



الإعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط (Hands-Only) الأسئلة المتكررة

ابتداءً من 21 فبراير 2019

س: ما الذي تستند إليه رسائل الإعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط؟

ج: تعمل جمعية القلب الأمريكية مع بعض من أبرز المهنيين الطبيين وعلماء الإعاش القلبي الرئوي على مستوى العالم. وقد أسفرت مراجعتهم المتواصلة للدراسات البحثية المنشورة حول الإعاش القلبي الرئوي عن التقرير العلمي التالي لجمعية القلب الأمريكية، المنشور في أبريل 2008 في المجلة الطبية *Circulation*: "الإعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط (Hands-Only™) (بالضغط فقط): دعوة إلى اتخاذ العابر ما يلزم من إجراءات تجاه البالغين الذين يعانون من توقف مفاجئ في القلب خارج المستشفى."

س: من ينبغي أن يتلقى الإعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط؟

ج: ينصح بالإعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط على المراهقين أو البالغين الذين يصابون بانهايار مفاجئ.

س: هل سيزيد الإعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط من فرصة اتخاذ الشخص المتواجد بالقرب من المصاب ما يلزم من إجراءات في حالة إصابة القلب الطارئة؟

ج: نعم. ففي المسوح الأمريكية*، صرح أمريكيون لم يتلقوا تدريباً على الإعاش القلبي الرئوي خلال السنوات الخمس الماضية بأنه من المرجح أكثر أن يجروا عملية إنعاش قلبي رئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط لمراهق أو بالغ مصاب بانهايار مفاجئ. علاوة على ذلك، فالإعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط هو خيار من السهل تذكره وفعال للأشخاص الذين تلقوا تدريباً على الإعاش القلبي الرئوي من قبل ولكنهم يخشون المساعدة لأنهم غير واثقين في قدرتهم على تذكر الخطوات التقليدية للإعاش القلبي الرئوي وتنفيذها.

*المسح الوطني لعام 2007 الذي كان فيه تقريباً عدد المشاركين الأمريكيين، الذين تلقوا تدريباً خلال السنوات الخمس الماضية، والذين أفادوا بأنه من المرجح أن يمارسوا الإعاش القلبي الرئوي على الفور في حالات الطوارئ الحقيقية، ضعف عدد المشاركين الذين لم يتلقوا تدريباً أو لم يتلقوا تدريباً على وجه الخصوص في السنوات الخمس الماضية (45% مقابل 24%). والمسح الوطني لعام 2014 الذي أكد فيه أكثر من نصف المشاركين (الأمريكيين) أنه من المرجح جداً أو من المرجح أن يجروا إنعاشاً قلبياً رئوياً باستخدام اليدين فقط في حالات الطوارئ.

س: هل توجد أوقات يجب عليّ فيها استخدام الإعاش القلبي الرئوي التقليدي مع التنفس؟

ج: نعم. يوجد العديد من حالات الطوارئ الطبية التي تجعل الشخص لا يستجيب وتؤدي إلى إيقاف التنفس بشكل طبيعي. في هذه الحالات الطارئة، قد يوفر الإعاش القلبي الرئوي التقليدي، الذي يتضمن إعطاء الأنفاس من الفم إلى الفم، فائدة أكبر من الإعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط. تُوصي جمعية القلب الأمريكية بإجراء الإعاش القلبي الرئوي مع مزيج الأنفاس والضغطات للفئات التالية:

- كل الرضع (حتى سن عام واحد)
- الأطفال (حتى سن البلوغ)
- أي شخص وجد أنه لا يستجيب ولا يتنفس بشكل طبيعي
- أي شخص يقع ضحية للغرق أو جرعة زائدة من عقار أو يصاب بانهايار بسبب مشاكل في التنفس أو توقف القلب لفترات طويلة

س: لماذا لا يحتاج المراهقون أو البالغون المصابون بانهايار مفاجئ إلى إعطاء الأنفاس من الفم إلى الفم في الدقائق القليلة الأولى بعد توقف القلب لديهم؟

ج: عندما يصاب المراهق أو البالغ بانهايار مفاجئ بسبب توقف القلب، يكون لديه كمية أكسجين كافية للحفاظ على صحة الأعضاء الحيوية في الجسم خلال الدقائق القليلة الأولى. يساعد توفير ضغطات قوية وسريعة بشكل كافٍ على الصدر في ضخ الدم إلى القلب والدماغ.



ملاحظة: عندما يصاب المراهق أو البالغ بانهيار مفاجئ مع توقف القلب، يكون السبب عادة بداية مفاجئة لاضطراب نظم القلب، وغالبًا ما يكون رجفانًا بُطينيًا (VF). يجعل الرجفان البطيني (VF) القلب يرتجف بحيث لا يضخ الدم بشكل كافٍ إلى الأعضاء الحيوية في الجسم. قبل الإصابة بانهيار مفاجئ، من المرجح أن المراهق أو البالغ كان يتنفس بشكل طبيعي. وهذا يعني أن كمية الأكسجين الموجودة في دم الشخص قد تكون كافية خلال الدقائق الأولى بعد توقف القلب. ولهذه الأسباب، فإن أهم شيء يمكن أن يفعله الشخص المتواجد بالقرب من مصاب بتوقف مفاجئ في القلب هو أن يضخ الدم إلى الدماغ والقلب وغيرهما من الأعضاء الحيوية.

أظهرت الدراسات أن الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط والإنعاش القلبي الرئوي (CPR) التقليدي مع إعطاء الأنفاس متساويان من ناحية الفعالية عند إجراء أحدهما في الدقائق القليلة الأولى من توقف القلب. إلا أن الأنفاس ليست بأهمية عمليات الضغط على الصدر لأن مستوى الأكسجين في الدم يبقى كافيًا للدقائق القليلة الأولى بعد توقف القلب.

توصي جمعية القلب الأمريكية بأن يقوم من يجيدون إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) بذلك، لكن الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط يعدّ بديلاً فعالاً إذا تعذر على المسعف إعطاء الأنفاس أو لم يكن يرغب في ذلك (بسبب عدم توفر أجهزة عازلة واقية أو عدم معرفة كيفية إجراء ذلك). لا تزال جمعية القلب الأمريكية توصي بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي مع الضغوطات والأنفاس للرضع والأطفال وضحايا الغرق أو الجرعة الزائدة من المخدرات، أو الأشخاص الذين ينهارون بسبب مشاكل في التنفس.

س: في الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط، لم لا أتأكد من النبض السباتي قبل أن أبدأ بإجراء عمليات الضغط؟

ج: يكمن الهدف من تعليمات الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط في تزويد مستجيب غير محترف بالأدوات الأساسية الضرورية لإنقاذ حياة. يمكن التعرف على السكتة القلبية بخطوتين بسيطتين عند حدوث انهيار. من شأن هذا الفيديو حول الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط تزويد المسعف بالمعرفة حول ما يجب القيام به، نظرًا إلى أنه قد يكون قليل الخبرة أو عديمها في مجال حالات الطوارئ المرتبطة بالرعاية الصحية. في هذا الفيديو، تكمن فرصة التدريس في أن يدرك المتعلم كيفية التعرف إلى أن أحدًا انهار أو توقف قلبه، ومن ثم توفير الخطوات التي يمكن اتخاذها على الفور.

وتشمل هذه الخطوات تفعيل نظام الاستجابة لحالات الطوارئ وتقديم عمليات ضغط فورية على الصدر. تنص إرشاداتنا العلمية على أن التحقق من النبض يكون غير دقيق في أغلب الأحيان ويؤخر بدء عمليات الضغط الحيوية على الصدر لدى الأشخاص غير المحترفين. وبالتالي، لا يستحسن بأن يأخذ من هم غير متخصصين بالرعاية الصحية الوقت للتحقق من النبض. بالإضافة إلى ذلك، تشير إرشادات جمعية القلب الأمريكية إلى أن الدراسات أظهرت أن كلاً من المسعفين غير المحترفين ومقدمي الرعاية الصحية يواجه صعوبة في اكتشاف النبض. قد يستغرق اكتشاف النبض وقتًا طويلاً أيضًا مع مقدمي الرعاية الصحية، ويجب ألا يتحقق المسعف غير المحترف من وجود النبض ويعتبر أنها ثمة حالة من توقف القلب في حال انهار شخص بالغ فجأة أو لم تكن ضحية غير متجاوبة تتنفس بشكل طبيعي.

س: في الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط، لم لا أتأكد من التنفس قبل أن أبدأ بعمليات الضغط؟

ج: كما ذكر سابقًا، يُفترض اللجوء إلى الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط عندما ترى أحدًا ينهار، فتكون قادرًا على توفير ضغوطات فورية على الصدر لإنقاذ حياته. إذا شهدت على انهيار مفاجئ، فيرجح أن يكون توقف القلب هو السبب، ويجب إجراء عمليات الضغط على الفور.

توصي جمعية القلب الأمريكية بأن يقوم من يجيدون إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) بذلك، لكن الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط يعدّ بديلاً فعالاً إذا تعذر على المسعف إعطاء الأنفاس أو لم يكن يرغب في ذلك (بسبب عدم توفر أجهزة عازلة واقية أو عدم معرفة كيفية إجراء ذلك). لا تزال جمعية القلب الأمريكية توصي بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) مع الضغوطات والأنفاس للرضع والأطفال وضحايا الغرق أو الجرعة الزائدة من المخدرات، أو الأشخاص الذين ينهارون بسبب مشاكل في التنفس.



س: الآن بعد أن تعرفت على الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط، هل لا تزال بحاجة إلى تعلم الإنعاش القلبي الرئوي مع التنفس؟

ج: الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) مهارة يمكن تعزيزها بالممارسة. تواصل جمعية القلب الأمريكية التوصية بأن تأخذ دورة تدريبية في الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لممارسة مهارات الإنعاش القلبي الرئوي وتعلمها، بما في ذلك الضغط على الصدر وضغطات متقنة. فالأشخاص الذين تلقوا دورة تدريبية في الإنعاش القلبي الرئوي أكثر احتمالاً أن يضغطوا على الصدر وضغطات متقنة وهم أكثر ثقة في مهاراتهم من أولئك الذين لم يتلقوا تدريباً (أو لم يتم تدريبهم في السنوات الخمس الماضية). وحتى برنامج تدريب الإنعاش القلبي الرئوي القصير الذي يمكنك إجراؤه في المنزل، مثل برنامج الإنعاش القلبي الرئوي في أي وقت CPR Anytime® لمدة 20 دقيقة، يوفر الممارسة والتدريب على المهارات اللذين يمكنهما تحضيرك للضغط على الصدر وضغطات متقنة.

علاوة على ذلك، فإن أخذ دورة الإنعاش القلبي الرئوي لأفراد الأسرة والأصدقاء Family & Friends® مع ميسر أو منقذ القلب Heartsaver® للإنعاش القلبي الرئوي (CPR) وإزالة الرجفان الخارجي الآلي (AED) مع مدرب من جمعية القلب الأمريكية يمكن أن يعلم أيضاً مجموعة كاملة من المهارات اللازمة للمساعدة في إنقاذ الحياة. تفضل زيارة باحث الدورات العالمي لإيجاد أقرب دورة لك على الموقع: <https://www.international.heart.org>.

إضافة إلى ذلك، يوجد العديد من حالات الطوارئ الطبية التي تجعل الشخص لا يستجيب وتؤدي إلى إيقاف التنفس بشكل طبيعي. في هذه الحالات الطارئة، قد يوفر الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن إعطاء الأنفاس من الفم إلى الفم فائدة أكبر من الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط. تتضمن بعض الأمثلة ما يلي: الرضع والأطفال الذين لا يستجيبون، أي شخص وجد بالفعل أنه لا يستجيب ولا يتنفس بشكل طبيعي، ضحايا الغرق أو الجرعات الزائدة من العقاقير أو المصابين بإغماء بسبب مشاكل في التنفس.

س: هل توازي فعالية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط فعالية الإنعاش القلبي الرئوي مع التنفس؟

ج: إن أي محاولة للإنعاش القلبي الرئوي أفضل من عدم المحاولة على الإطلاق. لقد تبين أن فعالية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط، الذي يقوم به أحد العابرين، توازي فعالية الإنعاش القلبي الرئوي مع إعطاء الأنفاس من الفم إلى الفم في الدقائق القليلة الأولى من توقف القلب المفاجئ خارج المستشفى. ومع ذلك، قد يكون الإنعاش القلبي الرئوي مع الأنفاس أفضل من الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط لبعض الأشخاص مثل الرضع أو الأطفال أو المراهقين أو البالغين الذين يعثر عليهم مصابين بتوقف القلب (الذين لم ترهم وهم يسقطون منهارين) أو ضحايا الغرق أو الجرعات الزائدة من العقاقير أو المصابين بانهيار بسبب مشاكل في التنفس.

س: إذا درست على الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن التنفس (30 ضغطة ونفسين) ورأيت بالغاً يصاب بانهيار مفاجئ، فماذا علي أن أفعل؟

ج: اتصل برقم استجابة الطوارئ وابدأ بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي.

إذا كنت قد درست على إجراء الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن الأنفاس مع الضغط على الصدر وضغطات متقنة بحد أدنى من التوقف، فيمكنك إجراء إما الإنعاش القلبي الرئوي التقليدي الذي تعلمته (إنعاش قلبي رئوي بمعدل 30 ضغطة على الصدر ونفسين) أو الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط. استأنف عملية الإنعاش القلبي الرئوي حتى يصل مزيل الرجفان الخارجي الآلي (AED) ويكون جاهزاً للاستخدام أو تصل خدمة الطوارئ الطبية أو يتولى أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية رعاية المصاب.

إذا لم يتم تدريبك على إجراء الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن الأنفاس مع الضغط على الصدر وضغطات متقنة بحد أدنى من التوقف، فيمكنك إجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط. استأنف عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط حتى يصل مزيل الرجفان الخارجي الآلي (AED) ويكون جاهزاً للاستخدام أو تصل خدمة الطوارئ الطبية أو يتولى أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية رعاية المصاب.



س: هل أحتاج إلى أخذ دورة تدريبية لتعلم كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط؟

ج: لتعلم إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط، راجع <http://www.international.heart.org/ar/handsonlycpr>. يقدم موقع الويب عروضًا توضيحية ومقاطع فيديو، بالإضافة إلى محتوى إضافي لمساعدتك في تعلم الخطوتين البسيطتين لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط.

إن الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) هي مهارة تكتسبها عن طريق الممارسة. إلا أن تعلم الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط سهل ولا يتطلب سوى خطوتين: الاتصال برقم استجابة الطوارئ والضغط بقوة وسرعة على الصدر. لمزيد من المعلومات حول الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط، بما في ذلك الموارد والفيديوهات التدريبية، يرجى زيارة الموقع <https://international.heart.org/ar/hands-only-cpr>.

س: ماذا أفعل إذا وجدت مراهقًا أو بالغًا أصيب بإغماء ولكن لم ير أحد ذلك؟

ج: اتصل برقم استجابة الطوارئ وابدأ بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي. إذا تعلمت الإنعاش القلبي الرئوي مع إعطاء الأنفاس من الفم إلى الفم، فاتصل برقم استجابة الطوارئ وبادر بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي كما تعلمته. إذا كنت لا تعرف إلا الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط، فاتصل برقم استجابة الطوارئ وبادر بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط حتى يصل مزيل الرجفان الخارجي الآلي (AED) ويكون جاهزًا للاستخدام أو يتولى أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية الحاصلين على تدريب أكثر تقدمًا رعاية الشخص.

س: متى أتصل برقم استجابة الطوارئ الخاص بي، وماذا سيسألونني أو يخبرونني؟

ج: تختلف أنظمة استجابة الطوارئ اختلافًا كبيرًا في جميع أنحاء العالم. ومع ذلك، قد يسألك مأمور الإرسال (مشغل الخدمة) عن الحالة الطارئة. قد يطرح عليك أسئلة عن الشخص وهل يستجيب ويتنفس بشكل طبيعي. قد يسألك هل تعرف الإنعاش القلبي الرئوي وقد يخبرك كيف تساعد الشخص حتى يصل شخص حاصل على تدريب أكثر تقدمًا ويتولى الأمر. وقد يسأل أيضًا عن تفاصيل مثل موقعك. من المهم أن تكون دقيقًا، خاصة إذا كنت تتصل من هاتف محمول لأنه غير مرتبط بموقع أو عنوان ثابت. تذكر أن الإجابة عن أسئلة مأمور الإرسال لن تؤخر وصول الإغاثة. يجب أن تبقى على الهاتف حتى يطلب منك مأمور الإرسال إنهاء المكالمة.

س: إذا كنت أستخدم مزيل الرجفان الخارجي الآلي (AED) الذي يطلب بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي مع إعطاء الأنفاس، فهل يجب عليّ الضغط على الصدر فحسب؟

ج: اتبع الإرشادات التي يقدمها مزيل الرجفان الخارجي الآلي (AED) وقلل من فترات التوقف أثناء الضغط على الصدر. إذا كنت تعرف كيفية توفير عمليات ضغط على الصدر وإعطاء الأنفاس، فقم بذلك. وإلا، قم بتقديم إنعاش قلبي رئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط. تذكر أنه يجب أن تضغط على صدر المصاب بتوقف القلب ضغوطات متقنة. يجب أن تضغط بقوة وبسرعة في منتصف الصدر مع حد أدنى من التوقف.

س: ماذا عليّ أن أفعل إذا تعبت من الضغط على الصدر قبل وصول الإغاثة؟

ج: إن الضغط على الصدر بشكل صحيح عمل شاق. وكلما تعبت، قلت فعالية الضغوطات التي تجربها. إذا كان هناك شخص يعرف الإنعاش القلبي الرئوي، يمكنك التناوب معه على تقديمه. بدل المسعفين كل دقيقتين أو قبل ذلك إذا شعرت بالتعب. وتحرك بسرعة للحد من أي توقفات بين الضغوطات قدر الإمكان. إذا كنت بمفردك، فابدأ ما بوسعك للاستمرار بتقديم الإنعاش القلبي الرئوي. بالإضافة إلى ذلك، نوصي أيضًا بأن يساعد المسعف شخصًا آخر على تعلم الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) إن أمكن، ما يؤمن فرصة الحصول على عدة مسعفين يقدمون الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط إلى حين وصول المساعدة.

س: كيف سأعرف إن عاد نبض الشخص أو بدأ بالتنفس أثناء قيامي بالإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط؟

ج: بمجرد أن يبدأ الشخص بالتنفس ولديه نبض، سيظهر على الأرجح مستوى معينًا من التجاوب، مثل الأنين أو فتح العينين أو تحريك الجسم.



س: متى أتوقف عن إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط؟

ج: استمر في الضغط بقوة وبسرعة في منتصف الصدر حتى تصل الإغاثة. إذا تحدث الشخص أو تحرك أو تنفس بشكل طبيعي أثناء ضغطك على صدره، فيمكنك إيقاف الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط.

س: لا تتوقف قلوب كل الأشخاص المصابين بانهايار مفاجئ. فهل سيضرهم الإنعاش القلبي الرئوي بشكل خطير؟

ج: من غير المرجح أن تؤدي الضغوطات على الصدر والإنعاش القلبي الرئوي أي شخص غير مصاب بتوقف القلب. من الأفضل إجراء إنعاش قلبي رئوي لشخص لا يحتاج إليه من عدم إجرائه لشخص مصاب بتوقف القلب.

س: هل من الممكن أن تكسر أضلاع الأشخاص نتيجة لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي؟

ج: نعم، لكن احتمال حدوث إصابة ضئيل بالمقارنة مع فرصة إنقاذ حياة الشخص عن طريق توفير عمليات ضغط على الصدر. أظهرت مراجعة للمؤلفات العلمية عام 2004 أن الإنعاش القلبي الرئوي التقليدي يمكن أن يسبب كسورًا في الأضلاع و/أو عظمة الصدر (عظمة القص) في ثلث الحالات على الأقل. وفي دراسة ذات صلة بالأشخاص الذين أصيبوا بمثل هذه الإصابات نتيجة للإنعاش القلبي الرئوي، لم تسبب الكسور أي نزيف داخلي خطير أو تتسبب في الوفاة. تلامس فرصة البقاء على قيد الحياة في حالة توقف القلب خارج المستشفى الصفر بالنسبة إلى الشخص الذي لم يضغط على صدره على الفور ضغوطات متقنة بحد أدنى من التوقف متبوعة بمعالجة إضافية خلال دقائق (إزالة الرجفان و/أو مزيد من الرعاية المتقدمة من أفراد خدمات الطوارئ الطبية).

يلدرار دبليو، مير دي، رابل دبليو، باوين إم الحد من معدل تكرار كسور الأضلاع وعظام القص المرتبطة بالإنعاش القلبي الرئوي خارج المستشفى بالأشعة السينية التقليدية على الصدر. *Resuscitation (الإنعاش)*. 2004؛ 60:157-162. هوك آر إس، تشامبرلين دي إصابات الصدر الهيكلية الثانوية بالنسبة إلى الإنعاش القلبي الرئوي. *Resuscitation (الإنعاش)*. 2004؛ 63:327-338.

س: هل يوجد خطر مرتبط بالمشاركة في الإنعاش القلبي الرئوي وإجرائه من دون تلقي التدريب اللازم؟

ج: في المتوسط، تعد أي محاولة لإجراء إنعاش قلبي رئوي أفضل من عدم محاولة تقديم المساعدة على الإطلاق.

س: لماذا قررت جمعية القلب الأمريكية أن توصي بالإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط للمراهقين والبالغين الذين يصابون بإغماء مفاجئ؟

ج: 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 توقف القلب خارج المستشفى، كان من المرجح للبالغين الذين تلقوا الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط من أحد العابرين أن يبقوا على قيد الحياة أكثر من أولئك الأشخاص الذين لم يتلقوا أي نوع من الإنعاش القلبي الرئوي من أحد العابرين. وأكد تحديث إرشادات الإنعاش القلبي الرئوي والرعاية القلبية الوعائية في الحالات الطارئة لجمعية القلب الأمريكية (AHA) لعام 2015 على هذه التوصية. وفي دراسات أخرى، كانت معدلات البقاء على قيد الحياة للبالغين الذين يعانون من توقف القلب، والذين تمت رعايتهم من قبل أشخاص لم يكونوا مقدمي خدمات رعاية صحية، مشابهة لمعدلات البقاء مع الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط أو الإنعاش القلبي الرئوي مع الأنفاس.

عندما أجريت مقابلة مع العابرين، صرحوا بأن الذعر كان العقبة الرئيسية أمام إجراء الإنعاش القلبي الرئوي. ويمكن أن تساعد أبسط تقنية للإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط في التغلب على الذعر والتردد في اتخاذ ما يلزم من إجراءات.

س: تم إصدار الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط كتقرير علمي في عام 2008. فما الإجراءات التي تتبناها جمعية القلب الأمريكية لإصدار بيانات وإرشادات وتقارير علمية؟

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



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

ج: نقدم بعض الدورات التدريبية التي تتعلم منها الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط، ونوفر فرصة أيضًا لتتمرن على دمية تدريبية. إن الإنعاش القلبي الرئوي في أي وقت والإنعاش القلبي الرئوي لأفراد الأسرة والأصدقاء (Family & Friends) هما منتجان يرتكزان على المجتمع ويوفران تدريبًا على الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط. بالإضافة إلى ذلك، نقدم دورة يقودها مدرّب وتعلم تقنيّتي الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فقط والإنعاش القلبي الرئوي (CPR) مع إعطاء الأنفاس، وتنتهي الدورة بإجراء اختبار للمهارات. يمكنك العثور على معلومات حول هذه الدورة التدريبية أو غيرها من الدورات التدريبية لإنقاذ الحياة التابعة لجمعية القلب الأمريكية بالانتقال إلى العنوان <https://www.international.heart.org>، والنقر فوق قسم "الموارد" وتحديد موقع أحد مراكز التدريب القريبة منك في الباحث العالمي. تحدث إليهم بشأن الدورة التدريبية المناسبة لك.