

2.6 Krvný obeh: začnite stláčať hrudník

Cieľom stláčania hrudníka je udržať čiastočný krvný obeh na ochranu mozgu.

Kľaknite si vedľa obeť.

Položte päť jednej ruky na stred hrudníka obeť – to je **dolná polovica hrudnej kosti** obeť.

Položte päť druhej ruky na chrbát prvej ruky a prepleťte si prsty (obr. 7). Držte lakty **vystreté**.

Majte svoje ramená kolmo na hrudník obeť a stláčajte hrudnú kosť aspoň o **5 cm** (ale nie viac ako 6 cm), s použitím váhy tela (obr. 8).

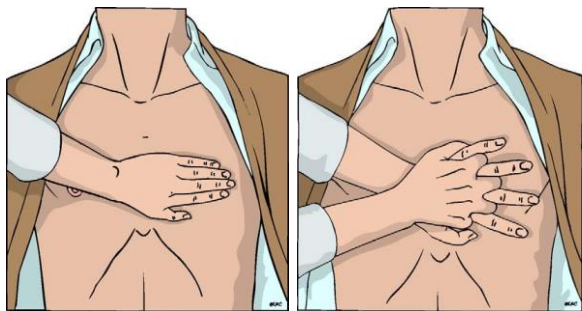
Po každom stlačení, **uvoľnite úplne** tlak na hrudník bez straty kontaktu vašich rúk a hrudnej kosti obeť.

Opakujte s frekvenciou **100 - 120/min**.

Obeť by mala podľa možnosti ležať na pevnej podložke.

Stláčanie hrudníka **neprerušujte**, s výnimkou podania záchranných vdychov a použitia AED (analýza rytmu a aplikácia výboja).

Stláčanie hrudníka je **klúčová zložka** účinnej KPR, preto sa má vykonávať čo **najskôr, kvalitne** (poloha rúk, hĺbka, frekvencia stláčania, uvoľnenie rúk), s presne definovaným **minimálnym prerušovaním**. Kvalitné stláčanie hrudníka je spojené s lepším prežívaním, pričom je bezpečné; riziko komplikácií pri KPR u osoby bez zastavenie srdca je minimálne.



Obrázok 7 Priloženie rúk



Obrázok 8 Stláčanie hrudníka

2.7 Kombinujte záchranné vdychy so stláčaním hrudníka

Ak ste na to vycvičený/á, po 30 stlačeniach znovu spriechodnite dýchacie cesty záklonom hlavy a zdvihnutím brady.

Palcom a ukazovákom vašej ruky, ktorá je na čele obeť, stlačte mäkkú časť nosa.

Druhou rukou, ktorá je pod bradou, otvorte ústa obeť tak, aby brada zostala zdvihnutá.

Normálne sa nadýchnite a položte svoje pery okolo úst obeť, aby ste mali **vzduchotesné** spojenie (obr. 9).



Obrázok 9 Záchranné vdychy

Vydychujte do úst obeť **približne 1 sekundu** ako pri normálnom dýchaní, pričom sledujte, či sa obeť zdvíha hrudník. Toto je účinný záchranný vdych.

Držiac hlavu zaklonenú a bradu zdvihnutú, oddiaľte svoje ústa od obete a sledujte ako hrudník klesá, keď vzduch vychádza von.

Opäť sa normálne nadýchnite a vdýchnite do úst obete ešte raz, aby ste urobili **dva účinné záchranné vdychy**.

Ako **bariéru** môžete použiť kus látky, alebo špeciálne jednoduché pomôcky, ako je fólia s ventilom alebo vrecková maska.

Na vykonanie dvoch účinných vdychov **nepreerušujte stláčanie hrudníka na viac ako 10 sekúnd**, aj keby boli jeden alebo oba vdychy neúčinné.

Potom bez zdržania vráťte svoje ruky do správnej polohy na hrudnej kosti a vykonajte ďalších 30 stlačení hrudníka.

Pokračujte so stláčaním hrudníka a záchrannými vdychmi **v pomere 30 : 2**.

Po 2 minútach by mal byť záchranca vystriedaný inou osobou.

2.8 KPR iba so stláčaním hrudníka

Ak nie ste vycvičený/á, alebo nie ste schopný/á vykonať záchranné vdychy, vykonávajte KPR iba stláčaním hrudníka (**nepreerušované** stláčanie hrudníka 5 - 6 cm s frekvenciou 100 - 120/min).

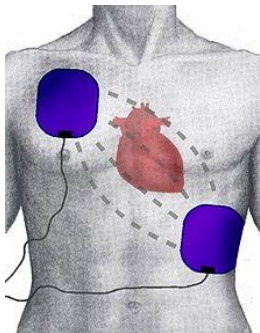
Aj samotné stláčanie hrudníka zvyšuje pravdepodobnosť prežívania.

2.9 Keď je k dispozícii AED: zapnite AED a nalepte elektródy

Ihneď, ako je k dispozícii AED, zapnite ho a nalepte elektródy na obnažený hrudník obete podľa vyobrazenia na obale (obr. 10). Ak je prítomný ďalší záchranca, KPR by mala pokračovať **počas** nalepovania elektród na hrudník.

Nasledujte hovorené/vizuálne pokyny

Nasledujte hovorené a vizuálne pokyny, ktoré vám dáva AED. Počas analýzy rytmu sa nedotýkajte pacienta. **Ak je odporučený výboj**, uistite sa, že vy ani nikto iný sa nedotýka obete. Stlačte tlačidlo výboja podľa pokynov (obr. 11). Potom **okamžite** pokračujte v KPR a riadte sa pokynmi AED. Analýza rytmu sa vykonáva každé dve minúty.



Obrázok 10 Umiestnenie elektród



Obrázok 11 Aplikácia výboja

Celý študijný materiál Vám bude sprístupnený po zakúpení e-kurzu