



Սիրտ-թոքային վերականգնացում

Սիրտ – թոքային վերականգնացումը (ՍԹՎ) առաջին օգնության միջոցառումների համալիր է, որն իրականացվում է այն դեպքերում, երբ դադարում է մարդու սրտի աշխատանքը կամ շնչառությունը: Օգնության նպատակն է, մինչև բժշկական օգնության հասնելը, արհեստականորեն պահպանել արյան շրջանառությունը, որպեսզի թթվածինը հասնի մարդու ուղեղին և մյուս կարևոր կենսական օրգաններին:

Նման պարագայում անհրաժեշտ են մի շարք գործողություններ:

1. Մինչև օգնություն ցույց տալը, պետք է համոզվել, որ միջավայրն անվտանգ է ձեզ և տուժածի համար: Օրինակ՝ մոտակայքում չկա բարձրավոլտ լարում, հրդեհ կամ ավտոմեքենաների շարժում:
2. Ստուգեք տուժածի գիտակցությունը. բարձրաձայն դիմեք նրան, թեթևակի թափահարեք ուսերը: Եթե չի արձագանքում՝ անցեք հաջորդ քայլին:
3. Կանչեք շտապ օգնություն:
4. Տուժածին պառկեցրեք մեջքի վրա, որևէ հարթ և պինդ մակերևույթի: Գլուխը թեթևակի հետ թեքեք: Մի քանի վայրկյան ստուգեք կրծքավանդակը բարձրանում-իջնում է, կամ լսվում է շնչառության ծայն, թե՛ ոչ: Եթե շնչառության նշաններ չկան, սկսեք ՍԹՎ-ն:
5. Դրա համար ձեռքի ափը դրեք կրծքավանդակի կենտրոնում, մյուս ձեռքը դրեք առաջինի վրա և մատները հյուսեք իրար:
6. Սեղմեք ուղղահայաց՝ օգտագործելով ձեր մարմնի ծանրությունը: Սեղմման խորությունը՝ 5-6 սմ, հաճախությունը՝ 100-120 սեղմում րոպեում: Կատարեք մոտավորապես 30 սեղմում: Յուրաքանչյուր սեղմումից հետո թույլ տվեք, որ կրծքավանդակը վերականգնվի:
7. **Արհեստական շնչառության ապահովում:** Դրա համար թեքեք գլուխը հետ, փակեք քիթը, բերանը սեղմեք տուժածի բերանին և տվեք յուրաքանչյուր 1 վրկ տևողությամբ երկու շնչառություն:
8. 30 սեղմումն ու երկու շնչառությունը շարունակեք կրկնել մինչև
 - տուժածը սկսի շնչել
 - ժամանի շտապ օգնությունը

Յուրաքանչյուր քաղաքացի պետք է իմանա ՍԹՎ-ի նվազագույն գիտելիքներ:

Մի վախեցեք ձեր կատարածի անկատարությունից: Որովհետև նույնիսկ անկատար ՍԹՎ-ը կյանքեր կարող է փրկել: