صحيفة وقائع حول الإنعاش القلبي الرئوي

لمَ يجب التعلُّم حول الإنعاش القلبي الرئوي؟

توقف القلب هو من المسببات الرئيسية للوفاة. ويحدث عندما تسبب مشكلة كهربائية في القلب عدم انتظام ضربات القلب. وهذا يعوق تدفق الدم إلى الدماغ والرئتين وأعضاء أخرى.
يصاب أكثر من 350000 شخص سنويًا في الولايات المتحدة بحالة توقف القلب خارج المستشفى التي تم تقييمها بواسطة خدمات الطوارئ الطبية.

يبلغ عدد الأطفال المصابين أكثر من 23000 طفل، منهم 20% تقريبًا من الرضع.

عندما يصاب شخص بتوقف القلب، تعتمد نسبة نجاته على حصوله على إنعاش قلبي رئوي فوري من شخص قريب منه.

وفقًا لجمعية القلب الأمريكية، يتعرض نحو 90% من الأشخاص الذين يصابون بحالات توقف القلب خارج المستشفى للوفاة. يمكن للإنعاش القلبي الرئوي أن يضاعف فرص البقاء على قيد الحياة أو يزيدها بثلاثة أضعاف، خاصةً إذا تم إجراؤه على الفور. تعلَّم حول الإنعاش القلبي الرئوي اليوم. استعد. وكن جزءًا من مجتمع منقذي الحياة.

لا ينبغي لأحد أن يواجه أي لحظات فارقة بمفرده.

أحدِث فرقًا في حياة مَن تحب

إذا كنت تقوم بإجراء إنعاش قلبي رئوي، فسيكون ذلك على الأرجح عند محاولتك إنقاذ حياة شخص تحبه: طفل أو زوج أو زوجة أو أحد الوالدين أو صديق.

ما يقرب من **70 في المئة** من حالات توقف القلب خارج المستشفى تحدث في المنزل.

أقل من 40% من الأشخاص الذين يصابون بتوقف القلب خارج المستشفى يحصلون على المساعدة الطارئة التي يحتاجون إليها قبل وصول الاختصاصيين

قد تبيَّن أن الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط فعَّال في الدقائق القليلة الأولى بقدر الإنعاش القلبي الرئوي مع إعطاء الأنفاس للبالغين الذين يصابون بتوقف القلب في المنزل أو العمل أو في الأماكن العامة.

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

اتصل بالطوارئ على الرقم 911 إذا رأيت مراهقًا أو بالغًا يسقط أرضًا فجأة.

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

عادة ما تتسبب مشكلات التنفس في حدوث توقف للقلب لدى الأطفال. ولذلك من المهم إجراء التنفس الإنقاذي مرتين بعد كل مجموعة ضغطات تتألف من 30 ضغطة للرضع والأطفال.

اتصل على الرقم 911 في الولايات المتحدة

لا تتردد في الاتصال على الرقم 911.

توقف القلب حالة طارئة.

سيطرح عليك عامل الهاتف الأسئلة الآتية:

- ما الحالة الطارئة التي لديك؟
- أين موقعك؟ (العنوان أو مفترقات الطرق أو المعالم الرئيسية أو المؤسسات الكبيرة)
- ماذا يحدث؟ (لنفترض وجود شخص يحتاج إلى الإنعاش القلبي الرئوي)

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية فلا تقلق، فإن معظم مراكز طوارئ 911 تستخدم خطًا لغويًا يساعدهم على الرد على المكالمات بلغات أخرى.

يمكن للموسيقى إنقاذ أرواح

في أثناء إجراء الإنعاش القلبي الرئوي، يجب عليك الضغط على الصدر بمعدل يتراوح ما بين 100 و120 ضغطة في الدقيقة. تشمل الأغاني التي قد تساعدك على الحفاظ على الإيقاع، ***Stayin' Alive*** **بواسطة Bee Gees**، أو ***Crazy in Love*** **بواسطة Beyoncé**، أو ***Hips Don't Lie*** **بواسطة Shakira**، أو ***Walk the Line*** **بواسطة Johnny Cash**.

تعلَّم حول الإنعاش القلبي الرئوي اليوم. استعد. وكن جزءًا من مجتمع منقذي الحياة.
لا ينبغي لأحد أن يواجه أي لحظات فارقة بمفرده.

ملاحظة: 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 العقاقير أو الأشخاص الذين سقطوا أرضًا بسبب مشكلات في التنفس.

تحظى أمة المنقذين براعاية وطنية من قبل Walgreens

استعد. يمكنك العثور على دورة حول الإنعاش القلبي الرئوي على heart.org/nation (موقع الويب باللغة الإنجليزية).

حقوق الطبع والنشر لعام 2025 © محفوظة لصالح American Heart Association, Inc.، وهي جمعية غير ربحية مسجلة تحت رقم 501(c)(3). جميع الحقوق محفوظة. يُحظر الاستخدام غير المصرح به. 5/25 WF-901404