



**SCHOOL-TI**

# اخطاء شائعة في انعاش القلب و الرئة

# الأخطاء الشائعة في إنعاش القلب والرئة: كيف تحافظ على فعاليتك في حالات الطوارئ

إن إنعاش القلب والرئة (CPR) هو مهارة حيوية يجب على الجميع أن يتعلموها. ومع ذلك، قد تحدث بعض الأخطاء الشائعة التي قد تقلل من فعالية الإسعافات الأولية وقد تؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها. في هذا المقال، سنلقي نظرة على بعض الأخطاء الشائعة في إنعاش القلب والرئة وكيفية تجنبها.

## ١. عدم التأكد من سلامة المكان:

عدم التأكد من سلامة المكان هو خطأ شائع يحدث في حالات الطوارئ وخاصة فيما يتعلق بإنعاش القلب والرئة. في الحالات العاجلة، قد يكون الانشغال بالمريض وإجراءات الإسعاف الأولية هو الأمر الرئيسي في البال، ولكن من المهم أن نتذكر أن سلامة المكان يمكن أن تكون عاملاً حاسماً في نجاح العملية الإسعافية وحماية المساعد والمصابين.

عندما نقول "التأكد من سلامة المكان"، نعني التحقق من وجود أي خطر يمكن أن يعرض المساعد أو المصابين للإصابة. قد تشمل هذه الخطر عوامل مثل وجود النيران، أو تسرب الغاز، أو وجود مواد كيميائية خطيرة، أو وجود أجزاء من السقف أو الجدران قد تسقط، وما إلى ذلك.

بالتأكيد، قد يكون التحقق من سلامة المكان متوافقاً وسهلاً في بعض الحالات، ولكن في حالات أخرى قد يتطلب الأمر تقدير سريع للموقف واتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان السلامة. من الضروري أن يكون المسعف على دراية بالمخاطر المحتملة وأن يتصرف بحذر لتجنب تعريض نفسه أو الآخرين للخطر.

بالمجمل، يجب أن يكون التحقق من سلامة المكان خطوة أولية في أي عملية إسعافية، ويجب أن تكون الجاهزية للتعامل مع الظروف غير الآمنة جزءاً لا يتجزأ من التدريب الأساسي لإسعافات الطوارئ.

## ٢. عدم الاتصال بالطوارئ:

عدم الاتصال بخدمات الطوارئ هو خطأ يمكن أن يكون خطيراً جداً في حالات الطوارئ مثل إنعاش القلب والرئة. عندما يحدث حادث أو طارئ صحي، يجب على المسعف أن يتصل بفرق الإسعاف أو الشرطة أو الإطفاء على الفور لضمان وصول المساعدة المتخصصة في أسرع وقت ممكن.

تأخير الاتصال بخدمات الطوارئ يمكن أن يؤدي إلى نتائج وخيمة، فقد تحتاج الحالة إلى رعاية طبية فورية تتجاوز قدرة المسعف على توفيرها. علاوة على ذلك، فإن الاتصال بخدمات الطوارئ يمكن أن يساعد في تنسيق الجهود وتقديم الدعم الإضافي في الوقت المناسب، مما يزيد من فرص النجاة للمصابين.

تذكيراً للمسعفين، يجب أن يكون الاتصال بخدمات الطوارئ أحد أولوياتهم في حالات الطوارئ. من المهم أن يتم إجراء الاتصال بسرعة فائقة، وأن يتم توفير جميع المعلومات الضرورية بدقة، مثل الموقع الدقيق للحادث، وعدد الضحايا، وطبيعة الحالة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمسعفين أن يستفيدوا من توجيهات فرق الطوارئ عن بُعد، حيث قد يتم تقديم نصائح حيوية حول كيفية التعامل مع الحالة قبل وصول الفرق المتخصصة.

بشكل عام، فإن الاتصال بخدمات الطوارئ هو خطوة حاسمة في تقديم الإسعافات الأولية الفعالة وضمان سلامة المصابين والمساعدين.

### ٣. عدم تحديد موقف الرأس:

عدم تحديد موقف الرأس بشكل صحيح هو خطأ يمكن أن يؤثر سلبيًا على فعالية إنعاش القلب والرئة. يتعلق تحديد موقف الرأس بوضعية رأس المصاب أثناء إجراءات الإسعاف الأولية، وهذا يؤثر على تدفق الهواء إلى الرئتين وبالتالي على تأمين الأكسجين إلى الدم.

تحديد موقف الرأس يتضمن مراعاة زاوية ووضعية الرأس بحيث يتسنى تسهيل مرور الهواء من الأنف والفم إلى الرئتين بشكل أكثر كفاءة. هناك عدة خطوات يجب اتباعها لتحديد موقف الرأس بشكل صحيح:

1. **توجيه الرأس بشكل مستقيم:** يجب أن يكون الرأس في وضعية مستقيمة ومرتفعة قليلاً عن الأرض، مما يسمح بفتح مسار الهواء بشكل أكبر.

2. **رفع الفك السفلي:** يجب رفع الفك السفلي قليلاً لفتح المسار الهوائي بشكل أكبر. يمكن تحقيق ذلك عن طريق مسك الذقن ورفع بلطف إلى الأعلى، دون تحريك الرقبة بشكل غير طبيعي.

3. **عدم الانحناء الزائد:** ينبغي تجنب الانحناء الزائد للرقبة أو تدوير الرأس بشكل مفرط، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى تضرر العمود الفقري أو تقييد تدفق الهواء.

تحديد موقف الرأس بشكل صحيح يساعد في تحسين تهوية الرئتين وضمان وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الجسم. يجب على المسعفين أن يكونوا حذرين ودقيقين عند تحديد موقف الرأس، وأن يضعوا في اعتبارهم أية إصابات محتملة في الرقبة قد تستدعي معالجة خاصة لتحديد موقف الرأس بشكل آمن وفعال.

### ٤. ضغط الصدر بشكل غير صحيح:

ضغط الصدر بشكل صحيح خلال عمليات إنعاش القلب والرئة هو أمر حيوي لضمان توفير تدفق الدم والأكسجين إلى الأعضاء الحيوية. إذا تم ضغط الصدر بشكل غير صحيح، فإن ذلك قد يقلل من فعالية العلاج ويؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها. إليك بعض النقاط المهمة للضغط الصحيح على الصدر:

1. **الموضع الصحيح لليدين:** يجب وضع اليدين على منتصف الصدر، مباشرة فوق عظمة القص، وعلى نفس مستوى خط الثدي. يفضل أن تكون الأصابع متشابكة، والكفوف مواجهة لأسفل.

2. **عمق الضغط:** يجب أن يكون الضغط كافيًا لضغط الصدر بشكل كامل، مع الحفاظ على نسبة الضغط بين 5 إلى 6 سنتيمترات. هذا يعني أن يتم ضغط الصدر إلى عمق يصل إلى حوالي 5 إلى 6 سنتيمترات في كل دورة.

**3. التردد الصحيح:** يجب أن يتم ضغط الصدر بمعدل تتراوح بين 100 إلى 120 ضغطة في الدقيقة، وذلك لضمان توفير تدفق الدم بشكل كافٍ إلى الأعضاء الحيوية.

**4. الاستراحة بين الضغوطات:** يجب أن تتم استراحة قصيرة بين كل ضغطتين للسماح بانتفاخ الصدر وعودة الدم إلى القلب. عادةً ما يكون هذا الفترة من 10 إلى 15 ثانية.

**5. المراقبة المستمرة:** يجب مراقبة استجابة المصاب والبحث عن علامات حيوية خلال عمليات الضغط على الصدر، والتوقف لإعطاء التنفس الاصطناعي عند الضرورة.

تذكر أن الضغط على الصدر يجب أن يكون قويًا ومتواصلًا، ويتم بشكل دوري ومنتظم وفقًا للتوجيهات الطبية الحالية. الاستمرار في التدريب والتحديث على مهارات إنعاش القلب والرئة يمكن أن يزيد من فرص النجاة في حالات الطوارئ.



# ملخص

الأخطاء الشائعة في إنعاش القلب والرئة: كيف تحافظ على فعاليتك في حالات الطوارئ

إن إنعاش القلب والرئة (CPR) هو مهارة حيوية يجب على الجميع أن يتعلموها. ومع ذلك، قد تحدث بعض الأخطاء الشائعة التي قد تقلل من فعالية الإسعافات الأولية وقد تؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها. في هذا المقال، سنلقي نظرة على بعض الأخطاء الشائعة في إنعاش القلب والرئة وكيفية تجنبها.

١. عدم التأكد من سلامة المكان:

قبل بدء إجراءات الإنعاش، يجب على المساعد التأكد من سلامة المكان وضمان عدم وجود أي خطر على النفس أو الجرحى. فإذا كان المكان غير آمن، فمن الممكن أن يتعرض المساعد للإصابة، مما يؤثر سلبيًا على فعالية العلاج.

٢. عدم الاتصال بالطوارئ:

يجب على المساعد الاتصال بخدمات الطوارئ فورًا بعد بدء عمليات الإنعاش. هذا يضمن وصول المساعدة المتخصصة في أسرع وقت ممكن وتقديم الدعم اللازم.

٣. عدم تحديد موقف الرأس:

تحديد موقف الرأس بشكل صحيح أمر بالغ الأهمية في عمليات الإنعاش. يجب أن يكون الرأس موجهًا بشكل مستقيم والفك مرفوعًا قليلًا لفتح مسار الهواء.

٤. ضغط الصدر بشكل غير صحيح:

يجب أن يكون الضغط على الصدر قويًا وسريعًا بمعدل تتراوح بين 100 إلى 120 ضغطة في الدقيقة. الضغط الغير كافي أو الضغط الزائد يمكن أن يؤثر سلبيًا على تدفق الدم والأكسجين إلى الأعضاء الحيوية.

الختام:

في حالات الطوارئ، يجب على الجميع أن يكونوا مستعدين لتقديم الإسعافات الأولية بشكل صحيح. من خلال تجنب هذه الأخطاء الشائعة في إنعاش القلب والرئة، يمكننا زيادة فرص النجاة وتقديم الدعم اللازم للأشخاص المحتاجين.