةً ستبدأ في التوقف وهو ما يؤدي إلى الموت.

### ماذا يحدث

قد تكون أعراض الأزمة القلبية فورية وقد تشمل الشعور بعدم راحة شديدة في الصدر أو مناطق أخرى من الجزء العلوي من الجسم، وضيق في التنفس، والعرق البارد، وأو الغثيان/القيء. ومع ذلك، في كثير من الأحيان، تبدأ الأعراض ببطء وتستمر لساعات أو أيام أو أسابيع قبل الإصابة بنوبة قلبية. على عكس السكتة القلبية، عادة لا يتوقف القلب عن النبض أثناء النوبة القلبية. **وكما زادت فترة بقاء المصاب من دون علاج، زادت احتمالية تضرر عضلة القلب**

يمكن أن تختلف أعراض الأزمة القلبية لدى النساء عن الرجال (ضيق في التنفس، والغثيان/القيء، وألم في الظهر أو الفك).

### ما الإجراء الذي يجب اتخاذه

حتى لو لم تكن متأكدًا من أن الحالة هي نوبة قلبية، اتصل برقم الطوارئ

واعثر على مزيل الرجفان الخارجي الآلي - كل دقيقة يتأخر فيها الإنعاش القلبي

الرئوي، تقل فرصة النجاة بنسبة 10%، ولهذا السبب يُعد الإنعاش القلبي الرئوي مهمًا جدًا. يتم أيضًا تدريب موظفي خدمات الطوارئ الطبية (EMS) على إنعاش شخص توقف قلبه.

اتصل برقم الطوارئ المحلي. كل دقيقة مهمة جدًا. من الأفضل الاتصال برقم الطوارئ المحلي للوصول والدخول إلى غرفة الطوارئ على الفور. يمكن لموظفي خدمات الطوارئ الطبية (EMS) بدء العلاج عند وصول المصاب. عادةً ما يتلقى المرضى الذين يعانون آلامًا في الصدر والذين يصلون بسيارة الإسعاف علاجًا أسرع في المستشفى أيضًا.



النوبة القلبية هي مشكلة في "الدورة الدموية"



السكتة القلبية هي مشكلة في "كهرباء القلب"



### ما الرابط؟

لا تؤدي معظم حالات النوبات القلبية إلى السكتة القلبية. لكن حينما تحدث السكتة القلبية، تكون النوبة القلبية سببًا شائعًا لها. هناك حالات أخرى قد تؤدي إلى إرباك نظم ضربات القلب ومن ثم تؤدي إلى السكتة القلبية.



الإجراء السريع يمكن أن ينقذ الحياة.



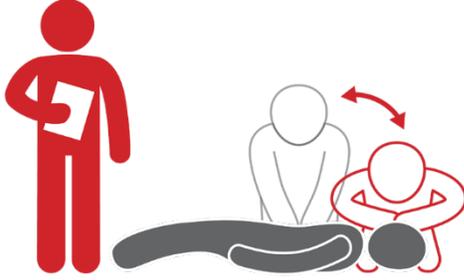
# دليل الإنعاش القلبي الرئوي



American  
Heart  
Association.

## دليل الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط بالمقارنة مع الإنعاش القلبي الرئوي المصحوب بعمليات التنفس الاصطناعي

### التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي



#### عمليات الضغط والتنفس الاصطناعي

يتدرب الشخص في صفوف دراسية أو عبر الإنترنت.

يتم التدريب بالتفصيل مع مدرب، ويشتمل على إنعاش قلبي رئوي مع عمليات تنفس اصطناعي والإنقاذ من الاختناق

غالبًا ما يكون ضروريًا للأشخاص الذين يحتاجون إلى تدريب على الإنعاش القلبي الرئوي لمتطلبات العمل.

### الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط



اضغط بقوة وسرعة في منتصف الصدر



اتصل برقم الطوارئ المحلي

حملة توعية عامة لحث المزيد من الأشخاص على التصرف عند مواجهة حالات السكتة القلبية. فهي نقطة البداية لتعريف المزيد من الأشخاص على الإنعاش القلبي الرئوي

إذا كنت بحاجة إلى إجراء الإنعاش القلبي الرئوي في عملك فإن الخطوات أعلاه لن تفي بالمتطلبات.

## كيف يتم ذلك؟

**يتم دمج الإنعاش القلبي الرئوي المصحوب بعمليات التنفس الاصطناعي مع عملية الضغط على الصدر والتنفس الاصطناعي، وهذا يوفر كمية إضافية من الأكسجين ليتوزع في كافة أنحاء الجسم.**

تعتبر **عمليات الضغط على الصدر** مفيدة خلال الدقائق القليلة الأولى في حالة شخص أصيب بسكتة قلبية وذلك لدفع ما تبقى من الأكسجين عبر أعضاء الجسم الحيوية لإبقائها ناشطة ينبغي استغلال الوقت إلى حين قدوم شخص لديه المزيد من المهارات لتقديم المساعدة.

## على من يمكن تطبيقه؟

**كل شخص أصيب بسكتة قلبية، بمن فيهم:**  
البالغون والمراهقون والأطفال والرضع، والحوامل النساء وأي شخص تعرض للغرق أو جرعة زائدة من العقاقير أو سقط أرضًا بسبب مشاكل في التنفس أو توقف قلبه لفترة طويلة.

**البالغون والمراهقون.**

## كيف أتعلم؟

انتقل إلى [international.heart.org/resources](http://international.heart.org/resources) وانقر على زر أطلس للعثور على فصل دراسي عبر الإنترنت أو بالقرب منك.

**شاهد مقطع الفيديو التعليمي الذي تبلغ مدته 60 ثانية للتعرف على خطوتين للإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط.**

# كل ثانية مهمة في حالات السكتة القلبية



لمعرفة المزيد، قم بزيارة  
[international.heart.org/hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr)

#CPRwithHeart

# كل ثانية مهمة في حالات السكتة القلبية



لمعرفة المزيد، قم بزيارة  
[international.heart.org/hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr)

#CPRwithHeart

# كل ثانية مهمة في حالات السكتة القلبية



لمعرفة المزيد، قم بزيارة  
[international.heart.org/hands-only-cpr](https://international.heart.org/hands-only-cpr)

#CPRwithHeart

قم بالطباعة على ورق لاصق (مثل Avery 53202) وقم بقصه.

	<p><b>تعلم الخطوتين البسيطتين:</b></p> <p>1 اتصل برقم الطوارئ المحلي</p> <p>2 اضغط بقوة وسرعة</p>  		
<p>الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط ينقذ الحياة</p> 	<p>شهر الإنعاش القلبي الرئوي من 1 إلى 31 أكتوبر</p> 	<p><b>#CPR with Heart</b></p>	<p>مُدرّب على الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)</p>
<p>كل ثانية مهمة في حالات السكتة القلبية</p> 		<p>أنا مُدرّب على CPR</p> 	
<p><b>خطوتان لإنقاذ حياة</b></p> <p>1 الاتصال برقم الطوارئ المحلي</p>  <p>2 الضغط بقوة وبسرعة</p> 	<p>كل ثانية مهمة في حالات السكتة القلبية</p> 		
<p>أنا مُدرّب على CPR</p>  		<p><b>#CPRwithHeart</b></p>	

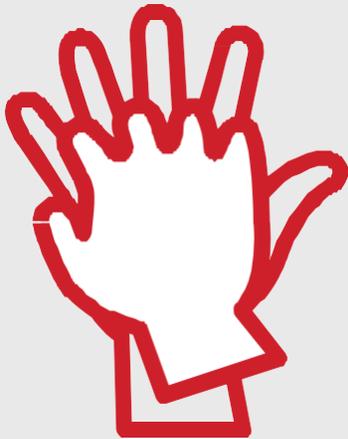


# CPR باستخدام اليدين فقط



## خطوتان لإنقاذ حياة

2 اضغط بقوة وسرعة في منتصف الصدر



1 اتصل برقم الطوارئ المحلي



#CPRwithHeart



شاهد مقطع الفيديو التعليمي الذي تبلغ مدته 60 ثانية للتعرف على خطوتين للإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط.



# هل أنت جاهز؟



American  
Heart  
Association.

تعلم الخطوتين البسيطتين للإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط:



اضغط بقوة  
وبسرعة

2



اتصل برقم  
الطوارئ المحلي

1

#CPRwithHeart





# الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط

## بيان الحقائق



### ♥ لم يجب تعلّم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط؟

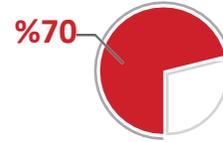
تشكّل السكتة القلبية، وهي قصور كهربائي في القلب يتسبب في نبضات قلب غير منتظمة (اضطراب نظم القلب) ويعرقل تدفق الدم إلى الدماغ والرئتين وأعضاء أخرى، أحد المسببات الرئيسية للوفاة. في كل عام، تحدث أكثر من 350000 حالة سكتة قلبية خارج المستشفى تم تقييمها بواسطة خدمات الطوارئ الطبية (EMS) في الولايات المتحدة. عندما يصاب شخص بسكتة قلبية، تعتمد نسبة الإنقاذ على حصول المريض على إنعاش قلبي رئوي فوري من شخص قريب منه. وفقًا لجمعية القلب الأمريكية، يتعرض نحو 90 بالمائة من الأشخاص الذين يعانون حالات السكتة القلبية التي تحدث خارج المستشفى للوفاة. إذا تم إجراء الإنعاش القلبي الرئوي، خاصة لو كان الأمر سريعًا، يمكن أن يضاعف فرصة بقاء الشخص على قيد الحياة من النوبة القلبية مرتين أو ثلاثة أضعاف.

### ♥ أحدث فرقًا في حياة مَنْ تحب

إذا طلب منك إجراء إنعاش قلبي رئوي في حالة طوارئ، فمن المرجح أنك تحاول إنقاذ حياة شخص تحبه: طفل، أو زوج، أو أحد الوالدين، أو صديق.



نحو 40% فقط من الأشخاص الذين تعرضوا لسكتة قلبية خارج المستشفى، يتلقون المساعدة الفورية التي يحتاجون إليها قبل وصول المساعدة المتخصصة.



أكثر من 70% من حالات السكتة القلبية التي تحدث خارج المستشفيات تحدث في المنازل.

لقد ثبت أن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط فعال في الدقائق القليلة الأولى مثل الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم لحالات السكتة القلبية في المنزل أو العمل أو في الأماكن العامة.

يشتمل الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط على خطوتين سهلتين، يتم إجراؤهما بالترتيب التالي:

1 اضغط بقوة وبسرعة في وسط الصدر على إيقاع أغنية مألوفة تتضمن 100 إلى 120 نبضة في الدقيقة.



2 اتصل برقم الطوارئ المحلي إذا رأيت مراهقًا أو شخصًا بالغًا ينهار فجأة.



### ♥ اتصل برقم الطوارئ

يمكن للاتصالات السلوكية واللاسلكية التي يجريها المتصل مساعدتك أثناء الحصول على مساعدة الطوارئ التي تحتاج إليها في الطريق.

### ♥ يمكن للموسيقى إنقاذ الحياة

تشمل أمثلة الأغاني "Stayin' Alive" لـ "Crazy in Love" لـ Bee Gees، "Hips Don't Lie" لـ Shakira أو "Walk the Line" لـ Johnny Cash. يشعر الأشخاص بثقة أكبر عند إجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط ومن المرجح أن يتذكروا المعدل الصحيح عندما يتم تدريبهم على إيقاع أغنية مألوفة. عند إجراء الإنعاش القلبي الرئوي، يجب عليك الضغط على الصدر بمعدل 100 إلى 120 ضغطة في الدقيقة، وهو ما يتوافق مع إيقاع أمثلة الأغاني أعلاه.

### ♥ خصّص 90 ثانية من وقتك لتعلّم كيفية إنقاذ حياة

شاهد الفيديو الذي تبلغ مدته 90 ثانية. قم بزيارة [heart.org/handsonlycpr](http://heart.org/handsonlycpr) لمشاهدة الفيديو التعليمي حول الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط وشاركه مع الأشخاص المهمين في حياتك. يُعد الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط مقدمة طبيعية للإنعاش القلبي الرئوي، وتشجع جمعية القلب الأمريكية الجميع على تعلّم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم كخطوة تالية. يمكنك العثور على دورة حول الإنعاش القلبي الرئوي بالقرب منك على [heart.org/CPR](http://heart.org/CPR).

ملحوظة: لا تزال جمعية القلب الأمريكية توصي بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي عبر القيام بالضغطات وإعطاء الأنفاس للرضع والأطفال والمصابين من جراء الغرق أو بسبب تناول جرعة زائدة من العقاقير أو الأشخاص الذين سقطوا أرضًا بسبب مشاكل في التنفس.





American  
Heart  
Association®

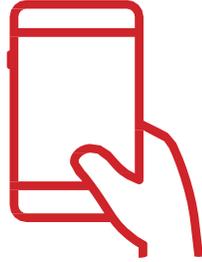
## قائمة أغاني الإنعاش القلبي الرئوي

الأغاني الموجودة في هذه القائمة تتراوح ما بين 100 و120 نبضة في الدقيقة، وهو مطابق للإيقاع المطلوب لأداء الإنعاش القلبي.

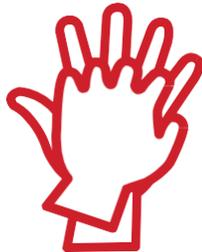
الإنعاش القلبي الرئوي  
باستخدام اليدين فقط

# خطوتان لإنقاذ حياة

اتصل برقم الطوارئ المحلي إذا  
رأيت مراهقًا أو بالغًا ينهار فجأة.



اضغط بقوة وبسرعة في وسط  
الصدر على إيقاع أغنية مألوفة  
تتضمن 100 إلى 120 نبضة في  
الدقيقة.



- Stayin' Alive – Bee Gees
- Adventure of a Lifetime – Coldplay
- Can't Stop the Feeling – Justin Timberlake
- One Dance – Drake, Wizkid, Kyla
- Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen
- Just Dance – Lady Gaga, Colby O'Donis
- Poker Face – Lady Gaga
- Uptown Funk – Mark Ronson, Bruno Mars
- Wannabe – Spice Girls
- All Star – Smash Mouth
- Best Day of My Life – American Authors
- Brand New Day – Sting
- Billie Jean – Michael Jackson
- Just a Girl – No Doubt
- Bye Bye Bye - \*NSYNC
- More Than A Feeling – Boston
- Eye of the Tiger – Survivor
- Grenade – Bruno Mars
- This Is How We Do It – Montell Jordan, Wino
- Ring of Fire – Johnny Cash
- Rolling in the Deep – Adele
- Take a Chance on Me – ABBA
- Ice Ice Baby – Vanilla Ice
- Jump – Kris Kross
- Rhythm Nation – Janet Jackson
- Whenever, Wherever – Shakira
- Getting' Jiggy Wit It – Will Smith
- Get Outta My Dreams, Get Into My Car – Billy Ocean
- I Wanna Dance with Somebody (Who Loves Me) – Whitney Houston

## قائمة المشاركين والاستبيان في شهر الإنعاش القلبي الرئوي في أكتوبر في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

اسم موقع التدريب/مركز التدريب: .....

مكان الفعالية: .....

التاريخ: ..... الوقت: .....

### أسئلة الاستبيان وتصميم الجدول

بإمكانك طرح الأسئلة التالية على المشاركين وكتابة إجاباتهم في الجدول أدناه:

السؤال 1: هل تعلم شيئاً عن الإنعاش القلبي الرئوي من قبل؟

السؤال 2: هل تعرض أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك لسكتة قلبية؟

السؤال 3: ما هو الرقم الذي يجب الاتصال به في حالة وجود حالة طوارئ؟ (إذا أجابوا بشكل صحيح فضع "نعم")

السؤال 4: هل أنت مهتم بإجراء المزيد من التدريب المتعمق؟ (يرجى من المنسق مشاركة برامج جمعية القلب الأمريكية (AHA) الأخرى التي تقدمها مع المشاركين)

السؤال 5: للمنسق: يرجى طلب رأي أو تعليقات المشاركين حول التدريب، لاستخدامه للمساعدة في تعزيز المزيد من التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي في المنطقة

الرقم	الاسم	العمر	البريد الإلكتروني	رقم التواصل	ما التدريب الذي أكملته؟ الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط/الإنعاش القلبي الرئوي في أي وقت/الإنعاش القلبي الرئوي للأسرة والأصدقاء/آخر	السؤال 1	السؤال 2	السؤال 3	السؤال 4
1									
2									
3									
4									

اكتب تعليقات المشاركين أو آراءهم أو اقتراحاتهم أو شهاداتهم في هذا القسم (إذا كانت متوفرة)



American  
Heart  
Association®

الأسئلة الشائعة حول الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط

**السؤال: علامَ تعتمد رسائل الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط؟**

الجواب: تعمل جمعية القلب الأمريكية مع بعض أبرز علماء الإنعاش القلبي الرئوي والمتخصصين في الطب على مستوى العالم. واثراً مراجعتهم المستمرة للدراسات البحثية المنشورة حول الإنعاش القلبي الرئوي، جاءت الاستشارة العلمية لجمعية القلب الأمريكية، التي نُشرت في أبريل 2008 في المجلة الطبية Circulation: "الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط (الضغط فقط): دعوة للعمل من أجل استجابة المارة للبالغين الذين يتعرضون لسكتة قلبية مفاجئة خارج المستشفى."

**السؤال: من الذي يجب أن يتلقى الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط؟**

الجواب: يوصى باستخدام الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط مع المراهقين أو البالغين الذين تراهم ينهاون فجأة.

**السؤال: هل توجد أوقات يجب علي فيها استخدام الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم؟**

الجواب: نعم. هناك الكثير من الحالات الطبية الطارئة التي تُسبب عدم استجابة الشخص وتوقفه عن التنفس بشكل طبيعي. في تلك الحالات الطارئة، قد يوفر الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم فائدة أكبر من الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط. توصي جمعية القلب الأمريكية بالإنعاش القلبي الرئوي بجانب مزيج من الأنفاس والضغوطات للأشخاص التالي ذكرهم:

- جميع الرضع (حتى عمر السنة)
- الأطفال (حتى سن البلوغ)
- إذا كان الشخص لا يستجيب ولا يتنفس بصورة طبيعية
- أي شخص تعرض للغرق أو جرعة زائدة من العقاقير أو سقط أرضاً بسبب مشاكل في التنفس أو توقف قلبه لفترة طويلة

**السؤال: لماذا لا يحتاج المراهقون أو البالغون الذين يتعرضون لانهايار مفاجئ إلى أنفاس من الفم إلى الفم في الدقائق الأولى بعد التعرض لسكتة قلبية؟**

الجواب: عندما يهراق مراهق أو شخص بالغ فجأة بسبب سكتة قلبية، فعادةً ما يكون لديه ما يكفي من الأكسجين للحفاظ على صحة الأعضاء الحيوية خلال الدقائق القليلة الأولى. إن الضغط على الصدر بقوة وبسرعة كافية سيساعد في ضخ الدم إلى القلب والدماغ. أظهرت الدراسات أن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط له نفس فاعلية الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم عندما يتم إجراؤه في الدقائق القليلة الأولى من التعرض للسكتة القلبية.

توصي جمعية القلب الأمريكية (AHA) أولئك الذين يعرفون كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم بالقيام بذلك، ولكن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط هو بديل فعال إذا كان المنقذ غير قادر أو غير راغب في إعطاء أنفاس (بسبب عدم وجود أجهزة حازرة وقائية أو عدم معرفة كيفية القيام بذلك). لا تزال جمعية القلب الأمريكية (AHA) توصي بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي عبر القيام بالضغوطات وإعطاء الأنفاس للرضع والأطفال والمصابين من جراء الغرق أو بسبب تناول جرعة زائدة من العقاقير أو الأشخاص الذين سقطوا أرضاً بسبب مشاكل في التنفس.



**السؤال: في الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط، لماذا لا نتحقق من نبض الشريان السباتي للشخص قبل البدء في الضغط؟**

الجواب: يكمن الهدف من تعليمات الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط في تزويد المستجيب غير المحترف بالأدوات الأساسية الضرورية لإنقاذ حياة. يمكن التعرف على السكتة القلبية بخطوتين بسيطتين عند رؤية انهيار شخص ما. تعرض [مقاطع الفيديو الجديدة للإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط](#) من جمعية القلب الأمريكية (AHA) كيفية الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط وكيفية استخدام AED (جهاز إزالة الرجفان الخارجي الآلي) بشكل صحيح إذا كان متاحًا. من شأن هذه الفيديوهات تزويد المسعف بالمعرفة حول ما يجب القيام به، بغض النظر عن خبرة المسعف في حالات الطوارئ المتعلقة بالرعاية الصحية. في مقاطع الفيديو هذه، تتمثل فرصة التدريس في أن يدرك المتعلم سبب سقوط شخص ما أو إصابته بسكتة قلبية، ثم يقدم الخطوتين اللتين يمكن من خلالهما إنقاذ حياة على الفور.

وتشمل هاتان الخطوتان تفعيل نظام الاستجابة للطوارئ والقيام بعمليات ضغط فورية على الصدر واستخدام جهاز إزالة الرجفان الخارجي الآلي إذا كان متاحًا. تنص [إرشاداتنا العلمية](#) على أن التحقق من النبض غالبًا ما يكون غير دقيق ويؤخر بدء عمليات الضغط الحيوية على الصدر لدى الأشخاص غير المحترفين. لذلك، لا يُنصح الأشخاص غير المتخصصين في الرعاية الصحية بالتحقق من النبض.

قد يستغرق مقدمو الرعاية الصحية أيضًا وقتًا طويلاً للتحقق من النبض. يجب على المنقذين غير المحترفين تخطي مرحلة التحقق من النبض وافترض حدوث الإصابة بسكتة قلبية إذا تعرض شخص بالغ للانهيار المفاجئ أو إذا كان المصاب غير مستجيب ولا يتنفس بشكل طبيعي.

**السؤال: في الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط، لماذا لا يجب علي التحقق من التنفس أولاً قبل البدء في الضغط؟**

الجواب: استخدم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط عندما ترى شخصًا يسقط أرضًا، يجب عليك إجراء عمليات ضغط على الصدر لإنقاذ حياته على الفور. إذا رأيت سقوط شخص ما فجأة، فمن المحتمل أن تكون إصابة بسكتة قلبية وستحتاج إلى الضغط على الصدر فورًا.

**السؤال: الآن بعد أن عرفت كيفية الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط، أما زلت بحاجة إلى تعلم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم؟**

الجواب: الإنعاش القلبي الرئوي هو مهارة يمكن تحسينها بالممارسة. تواصل جمعية القلب الأمريكية توصيتها بأخذ دورة في الإنعاش القلبي الرئوي لممارسة وتعلم مهارات الإنعاش القلبي الرئوي، بما في ذلك إجراء ضغوطات قوية وسريعة على الصدر. فالأشخاص الذين تلقوا تدريبًا على الإنعاش القلبي الرئوي أكثر احتمالاً أن يقوموا بإجراء ضغوطات متقنة على الصدر ويكونوا أكثر ثقة في مهاراتهم مقارنة بأولئك الذين لم يتلقوا تدريبًا (أو لم يتم تدريبهم في السنوات الخمس الماضية).



وحتى برنامج التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي القصير الذي يمكنك إجراؤه في المنزل أو مكان العمل، مثل برنامج الإنعاش القلبي الرئوي في أي وقت CPR Anytime® لمدة 20 دقيقة، يوفر تدريبًا وممارسة على المهارات من شأنهما مساعدتك على إجراء ضغطات متقنة على الصدر.

يمكن أن يؤدي الحصول على دورة الإنعاش القلبي الرئوي للعائلة والأصدقاء® Family & Friends مع ميسر أو منقذ القلب® Heartsaver للإنعاش القلبي الرئوي (CPR) وإزالة الرجفان الخارجي الآلي (AED) مع مدرب من جمعية القلب الأمريكية (AHA) إلى تعلم المجموعة الكاملة من المهارات اللازمة للمساعدة في إنقاذ الحياة. لإيجاد أقرب دورة منك، قم بزيارة [أطلس](#).

هناك الكثير من الحالات الطبية الطارئة التي تُسبب عدم استجابة الشخص وتوقفه عن التنفس بشكل طبيعي. في تلك الحالات الطارئة، قد يوفر الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم فائدة أكبر من الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط. تتضمن بعض الأمثلة: الرضع والأطفال غير المستجيبين، وأي شخص غير مستجيب بالفعل ولا يتنفس بشكل طبيعي، والأشخاص الذين تعرضوا للغرق أو جرعة زائدة من العقاقير أو سقطوا أرضًا بسبب مشاكل في التنفس.

#### السؤال: هل الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط فعال مثل الإنعاش القلبي الرئوي مع التنفس؟

الجواب: أي محاولة للإنعاش القلبي الرئوي أفضل من عدم المحاولة. لقد ثبت أن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط الذي يجريه أحد المارة فعال مثل الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم في الدقائق القليلة الأولى من الإصابة بسكتة قلبية مفاجئة خارج المستشفى. قد يكون الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم أفضل من الإنعاش القلبي الرئوي باليدين فقط لبعض الأشخاص، مثل الرضع والأطفال أو المراهقين أو البالغين الذين تعرضوا لسكتة قلبية (الذين لم ترهم يسقطون أرضًا) أو الأشخاص الذين تعرضوا للغرق أو جرعة زائدة من العقاقير أو سقطوا أرضًا بسبب مشاكل في التنفس.

#### السؤال: هل غيرت جمعية القلب الأمريكية توصياتها لمقدمي الرعاية الصحية؟

الجواب: لا. لم تتغير التوصية الحالية لجمعية القلب الأمريكية لمقدمي الرعاية الصحية.

#### السؤال: إذا تدربت على الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن التنفس ورأيت شخصًا بالغًا يسقط أرضًا فجأة، فماذا علي أن أفعل؟

الجواب: اتصل برقم الطوارئ وابدأ عملية الإنعاش القلبي الرئوي.

إذا كنت قد تدربت على إجراء الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن إعطاء أنفاس والضغط بقوة وسرعة على الصدر مع الحد الأدنى من فترات التوقف، فقم إما بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم الذي تعلمته (الإنعاش القلبي الرئوي بنسبة 30 ضغطة إلى نفسين) أو الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط. استمر في الإنعاش القلبي الرئوي حتى يصل المسعف مع جهاز إزالة الرجفان الخارجي الآلي (AED) أو تتولى خدمة الطوارئ الطبية أو مقدم الرعاية الصحية رعاية المصاب.

إذا لم تكن قد تدرّبت على تقديم الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن التنفس مع إجراء ضغط متقن على الصدر مع الحد الأدنى من فترات التوقف، فقم بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط. استمر في الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط حتى يصل المسعف مع جهاز إزالة الرجفان الخارجي الآلي (AED) أو تتولى خدمة الطوارئ الطبية أو مقدم الرعاية الصحية رعاية المصاب.

### السؤال: هل أحتاج إلى حضور دورة تدريبية لتعلم كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط؟

الجواب: الإنعاش القلبي الرئوي هو مهارة يمكن تحسينها بالممارسة. ومع ذلك، فإن تعلم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط أمر سهل ويتطلب خطوتين فقط: الاتصال برقم الطوارئ والضغط بقوة وسرعة على الصدر. لمزيد من المعلومات حول الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط، بما في ذلك الموارد ومقاطع الفيديو التدريبية، يرجى زيارة [international.heart.org/hands-only-cpr/](http://international.heart.org/hands-only-cpr/).

### السؤال: ماذا أفعل إذا وجدت مراهقًا أو شخصًا بالغًا أصيب بالإغماء ولم يره أحد غيري؟

الجواب: اتصل برقم الطوارئ وابدأ عملية الإنعاش القلبي الرئوي. إذا تعلمت الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم، فاتصل برقم الطوارئ وقم بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي كما تعلمته. إذا كنت تعرف القيام بالإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط، فاتصل برقم الطوارئ المحلي وقم بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط حتى وصول المسعف مع جهاز إزالة الرجفان الخارجي الآلي (AED) أو يتولى مقدمو الرعاية المتقدمة رعاية المصاب.

### السؤال: عندما أتصل برقم الطوارئ المحلي، عمّ سيسألونني أو بمّ سيخبرونني؟

الجواب: تختلف أنظمة الاستجابة للطوارئ بشكل كبير حول العالم. ومع ذلك، قد يسألك موظف الطوارئ عن حالة الطوارئ. قد يطرح أسئلة حول الشخص وهل يستجيب ويتنفس بشكل طبيعي. قد يسألك هل تستطيع القيام بالإنعاش القلبي الرئوي وقد يخبرك بكيفية مساعدة الشخص حتى يصل شخص متخصص ويتولى المسؤولية. وقد يطلب أيضًا تفاصيل مثل موقعك. من المهم أن تكون محددًا، خاصة إذا كنت تتصل من هاتف محمول لأن ذلك لا يرتبط بموقع أو عنوان ثابت. تذكر أن الإجابة عن أسئلة موظف الطوارئ لن تؤخر وصول المساعدة. يجب عليك البقاء على الهاتف حتى يطلب منك موظف الطوارئ إنهاء المكالمة.

### السؤال: إذا كنت أستخدم جهاز إزالة الرجفان الخارجي الآلي (AED) الذي يساعد على الإنعاش القلبي الرئوي مع التنفس، فهل يجب أن أقوم بالضغط على الصدر فحسب؟

الجواب: اتبع التوجيهات التي يقدمها جهاز إزالة الرجفان الخارجي الآلي (AED) وقلل من فترات التوقف أثناء الضغط على الصدر. إذا كنت تعرف كيفية إجراء الضغوطات على الصدر والتنفس، فافعل ذلك. في حالة عدم معرفتك، قم بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط.

تذكر أن الشخص الذي يعاني السكتة القلبية يجب أن يتلقى ضغوطات صدرية متقنة. يجب عليك الضغط بقوة وسرعة في منتصف الصدر مع أقل قدر من فترات التوقف.



### السؤال: ماذا يجب أن أفعل إذا تعبت من الضغط على الصدر قبل وصول فريق المساعدة؟

الجواب: من المجهّد إجراء ضغطات الصدر بطريقة صحيحة. كلما ازداد شعورك بالإرهاق، تدنّت فاعلية عمليات الضغط التي تجربها. إذا وجدت شخصاً آخر ملماً بالإنعاش القلبي الرئوي، فيمكنك التبديل معه لإجراء الضغوطات. وينبغي تبديل المسعفين كل دقيقتين تقريباً أو أقل إذا شعرت بالتعب. تحرك بسرعة لتقليل الوقفات بين عمليات الضغط بقدر الإمكان. إذا كنت بمفردك، فابدأ بقصاري جهدك لمواصلة تقديم الإنعاش القلبي الرئوي. إضافة إلى ذلك، نوصي أيضاً أنه إذا كان بإمكان المنقذ مساعدة شخص آخر بتوجيهه لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي، فإن ذلك سيوفر الفرصة لزيادة عدد المنقذين الذي يقومون بالإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط حتى وصول المساعدة.

### السؤال: كيف أعرف هل نبض الشخص قد عاد أو أنه بدأ في التنفس أثناء قيامي بالإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط؟

الجواب: بمجرد أن يبدأ شخص ما في التنفس ولديه نبض، فمن المرجح أن يظهر بعض الاستجابات بقدر معين، مثل الأنبين أو فتح العينين أو تحريك الجسم.

### السؤال: متى أتوقف عن إجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط؟

الجواب: استمر في الضغط بقوة وسرعة في منتصف الصدر حتى تصل المساعدة. إذا كان المصاب يتحدث أو يتحرك أو يتنفس بشكل طبيعي أثناء قيامك بالضغط على الصدر، فيمكن إيقاف الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط.

### السؤال: ليس كل الأشخاص الذين يسقطون فجأة يصابون بسكتة قلبية. هل سيؤذيهم الإنعاش القلبي الرئوي؟

الجواب: من المحتمل أن يكون المراهقون أو البالغون الذين يسقطون فجأة قد أصيبوا بسكتة قلبية، وتكون فرصتهم في البقاء على قيد الحياة معدومة ما لم يتخذ شخص ما إجراءً على الفور. يجب عليك الاتصال برقم الطوارئ المحلي والضغط بقوة وسرعة على منطقة منتصف الصدر مع أقل قدر من فترات التوقف. إذا كانت السكتة القلبية هي سبب حالة الطوارئ، فإن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط هو وسيلة سهلة وفعالة لمضاعفة فرصة نجاة الشخص مرتين إلى ثلاثة أضعاف. إذا سقط مراهق أو شخص بالغ لأسباب أخرى غير الإصابة بسكتة قلبية مفاجئة، فلا يزال من الممكن أن يساعد الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط عن طريق جعل الشخص يستجيب (التحرك، أو التنفس بشكل طبيعي، أو التحدث). إذا حدث ذلك، فيمكن إيقاف الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط.

وبخلاف ذلك، يجب أن يستمر الضغط على الصدر حتى وصول خدمات الطوارئ.

### السؤال: هل يمكن كسر ضلوع شخص ما عن طريق إجراء الإنعاش القلبي الرئوي؟

الجواب: نعم، ولكن فرصة الإصابة المحتملة ضئيلة مقارنة بفرصة إنقاذ الحياة عن طريق الضغط على الصدر. أظهرت مراجعة المؤلفات العلمية في عام 2004 أن الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق التنفس من الفم إلى الفم يمكن أن يسبب كسوراً في الأضلاع و/أو عظم الصدر (عظمة الصدر) في ثلث الحالات على الأقل.<sup>1</sup> وفي دراسة ذات صلة للأشخاص الذين تلقوا مثل هذه الإصابات من الإنعاش القلبي الرئوي، لم تسبب الكسور أي نزيف داخلي خطير أو الوفاة.<sup>2</sup>

إن فرصة النجاة من السكتة القلبية التي تحدث خارج المستشفى تكون صغراً بالنسبة إلى شخص لا يتلقى على الفور ضغطات متقنة على الصدر مع أقل قدر من فترات التوقف، متبوعة بعلاج إضافي في غضون دقائق (إزالة الرجفان و/أو مزيد من الرعاية المتقدمة من موظفي خدمات الطوارئ).

### السؤال: هل هناك خطر في إجراء الإنعاش القلبي الرئوي دون الحصول على تدريب؟

الجواب: في المجمل، أي محاولة لتقديم الإنعاش القلبي الرئوي لشخص ما أفضل من عدم محاولة تقديم المساعدة.

### السؤال: لماذا قررت جمعية القلب الأمريكية التوصية بالإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط للمراهقين والبالغين الذين يسقطون فجأة؟

الجواب: تنشر جمعية القلب الأمريكية إرشادات محدثة للإنعاش القلبي الرئوي ورعاية القلب والأوعية الدموية في حالات الطوارئ. تعكس هذه الإرشادات مراجعة شاملة للعلوم الحالية من قبل خبراء دوليين. ذكرت إرشادات عام 2010 أنه في دراسات الإصابة بسكتة قلبية خارج المستشفى، كان البالغون الذين تلقوا الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط من أحد المارة لديهم فرصة أكبر للبقاء على قيد الحياة من أولئك الذين لم يتلقوا أي نوع من الإنعاش القلبي الرئوي من أحد.<sup>3</sup>

أكد تحديث إرشادات جمعية القلب الأمريكية (AHA) لعام 2015 الخاص بالإنعاش القلبي الرئوي ورعاية القلب والأوعية الدموية (ECC) هذه التوصية. وفي دراسات أخرى، كانت معدلات إنقاذ حياة البالغين المصابين بالسكتة القلبية، والذين تمت رعايتهم من قبل أشخاص ليسوا متخصصين في الرعاية الصحية، متشابهة إما مع الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط أو الإنعاش القلبي الرئوي مع التنفس.<sup>4</sup> عند إجراء المقابلات، قال المارة إن الذعر كان العقبة الرئيسية أمام إجراء الإنعاش القلبي الرئوي. قد تساعد خطوتان للإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط في التغلب على الذعر والتردد في التصرف.

---

1 Lederer W، Mair D، Rabl W، Baubin M يقل معدل حدوث كسور في الضلوع وعظمة الصدر نتيجة الإنعاش القلبي الرئوي خارج المستشفى بواسطة الأشعة السينية التقليدية للصدر. الإنعاش. 162-60:157;2004.

2 Hoke RS، Chamberlain D. إصابات الهيكل العظمي في الصدر الثانوية للإنعاش القلبي الرئوي. الإنعاش. 338-63:327;2004.

3 Field J، Hazinski MF، Sayre M، et al. إرشادات جمعية القلب الأمريكية لعام 2010 للإنعاش القلبي الرئوي والرعاية الطارئة للقلب والأوعية الدموية. نشر. S640- S656.:122;2010

4 Neumar R، Shuster M، Callaway C، et al. تحديث إرشادات جمعية القلب الأمريكية لعام 2015 للإنعاش القلبي الرئوي والرعاية الطارئة للقلب والأوعية الدموية. نشر. S315- S367.:132 ;2015.



American  
Heart  
Association®

**السؤال:** تم اعتماد الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط كطريقة علمية لإنقاذ الحياة في عام 2008. فما الإجراءات التي تتبناها جمعية القلب الأمريكية لإصدار بيانات وإرشادات ونصائح علمية؟

الجواب: يرصد الباحثون والأطباء الذين يعملون كخبراء متطوعين في جمعية القلب الأمريكية المؤلفات العلمية المرتبطة بتشخيص أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وعلاجها وبراغونها باستمرار. وعندما يتفق الخبراء على أن الأدلة المنشورة تدعم توصية جديدة أو مغيرة، يُطلب من مجموعة من الخبراء صياغة بيانات أو إرشادات أو تقارير علمية لنشرها في مجلة طبية خاضعة لمراجعة النظراء.

**السؤال:** هل توفر جمعية القلب الأمريكية منتجات تعلم الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط؟

الجواب: نقدم بعض الدورات التدريبية التي تعلم الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط، ونوفر فرصة أيضا لتتمرن على دمية تدريبية. إن برنامجي الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال والبالغين في أي وقت والإنعاش القلبي الرئوي لأفراد الأسرة والأصدقاء هما منتجان يرتكزان على المجتمع ويوفران تدريبًا على الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط.

إضافة إلى ذلك، توفر جمعية القلب الأمريكية (AHA) التدريب من خلال دورات منقذ القلب Heartsaver® الخاصة بنا، والتي تقدم التعلم المدمج وخيارات الفصول الدراسية التي يقدمها المعلم لأولئك الذين قد يحتاجون أو لا يحتاجون إلى بطاقة إكمال الدورة التدريبية للعمل. استخدم أداة "البحث عن الفصول التدريبية للإنعاش القلبي الرئوي" الخاصة بنا للوصول إلى شبكة من مراكز تدريب جمعية القلب الأمريكية (AHA) والمدربين المعتمدين الذين يقدمون تدريبًا شخصيًا في الفصول الدراسية وجلسات مهارات في مواقع مناسبة. الأداة متاحة على [atlas.heart.org](http://atlas.heart.org).