

تنفس طبیعی و بدون پاسخ

اقدام کلیدی

راه هوایی را باز نگه دارید تا فرد بتواند به طور عادی به تنفس خود ادامه دهد.

مقدمه

شخصی که پاسخگو نیست و نفس می کشد، تنفس طبیعی و منظمی دارد، اما به هیچ صدا یا لمسی از طرف دیگران پاسخ نمی دهد. فرد ممکن است به دلیل آسیب (مثلاً ضربه به سر) یا یک وضعیت پزشکی (مثلاً اورژانس دیابت) واکنشی نشان ندهد و غیرپاسخگو شود که نشان دهنده خطر بزرگتری برای سلامتی اوست. حتی اگر او به طور منظم نفس می کشد، باز هم ممکن است در معرض خطر باشد، زیرا شل شدن ماهیچه‌ها باعث عقب رفتن زبان و مسدود شدن راه هوایی می شود. ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید دسترسی به مراقبت‌های پزشکی را در نظر بگیرند.

اگر تنفس فردی که پاسخگو و هوشیار نیست متوقف شود، سر و صدا داشته باشد یا به نظر برسد که به سختی نفس می کشد، ممکن است دچار ایست قلبی شده باشد. قسمت تنفس غیرطبیعی و بدون پاسخ برای نوزاد و کودک یا نوجوان و بزرگسال را ببینید.

راه کارها

- مقیاس AVPU می‌تواند برای تعیین سطح پاسخگویی مورد استفاده قرار گیرد: (Alert) هوشیار - (Verbal) کلام - (Pain) درد - (Unresponsive) غیرپاسخگو - توصیف می‌کنند که فرد به چه نوع محرکی واکنش نشان می‌دهد و می‌تواند برای تعیین سطح پاسخگویی استفاده شود. ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه که از مقیاس AVPU استفاده می‌کند باید راه هوایی را برای هر فردی که به درد (Pain) واکنش نشان می‌دهد (علاوه بر عدم پاسخگویی (Unresponsive)) باز نگه دارد.
- در یک حادثه غیر تروماتیک (بدون خطر آسیب به ستون فقرات)، ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید راه هوایی را برای فردی که پاسخگو و هوشیار نیست و به طور طبیعی تنفس می‌کند با چرخاندن آنها به پهلو و کج کردن سر به عقب (وضعیت بهبود) باز نگه دارند.

نکاتی که بهتر است بدانید

- اگر فردی بی حرکت یافت شود (مثلاً روی زمین دراز کشیده)، واکنش و تنفس او باید فوراً بررسی شود:
 - بلند صدایش کنید و آرام به او ضربه بزنید یا تکان دهید.
 - راه هوایی را باز کنید.
 - تنفس طبیعی را در ده ثانیه بررسی کنید.
- در یک حادثه غیر تروماتیک (بدون خطر آسیب به ستون فقرات)، اگر ارائه دهنده کمک‌های اولیه نتواند فرد را در وضعیت بهبودی قرار دهد، می‌تواند از مانورهای سر عقب-چانه بالا (head-tilt-chin-lift) یا رانش فک (jaw_thrust) برای برقراری راه هوایی استفاده کند.
- ارائه دهنده کمک‌های اولیه باید از جابجایی شخص مشکوک به آسیب ستون فقرات خودداری کند:
 - اگر کمک پزشکی به زودی می‌رسد، می‌توان از مانورهای رانش فک (jaw thrust) و سر عقب-چانه بالا (head-tilt-chin-lift)، برای باز نگهداشتن راه هوایی در فردی که مشکوک به آسیب ستون فقرات است استفاده کرد. مانور رانش فک ممکن است باعث حرکت کمتر مهره‌های گردنی نسبت به مانور سر عقب-چانه بالا شود.
 - اگر رسیدن کمک پزشکی زمان بیشتری طول می‌کشد و بیش از یک ارائه دهنده کمک‌های اولیه حضور داشته باشد، می‌توان فرد را با حفظ تراز ستون فقرات، در حالت خوابیده به پهلو قرار داد.
- فردی که باردار است و پاسخگو نیست می‌تواند به سمت چپ در وضعیت بهبودی قرار گیرد؛ که از فشرده شدن رگ‌های خونی که رحم را تغذیه می‌کنند جلوگیری می‌کند.
- در صورت امکان، علت عدم پاسخگویی (به عنوان مثال، اورژانس دیابت، مسمومیت، ضربه به سر) باید شناسایی شود.
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید با حفظ راه هوایی، بطور منظم تنفس فرد را بررسی کنند.
- ارائه دهندگان کمک‌های اولیه باید برای فرد غیرپاسخگو که به طور طبیعی تنفس می‌کند، همیشه به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی داشته باشند، زیرا ممکن است نشان دهنده یک وضعیت جدی و خطرناک باشد.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- دستورالعمل‌های پزشکی خود را برای مدیریت هر گونه رخداد ناشی از بیماری‌های قلبی، دنبال کنید. هنگام کار یا فعالیت‌های تفریحی و شخصی، از تجهیزات ایمنی مناسب استفاده کنید.

تشخیص زودهنگام

با تکان دادن آرام شانه‌های فرد، یا اگر نوزاد است با ضربه زدن به کف پا، وضعیت واکنش و پاسخگویی را بررسی کنید. با صدای بلند و واضح صحبت کنید، سؤالی مانند "خوب هستید؟" پرسید.

اگر فرد پاسخ داد، به ارزیابی خود ادامه دهید.

اگر فرد هوشیار و پاسخگو نباشد، حرکت نمی‌کند و به هیچ صدا یا لمسی پاسخ نمی‌دهد.

اگر فرد پاسخگو نبود:

۱. **راه هوایی را باز کنید:** به آرامی سر آنها را به عقب (یا در وضعیت خنثی برای نوزاد) خم کنید تا دهان آنها باز شود و چانه را بالا ببرید. (برای این کار ممکن است لازم باشد فرد را به پشت بچرخانید.)
مانور رانش فک (jaw thrust) ممکن است منجر به حرکت کمتر مهره‌های گردنی نسبت به مانور عقب بردن سر شود، که در مواقع احتمال آسیب ستون فقرات می‌تواند مفید باشد.
۲. **تنفس را چک کنید:** راه هوایی را باز نگه دارید؛ در ده ثانیه نگاه کنید، گوش دهید و تنفس طبیعی را احساس کنید. به دنبال مشاهده حرکت قفسه سینه یا شکم باشید. به صدای تنفس گوش کنید و هوا را روی گونه خود احساس کنید.

مراحل کمک‌های اولیه

اگر فرد به طور طبیعی نفس می‌کشد:

۱. آنها را به پهلو بچرخانید و سرشان را به عقب خم کنید (یا اگر نوزاد است به حالت خنثی بروید) تا راه هوایی باز بماند. به این وضعیت موقعیت بهبودی (Recovery) می‌گویند. کودک را می‌توان در این وضعیت در آغوش خود نگه داشت.
۲. دسترسی به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS).
۳. فرد را از نظر هر گونه تغییر در تنفس یا سطح پاسخگویی تحت نظر داشته باشید. در صورت امکان، سعی کنید علت عدم پاسخگویی فرد را مشخص کنید.

• اگر حرکت دادن فرد به پهلو غیرعملی باشد، می‌توان از مانورهای سر عقب-چانه بالا (head-tilt-chin-lift) یا رانش فک (jaw thrust) (یا موقعیت خنثی اگر نوزاد است) برای حفظ راه هوایی استفاده کرد.

احتیاط

- اگر مشکوک به آسیب ستون فقرات هستید، فقط با استفاده از مانورهای سر عقب-چانه بالا یا رانش فک راه هوایی را باز نگه دارید و به خدمات فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی داشته باشید.
- اگر رسیدن کمک پزشکی زمان بیشتری طول می‌کشد و بیش از یک ارائه دهنده کمک‌های اولیه حضور داشته باشد، می‌توان فرد را با حفظ تراز ستون فقرات، در حالت خوابیده به پهلو قرار داد.

دریافت کمک

- هنگام صحبت با فوریت‌های پزشکی (EMS)، مشخص کنید که فرد پاسخگو نیست و به طور طبیعی نفس می‌کشد. اگر می‌دانید چه چیزی باعث عدم پاسخگویی فرد شده است، آن را با EMS نیز در میان بگذارید.

توجه داشته باشید

اگر فرد تنفس غیرطبیعی دارد (تنفس سخت، نامنظم یا عدم تنفس)، بلافاصله CPR را شروع کنید. سرفصل‌های تنفس غیرطبیعی و بدون پاسخ (نوزاد و کودک) یا (نوجوان و بزرگسال) را ببینید.

بهبود

پس از اولین رخداد عدم پاسخگویی به دلیل شرایط پزشکی فعلی، فرد باید سعی کند به سرعت علائم هشدار دهنده‌ای را که در هنگام تکرار آن وجود دارد، تشخیص دهد. این ممکن است آنها را قادر سازد تا در وضعیتی راحت قرار گیرند و کمک بخواهند.