

## Ko gre za življenje, vsaka sekunda šteje

V torek, 27. januarja je KS Orehek izvedla predavanje o rabi defibrilatorja, ki je v Orehku nameščen na vhodni strani stavbe kulturnega doma. Predavatelj, reševalec NMP Stojan Bolič, je bil navdušen nad številom udeležencev predavanja in poudaril, da defibrilator ali AED sam po sebi ne dela nič, temveč je potreben človek, ki bo znal z njim upravljati. Uvodoma je predstavil nekaj statističnih podatkov in se osredotočil na glavne poudarke.

Eden ključnih elementov pri oživljanju je čas. Ko je človek v srčnem zastoju, ni kroženja krvi, zato začnejo možgani odmirati, to se zgodi že v prvih 10 minutah. Zato velja z oživljanjem začeti takoj, ko je to mogoče, saj vsaka sekunda šteje. Dokazi namreč kažejo, da zunanja masaža srca in defibrilacija povečata možnost preživetja. Spodbudno dejstvo, še posebej zaradi tega, ker se 70 do 80 odstotkov srčnih zastojev zgodi doma, v službi, torej nekemu, ki ga poznamo.

Po uvodnem teoretičnem delu je sledil praktičen prikaz temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED, saj je ključnega pomena to, da se ljudje znebijo strahu in prepričanja, da bi nekemu s svojim početjem lahko škodovali. Uporaba AED je varna, če sledimo govornim napotkom, ki nam jih daje aparat. Bolič je Orehovce in Orehovke vodil skozi naslednje temeljne postopke oživljanja in uporabe AED:

1. Zberite pogum, pristopite k poškodovancu in se skoncentrirajte. Recite si – Jaz to zmorem!
2. Poskrbim za lastno varnost in varnost poškodovanca.
3. Preverim odzivnost onemoglega – stremem ga za rame, glasno pokličem, sprostim dihalno pot poškodovanca in preverim, ali diha.
4. Če se onemogli ne odziva in je nezavesten in ne diha normalno, to pomeni, da je doživel srčni zastoj. Takoj pokličem na pomoč, nekoga zadolžim naj pokliče na 112. Ko dobim zvezo, povem kdo sem, kje se nahajam, kdo je poškodovan in vprašam, kje je najbližji defibrilator. V Orehku je defibrilator nameščen na vhodno stran Kulturnega doma.
5. S peto roke in iztegnjenimi rokami na sredini prsnega koša izvedem 30 masaž srca. Pri tem pazim, da masiram dovolj globoko, prsni koš se mora upogniti za 5 cm. Pazi – bolnik mora ležati na trdi podlagi.
6. Po 30 masažah srca izvedem umetno dihanje. Upognem glavo, s prsti zamašim nos in 2 krat upihnem tako, da se prsni koš vidno dvigne.
7. Po umetnem dihanju nadaljujem z masažo srca - 30 krat, nato vnovič 2 krat izvedem umetno dihanje in nato ponovim masažo srca. Izvajam zaporedje 30+2+30+2+ ... pri tem si dajem ritem s skladbo Stayin alive zasedbe Bee Gees. Izvedem 100 masaž na minuto.
8. Ko dobim AED, vklopim aparat in po navodilih namestim samolepilne elektrode. Pri tem poskušam, da ne prekinem masaže srca.
9. Ko namestim elektrode, pozorno poslušam AED, saj me ta vodi skozi proces oživljanja.
10. Ne obupajte, če ste utrujeni, si najдите zamenjavo za izvajanje masaže in umetnega dihanja. Vztrajajte dokler ne pride medicinska pomoč, saj lahko prav vi nekemu rešite življenje.