



16 października – Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca

Od 2013 roku jest obchodzony **Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca** z inicjatywy **Europejskiej Rady Resuscytacji**. Celem inicjatywy jest popularyzacja wiedzy na temat zasad udzielania pierwszej pomocy osobie, u której wystąpiło nagłe zatrzymanie krążenia.

Podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej przez świadków zdarzenia może spowodować 2- lub 3-krotny wzrost przeżywalności. Niestety obecnie tylko w trakcie co piątego pozaszpitalnego nagłego zatrzymania krążenia podejmowana jest resuscytacja.

Nagłe zatrzymanie krążenia stanowi aktualnie główną przyczynę śmierci na całym świecie. W Europie spotyka ono rocznie 400 000 osób, a codziennie w Polsce w wyniku tego zdarzenia umiera ok 90 osób.

Odpowiednia reakcja świadków zdarzenia w odpowiednim czasie może 2-3 krotnie zwiększyć przeżywalność dlatego ideaą tej inicjatywy jest zwiększenie świadomości społeczeństwa oraz rozpropagowanie wiedzy na temat zasad udzielania pierwszej pomocy podczas nagłego zatrzymania krążenia.

Jak prawidłowo wykonać masaż serca?

Masaż serca polega na ucisku klatki piersiowej nieprzytomnej osoby i nie musi być połączony z tzw. sztucznym oddychaniem metodą usta-usta. Przez pierwsze 15-20 minut od zatrzymania akcji serca krew jest jeszcze utleniona i wystarczy ograniczyć się do masażu serca. Chorego należy rozebrać do połowy, żeby odsłonić klatkę piersiową, którą następnie powinna być mocno uciskana na głębokość 5-6 cm, czyli o jedną trzecią jej wysokości. Nie można jednak robić tego zbyt szybko, ponieważ krew wcale nie jest wtedy odpowiednio wypychana z mięśnia sercowego.

Masaż serca dobrze jest wykonywać na zmianę z inną osobą, jeśli jest to możliwe. To wyczerpująca czynność, większość ludzi jest w stanie kontynuować masowanie serca maksymalnie przez 16 minut.

W przypadku migotania komór i częstoskurczu komorowego najlepsze efekty poza masażem serca daje użycie defibrylatora, który może przywrócić właściwy jego rytm. Nie należy się bać użycia tego urządzenia, gdyż po jego uruchomieniu głosem informuje ono, co należy robić, w jakim miejscu przykleić elektrody. Aparat ocenia również stan mięśnia sercowego i sam decyduje, czy należy wysłać impuls elektryczny. Defibrylatory są instalowane już w wielu miejscach publicznych, np. w bankach i na lotniskach.

Opracowała: Anna Szydlik, gł. specjalista ds. bhp