

## الأسئلة الشائعة حول الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب

### سؤال: علام تعتمد رسائل الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فحسب؟

جواب: تعمل جمعية القلب الأمريكية مع بعض أبرز علماء الإنعاش القلبي الرئوي والمتخصصين في الطب على مستوى العالم. وإثر مراجعتهم المستمرة للدراسات البحثية المنشورة التي تتناول الإنعاش القلبي الرئوي، جاءت الاستشارة العلمية لجمعية القلب الأمريكية التي نُشرت في أبريل 2008 في تعميم المجلة الطبية: "الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فحسب (الضغط فحسب): دعوة إلى العمل لاستجابة المارة لحالات البالغين الذين يتعرضون لتوقف القلب المفاجئ خارج المستشفى..".

### سؤال: من الذي يجب أن يتلقى الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فحسب؟

جواب: إننا نوصي بإجرائه باليدين مع المراهقين أو البالغين الذين ينهارون فجأة فحسب.

### سؤال: هل ينبغي أن أستخدم الإنعاش القلبي الرئوي التقليدي مع الأُنفاس في بعض الأوقات؟

جواب: 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 التقليدي الذي يشتمل على إعطاء أنفاس من الفم إلى الفم فائدة أكبر من الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) باستخدام اليدين فحسب. توصي جمعية القلب الأمريكية بالإنعاش القلبي الرئوي بجانب مزيج من الأنفاس والضغطات للأشخاص التالي ذكرهم:

- جميع الرضع (حتى عمقًا واحدًا)
- الأطفال (حتى المراهقة)
- أي شخص وجد أنه لا يستجيب بالفعل ولا يتنفس بشكل طبيعي
- أي من ضحايا الغرق أو جرعة زائدة من المخدرات أو انهيار بسبب مشاكل التنفس أو توقف القلب لفترات طويلة

### سؤال: لماذا لا يحتاج المراهقون أو البالغون الذين يتعرضون لانهيار مفاجئ إلى أنفاس من الفم إلى الفم في الدقائق الأولى بعد توقّف القلب؟

جواب: عندما ينهار مراهق أو بالغ فجأة بسبب توقف القلب، فيكون عادةً لديهم ما يكفي من الأكسجين للحفاظ على صحة الأعضاء الحيوية في الدقائق القليلة الأولى. يساعد توفير عمليات الضغط القوية والسريعة بما يكفي على ضخ الدم إلى القلب والدماغ. أظهرت الدراسات أن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب له نفس فعالية الإنعاش القلبي الرئوي التقليدي مع الأنفاس عند توفيره في الدقائق القليلة الأولى من توقف القلب. لا تقل أهمية الأنفاس عن ضغطات الصدر لأن مستوى الأكسجين في الدم يظل مناسبًا خلال الدقائق العديدة الأولى بعد توقف القلب.

توصي جمعية القلب الأمريكية أولئك الذين يعرفون كيفية تقديم الإنعاش القلبي الرئوي التقليدي أن يفعلوا ذلك، لكن يمثل الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب بديل فعال إذا كان المنقذ غير قادر أو غير راغب في توفير الأنفاس (بسبب عدم وجود أجهزة حازجة واقية أو عدم معرفة طريقة القيام بذلك). لا تزال جمعية القلب الأمريكية توصي بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي عبر القيام بالضغطات وإعطاء الأنفاس للرضع والأطفال والمصابين جراء الغرق أو بسبب تناول جرعة زائدة من المخدرات أو الأشخاص الذين سقطوا أرضًا بسبب مشاكل في التنفس.

### سؤال: في الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب، لماذا لا أتأكد من نبض الشريان السباتي للشخص قبل أن أبدأ بالضغط؟

جواب: يعد الغرض من تعليمات الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب تزويد المستجيب العادي بالأدوات الرئيسية اللازمة لإنقاذ الحياة. يمكن التعرف على توقف القلب في خطوتين بسيطتين عند ملاحظة الانهيار. تعرض مقاطع الفيديو الجديدة للإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب من جمعية القلب الأمريكية الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب طريقة استخدام AED (مزيل الرجفان الخارجي الآلي) بشكل صحيح إذا كان متاحًا. تمكّن مقاطع الفيديو هذه المنقذ من معرفة ما يجب القيام به، نظرًا لأنه من المحتمل أن يكون لديهم خبرة قليلة أو معدومة في حالات الطوارئ المتعلقة بالرعاية الصحية. في مقاطع الفيديو هذه، تتمثل فرصة التدريس للمتعمّل أن يدرك أن شخصًا ما قد انهار وأنه في حالة توقف للقلب، ثم توفر خطوتين لإنقاذ الحياة التي يمكن أن يأخذها على الفور. تتضمن هذه الخطوات تنشيط نظام الاستجابة للطوارئ، وتوفير الضغط الفوري على الصدر واستخدام مزيل الرجفان الخارجي الآلي إذا كان متاحًا. تنص إرشاداتنا العلمية على أن التحقق من النبض غالبًا يكون غير دقيق ويؤخر بدء الضغطات الحيوية على الصدر في الأشخاص العادية. لذلك، لا يُنصح لغير المتخصصين في الرعاية الصحية بأخذ الوقت الكافي لفحص النبض. تنص إرشادات جمعية القلب

الأمريكية أيضًا على أن الدراسات أظهرت أن كلاً من المنقذين ومقدمي الرعاية الصحية يجدون صعوبة في اكتشاف النبض.

قد يستغرق مقدمي الرعاية الصحية أيضًا وقتًا طويلاً في فحص النبض. يجب على المنقذين غير المحترفين تخطي مرحلة التحقق من النبض وافترض حدوث الإصابة بتوقف القلب في حال تعرض شخص بالغ للانهايار المفاجئ أو إذا كان المصاب غير المستجيب لا يتنفس بشكل طبيعي.

### سؤال: في الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب، لماذا لا يتعين علي فحص التنفس أولاً قبل أن أبدأ بالضغط؟

جواب: كما ذكرنا سابقاً، فإن منطلق الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب هو أنه عندما ترى شخصاً ينهار أن تتمكن من توفير ضغطات الصدر المنقذة للحياة على الفور. إذا كنت تشهد انهياراً مفاجئاً، فمن المحتمل أن يكون توقف القلب هو السبب ويجب الضغط على الفور.

### سؤال: الآن بعد أن تعرفت على الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب، هل ما زلت بحاجة إلى تعلم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام الأنفاس؟

جواب: بعد الإنعاش القلبي الرئوي مهارة يمكن تحسينها بالممارسة. تواصل جمعية القلب الأمريكية التوصية بأخذ دورة الإنعاش القلبي الرئوي للممارسة وتعلم مهارات الإنعاش القلبي الرئوي، بما في ذلك إجراء ضغطات عالية الجودة على الصدر. يمثل الأشخاص الذين خضعوا للتدريب على الإنعاش القلبي الرئوي أكثر احتمالاً لتقديم ضغطات صدر بجودة عالية، كما أنهم أكثر ثقة في مهاراتهم من أولئك الذين لم يتم تدريبهم (أو لم يحصلوا على تدريب في السنوات الخمس الماضية). حتى البرنامج التدريبي القصير للإنعاش القلبي الرئوي الذي يمكنك القيام به في المنزل أو مكان العمل، مثل برنامج CPR Anytime® لمدة 20 دقيقة، يوفر التدريب على المهارات والممارسة التي يمكن أن تعديك لأداء ضغطات الصدر بجودة عالية.

يمكن أن يؤدي أخذ برنامج CPR Family & Friends® مع منسق أو دورة CPR AED Heartsaver® التدريبية مع مدرب جمعية القلب الأمريكية إلى تعليم مجموعة كاملة من المهارات اللازمة للمساعدة في إنقاذ الأرواح. للعثور على دورة قريبة إليك، تفضل بزيارة [Atlas](#).

إضافة إلى ذلك، هناك الكثير من الحالات الطبية الطارئة التي تُسبب عدم استجابة الشخص وتوقفه عن التنفس بشكل طبيعي. في الحالات الطبية الطارئة تلك، قد يوفر الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن أنفاس من الفم إلى الفم فائدة أكثر من الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب. تشمل بعض الأمثلة ما يلي: الرضع والأطفال الذين لا يستجيبون، وأي شخص وجد أنه لا يستجيب بالفعل ولا يتنفس بشكل طبيعي وضحايا الغرق، أو جرعة زائدة من المخدرات أو الانهيار بسبب مشاكل في التنفس.

### سؤال: هل الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب له نفس فعالية الإنعاش القلبي الرئوي بالأنفاس؟

جواب: تعد أي محاولة إنعاش قلبي رئوي أفضل من عدم المحاولة. لقد ثبت أن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب الذي يقوم به أحد المارة فعال مثل الإنعاش القلبي الرئوي مع الأنفاس الفموية في الدقائق القليلة الأولى من توقف القلب المفاجئ خارج المستشفى. قد يكون الإنعاش القلبي الرئوي مع الأنفاس أفضل من الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب لبعض الأشخاص، مثل الرضع والأطفال والمراهقين والبالغين الذين يعانون من توقف القلب (الذين لم تروهم في حالة انهيار) أو ضحايا الغرق أو جرعة زائدة من المخدرات أو الانهيار بسبب مشكلات في التنفس.

### سؤال: هل غيرت جمعية القلب الأمريكية توصيتها لمقدمي الرعاية الصحية؟

جواب: لا، لم تتغير توصية جمعية القلب الأمريكية الحالية لمقدمي الرعاية الصحية.

### سؤال: إذا درست على الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن إعطاء الأنفاس (30 ضغطة إلى نفسين) ورأيت شخصاً بالغا ينهار فجأة، فماذا أفعل؟

جواب: اتصل برقم الإيتجابة للطوارئ وابدأ في الإنعاش القلبي الرئوي.

إذا كنت تدريب على توفير الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن أنفاساً بجودة عالية للضغط على الصدر بأقل قدر من الانقطاعات، فقم بتوفير الإنعاش القلبي الرئوي التقليدي الذي تعلمته (الإنعاش القلبي الرئوي بنسبة 30 ضغطة إلى نفسين) أو الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب. تابع الإنعاش القلبي الرئوي حتى يصل جهاز AED ويكون جاهزاً للاستخدام أو الخدمة الطبية الطارئة أو يتولى

مقدم الرعاية الصحية رعاية الضحية.

إذا لم تكن تدريب على توفير الإنعاش القلبي الرئوي الذي يتضمن أنفاسًا مع ضغوطات بجودة عالية على الصدر بأقل قدر من الانقطاعات، فقم بتوفير الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب. تابع الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب حتى يصل جهاز AED ويكون جاهزًا للاستخدام أو الخدمة الطبية الطارئة أو يتولى مقدم الرعاية الصحية رعاية الضحية.

### **سؤال: هل أحتاج إلى دورة تدريبية لتعلم طريقة تقديم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب؟**

جواب: بعد الإنعاش القلبي الرئوي مهارة تحسنها الممارسة. مع ذلك، بعد تعلم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب أمر سهل ولا يتطلب سوى خطوتين: الاتصال برقم الاستجابة للطوارئ والضغط بقوة وبسرعة على الصدر. لمزيد من المعلومات حول الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب، بما في ذلك الموارد ومقاطع فيديو للتدريب، يرجى زيارة موقع [international.heart.org/hands-only-cpr/](http://international.heart.org/hands-only-cpr/).

### **سؤال: ماذا أفعل إذا وجدت مرهقًا أو بالغًا انهار، لكن لم يره أحد؟**

جواب: اتصل برقم الإجابة للطوارئ وابدأ في الإنعاش القلبي الرئوي. إذا تعلمت الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق أنفاس من الفم إلى الفم، فاتصل برقم الاستجابة للطوارئ وقدم الإنعاش القلبي الرئوي كما تعلمته. إذا كنت تعرف الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب، فاتصل برقم الاستجابة للطوارئ وقم بتقديم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب حتى يصل جهاز AED ويكون جاهزًا للاستخدام أو يتولى مقدمو الرعاية المتقدمة رعاية الشخص.

### **سؤال: متى أتصل برقم الاستجابة للطوارئ، وما الذي سيسألونني عنه أو يخبروني به؟**

جواب: تختلف أنظمة الاستجابة للطوارئ اختلافًا كبيرًا حول العالم. مع ذلك، قد يسألك مأمور الإرسال (المشغل) بشأن الحالة الطارئة. قد يسألك أسئلة حول الشخص وإذا كان مستجيبًا إليك ويتنفس بشكل طبيعي أم لا. قد يسألك عما إذا كنت تعرف الإنعاش القلبي الرئوي وقد يخبرك بطريقة مساعدة الشخص حتى يصل شخص حاصل على تدريب أكثر تقدمًا ويتولى المهمة. قد يسألك أيضًا عن تفاصيل مثل الموقع. من المهم أن تكون محددًا، خاصة إذا كنت تتصل من هاتف محمول، نظرًا لأنه غير مرتبط بموقع ثابت أو عنوان. تذكر أن الإجابة على أسئلة مأمور الإرسال لن تؤخر وصول المساعدة. تحتاج البقاء على الهاتف حتى يخبرك مأمور الإرسال بإنهاء المكالمة.

### **سؤال: إذا كنت أستخدم جهاز AED الذي يعزز الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق الأنفاس، فهل يجب أن أقوم بإجراء ضغوطات على الصدر فحسب؟**

جواب: اتبع الإرشادات التي يوفرها جهاز AED وقلل من أي انقطاعات للضغط على الصدر. إذا كنت تعرف طريقة الضغط على الصدر وتقديم أنفاس، فافعل ذلك. إذا لم يكن الأمر كذلك، فقم بتوفير الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب. تذكر أنه يجب أن يتلقى الشخص الذي في حالة توقف قلب ضغوطات صدر بجودة عالية. يجب أن تضغط بقوة وبسرعة في منتصف الصدر مع أدنى حد للانقطاع.

### **سؤال: ماذا أفعل إذا تعبت من الضغط على الصدر قبل وصول المزيد من المساعدة؟**

جواب: من المجهود إجراء ضغوطات الصدر بطريقة صحيحة. كلما ازداد شعورك بالإرهاق، تدرت فعالية عمليات الضغط التي تجربها. إذا وجدت شخصًا آخر ملئمًا بالإنعاش القلبي الرئوي، فيمكنك التبديل معه لإجراء الإنعاش. ينبغي تبديل المسعفين كل دقيقتين تقريبًا أو أقل إذا شعرت بالتعب. تحرك بسرعة لتقليل الوقفات بين عمليات الضغط بقدر الإمكان. إذا كنت وحدك، فافعل أفضل ما في وسعك لمواصلة تقديم الإنعاش القلبي الرئوي. إضافة إلى ذلك، نوصي أيضًا أنه إذا كان بإمكان المنقذ المساعدة في تدريب شخص آخر على طريقة إجراء الإنعاش القلبي الرئوي، فسيوفر ذلك الفرصة لوجود العديد من المنقذين الذين يقدمون الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب حتى وصول المساعدة.

### **سؤال: كيف أعرف إذا عاد نبض الشخص أو بدأ في التنفس، في حين أنني أقدم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب؟**

جواب: بمجرد أن يبدأ الشخص في التنفس ويصبح لديه نبض، فمن المحتمل أن يقدم مستوى معينًا من الاستجابة، مثل الأنين أو فتح العينين أو حركات الجسم.

### سؤال: متى أتوقف عن تقديم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب؟

جواب: تابع الضغط بقوة وبسرعة في منتصف الصدر حتى تصل المساعدة. إذا تحدث الشخص أو تحرك أو تنفس بشكل طبيعي خلال إجراءك لضغطات الصدر، فيمكن إيقاف الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب.

### سؤال: ليس كل الأشخاص الذين ينهارون فجأة مصابون بتوقف القلب. هل سيؤذيهم الإنعاش القلبي الرئوي على نحو خطير؟

جواب: من المرجح أن يصاب المراهقون أو البالغون الذين ينهارون فجأة بتوقف القلب، وتكون فرصتهم في البقاء على قيد الحياة صفرًا ما لم يتخذ شخص ما إجراءً على الفور.

يجب أن تتصل برقم الاستجابة للطوارئ وأن تضغط بقوة وبسرعة في منتصف الصدر مع أدنى حد للانقطاعات. إذا كان توقف القلب هو سبب الانهيار، فإن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب هو وسيلة سهلة وفعالة لمضاعفة أو زيادة ثلاثة أضعاف فرصة الضحية للبقاء على قيد الحياة. إذا انهار مراهق أو بالغ لأسباب أخرى غير توقف القلب المفاجئ، فيمكن أن يساعد الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فحسب عن طريق جعل الشخص يستجيب (البدء في الحركة أو التنفس بشكل طبيعي أو التحدث). إذا حدث ذلك، يمكن إيقاف الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فحسب.

خلاف ذلك، يجب أن تستمر عمليات الضغط على الصدر حتى وصول مقدمي خدمات الطوارئ الطبية.

### سؤال: هل يمكنك كسر ضلوع الشخص خلال إجراء الإنعاش القلبي الرئوي؟

جواب: نعم، لكن فرصة الإصابة المحتملة ضئيلة مقارنة بفرصة إنقاذ الحياة من خلال الضغطات على الصدر. أظهرت مراجعة لعام 2004 للمؤلفات العلمية أن الإنعاش القلبي الرئوي التقليدي يمكن أن يسبب كسور في الضلوع و/أو عظم الصدر (القص) في ثلث الحالات على الأقل.† في دراسة ذات صلة بالأشخاص الذين أصيبوا بمثل هذه الإصابات جراء الإنعاش القلبي الرئوي، لم تسبب الكسور أي نزيف داخلي خطير أو وفاة.‡ إن فرصة النجاة من توقف القلب خارج المستشفى صفرًا بالنسبة للشخص الذي لا يتلقى ضغطات بجودة عالية على الصدر على الفور مع الحد الأدنى من الانقطاعات يليها علاج إضافي في غضون دقائق (صدمة كهربائية لرجفان القلب و/أو رعاية أكثر تقدمًا من موظفي خدمات الطوارئ الطبية).

Lederer W, Mair D, Rabl W, Baubin M†. يتم الاستهانة بكم كسور الضلع والقص المصاحبة للإنعاش القلبي الرئوي خارج المستشفى عن طريق أشعة الصدر التقليدية. الإنعاش. 162-60:157;2004.

Hoke RS, Chamberlain D. Skeletal‡ إصابات الصدر الهيكلية الثانوية للإنعاش القلبي الرئوي. الإنعاش. 338-63:327;2004.

### سؤال: هل هناك خطر في السرعة وإعطاء الإنعاش القلبي الرئوي دون تدريب؟

جواب: في المتوسط، تكون أي محاولة لتقديم الإنعاش القلبي الرئوي للشخص أفضل من عدم محاولة تقديم المساعدة.

### سؤال: لماذا قررت جمعية القلب الأمريكية التوصية بالإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب للمراهقين والبالغين الذين ينهارون فجأة؟

جواب: تنشر جمعية القلب الأمريكية إرشادات مُحدثة للإنعاش القلبي الرئوي والرعاية القلبية الوعائية في الحالات الطارئة. تعكس هذه الإرشادات مراجعة شاملة للعلوم الحالية من الخبراء الدوليين. ذكرت إرشادات عام 2010 أن دراسات توقف القلب خارج المستشفى، كان البالغين الذين تلقوا الإنعاش القلبي الرئوي من أحد المارة أكثر عرضة للبقاء على قيد الحياة من أولئك الذين لم يتلقوا أي نوع من الإنعاش القلبي الرئوي من أحد المارة. أكد تحديث إرشادات جمعية القلب الأمريكية لعام 2015 للإنعاش القلبي الرئوي والرعاية الطارئة للقلب هذه التوصية. في دراسات أخرى، كانت معدلات البقاء على قيد الحياة للبالغين المصابين بتوقف القلب الذين عولجوا من أشخاص ليسوا متخصصين في الرعاية الصحية متشابهة مع الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب أو الإنعاش القلبي الرئوي مع الأنفاس.

عند الاستفسار، قال المارة إن الذعر كان العقبة الرئيسية أمام إجراء الإنعاش القلبي الرئوي. قد تساعد التقنية الأبسط للأيدي فحسب في التغلب على الذعر والتردد في التصرف.

**سؤال: تم إصدار الإنعاش القلبي الرئوي اليدوي فحسب كاستشارة علمية في عام 2008. ما هي عملية جمعية القلب الأمريكية لإصدار البيانات والإرشادات والإفادات العلمية؟**

جواب: يقوم الباحثون والأطباء الذين يعملون كخبراء متطوعين لجمعية القلب الأمريكية باستمرار بمراقبة ومراجعة المؤلفات العلمية المتعلقة بتشخيص وعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية. عندما يتفق الخبراء على أن الأدلة المنشورة تدعم توصية جديدة أو متغيرة، يُطلب من مجموعة من الخبراء صياغة بيان علمي أو دليل أو استشارة للنشر في مجلة طبية مستعرضة من النظراء.

**سؤال: هل تقدم جمعية القلب الأمريكية منتجات لتعلم الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب؟**

جواب: لدينا عدد قليل من الدورات التدريبية التي تعرف حول الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب وتوفر فرصة للتدريب على تمثال عرض (مانيكان). تمثل مجموعة أدوات التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين والأطفال والعائلة والأصدقاء منتجان على أساس المجتمع يوفران التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فحسب. إضافة إلى ذلك، توفر جمعية القلب الأمريكية التدريب من خلال دورات Heartsaver®، والتي توفر التعلم المدمج وخيارات الفصول الدراسية التي يقودها المعلم لأولئك الذين قد يحتاجون أو لا يحتاجون إلى بطاقة إكمال الدورة التدريبية للعمل بها. استخدم أداة Find a CPR Class للوصول إلى شبكة من المدربين والمراكز التدريبية المعتمدة من جمعية القلب الأمريكية الذين يقدمون تدريبًا شخصيًا وجلسات مهارات في مواقع مناسبة. تتوفر الأداة عبر [atlas.heart.org](http://atlas.heart.org).