ઓટોમેટેડ એક્સટર્નલ ડિફિબ્રિલેટર (AED) શું હોય છે?

- AED એક પોર્ટેબલ કોમ્પ્યુટરાઈઝડ સાધન છે જેનો ઉપયોગ અચાનક થયેલ કાર્ડિયાક એરેસ્ટ દરમિયાન હૃદયની જોખમી લયને શોધવા અને તેને સમાપ્ત કરવા માટે થાય છે.
- AED એક નિયંત્રિત ઇલેક્ટ્રિક "શોક" પ્રદાન કરે છે અને હૃદયની સામાન્ય લયને પુનઃસ્થાપિત કરે છે.
- ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળી CPR અને AED સડન કાર્ડિયાક એરેસ્ટમાં વધુ જીવ બચાવી શકે છે.

પ્રશિક્ષિત બચાવકર્મી દ્વારા કન્વેનશનલ CPR

શ્વસન સંબંધી સમસ્યાઓ, ડ્રગના ઓવરડોઝ કે પાણીમાં ડૂબવા જેવી તકલીફો ધરાવતા કિશોરો તથા પુખ્ત વયના લોકોને અને તમામ બાળકોને, અન્ય કન્વેનશનલ CPR અને શ્વાસોચ્છવાસ (30:2) સાથે કમ્પ્રેશન આપવાની જરૂર પડે છે.

- જેમાં ચેસ્ટ કમ્પ્રેશન અને શ્વાસ (30:2) નો સમાવેશ થાય છે. એક ચક્ર: 30 કમ્પ્રેશન્સ પછી 2 શ્વાસ.
- લગભગ બે મિનિટમાં પાંચ ચક્ર આપવામાં આવે છે.
- જો ત્યાં બે બચાવકર્તા હોય, તો થાકને ટાળવા માટે તેઓએ દર બે મિનિટે તેમની ભૂમિકા બદલવી જોઇએ.

CPR આપવાનું કેટલા સમય સુધી ચાલુ રાખવું જોઈએ?

- જ્યાં સુધી તમને EMS તરફથી મદદ ન મળે ત્યાં સુધી ચેસ્ટ કમ્પ્રેશન્સ ચાલુ રાખો.
- જો કન્વેનશનલ CPR ની તાલીમ લીધેલી હોય તો કમ્પ્રેશન્સ અને શ્વાસ (30:2) સાથે CPR આપવાનું ચાલુ રાખો.
- જો AED ઉપલબ્ધ હોય, તો તેનો ઝડપથી ઉપયોગ કરો

ફક્ત હાથ વડે અપાયેલ CPR ની સમયસર તાત્કાલિક મદદથી કોઈપણ વ્યક્તિ, પછી તે તમારા પરિવારના સભ્ય હોય, મિત્ર હોય કે શેરીમાં કોઈ અજાણી વ્યક્તિ હોય તેના બચાવની સંભાવનાઓ વધી જાય છે.

કોવિડ -19 મહામારી દરમ્યાન પાસે ઉભેલી વ્યક્તિ દ્વારા ફક્ત હાથથી અપાતું CPR

- CPR એ એરોસોલ (પાણીનું ટીપું) જનરેટ કરવાની પ્રક્રિયા છે. વ્યક્તિગત સુરક્ષા માટે સલામતીની સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે.
- CPR શરૂ કરતાં પહેલા તમારા અને પીડિતના મોં અને નાકને સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય તેવા કોઈપણ પ્રકારનાં ફેસ કવર, કપડા/માસ્કથી ઢાંકો.
- CPRની મદદ પૂરી પાડ્યા બાદ સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવા જોઈએ. CPR ની ટેકનીક ઉપર દર્શાવ્યા અનુસાર જ છે.

ડિસ્કલેમર

- આ માત્ર એક સંક્ષિપ્ત સામુદાયિક-જાગૃતિક માહિતી પત્રિકા છે જે હોસ્પિટલની બહાર અચાનક થતા કાર્ડિયાક એરેસ્ટ દરમિયાન બાયસ્ટેન્ડર ઈમરજન્સી મદદ માટે છે. આ સાથે આપવામાં આવેલ માહિતી ફક્ત હાથ પરની તાલીમ માટે પૂરક છે.
- અચાનક કાર્ડિયાક એરેસ્ટનો ભોગ બનેલી વ્યક્તિને બાયસ્ટેન્ડર સહાય પ્રદાન કરીને મદદ કરવી એ એક વ્યક્તિગત નિર્ણય છે. પ્રદાતાઓએ કોઈપણ કટોકટીની મદદ ઓફર કરતા પહેલા તેમની પોતાની સલામતી સુનિશ્ચિત કરવી જરૂરી છે. ગુણવત્તાયુક્ત CPR પ્રદાન કરતા પહેલા કોઈપણ તબીબી મર્યાદાઓને ધ્યાનમાં રાખો.
- આ પેમ્ફલેટમાં આપેલી માહિતીના પ્રસાર સાથે સંકળાયેલા લેખકો, સંગઠનો અથવા વ્યક્તિઓ ગમે ત્યાં ઈમરજન્સી CPR મદદ પ્રદાન કરી રહેલા કોઈપણ બાયસ્ટેન્ડરની ક્રિયાઓ માટે જવાબદાર/જવાબદેહ નથી.
- કેન્દ્રીય (ફેડરલ) અને રાજ્ય સરકારના ગુડ સમરિટન કાયદાઓ અને દેશમાં જ્યાં CPR મદદ પૂરી પાડવામાં આવે છે ત્યાં અન્ય લાગુ કાયદાકીય માર્ગદર્શિકાઓ દ્વારા જરૂરી કટોકટી સહાય પૂરી પાડવા માટે હાથથી CPR તાલીમ અભ્યાસક્રમ/પ્રમાણપત્ર કાર્યક્રમ લેવો મહત્વપૂર્ણ છે.
- મહામારી દરમિયાન બાયસ્ટેન્ડર CPR કરતી વખતે કોવિડ-19 માટેની સાવચેતીઓ રાખવી જરૂરી છે.

કમ્યુનિટી બાયસ્ટેન્ડર CPR મદદ

અચાનક થતા કાર્ડિયાક એરેસ્ટ ટ માં ફક્ત હાથ વડે થતા (ફક્ત કમ્પ્રેશન) CPR (કાર્ડિયો પલ્મોનરી રિસસિટૈશન) દ્વારા "જીવન બચાવવું (સેવિંગ લાઇવ્સ)"

વેમુરી એસ મૂર્તિ, એમડી, (યુએસએ)
શ્રીનિવાસ રમાકા, એમડી, (ભારત)

ડો. રોહિતકુમાર વાસા એમડી, FAAP દ્વારા ગુજરાતી અનુવાદ

સડન કાર્ડિયાક એરેસ્ટ (SCA)

- સડન કાર્ડિયાક એરેસ્ટ (હૃદયનું બંધ થવું) એ એક જીવન માટે જોખમી તબીબી ઈમરજન્સી છે.
- દર વર્ષે, વિશ્વભરમાં, હજારો લોકો હોસ્પિટલની બહાર અચાનક કાર્ડિયાક એરેસ્ટથી મૃત્યુ પામે છે.
- કોઈપણ વ્યક્તિને કોઈપણ ઉંમરે, હૃદય સંબંધિત અથવા અન્યથા વિવિધ કારણોને લીધે, કેટલીકવાર નજીવી બાબત (ઉદાહરણ: ઝડપી બેઝબોલનું છાતી પર અચાનક અથડાવું) ના લીધે SCA થઈ શકે છે.
- વર્તમાન સમયમાં, તે સાબિત કરવા માટેના વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ ઉપલબ્ધ છે કે SCA ના પીડીત નું બાય સ્ટેન્ડર દ્વારા ફક્ત હાથ વડે કરવામાં આવતા તાત્કાલિક ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત કાર્ડિયો પલ્મોનરી રિસસિટેશન થકી તેનું જીવન ટકાવી રાખવાનો દર વધારવો શક્ય છે.

સડન કાર્ડિયાક એરેસ્ટ એટલે શું?

સડન કાર્ડિયાક એરેસ્ટ એટલે હૃદયની ઇલેક્ટ્રિકલ પ્રવૃત્તિઓનું કાર્ય કરતું બંધ થઈ જવું.

- વ્યક્તિ અચાનક ઢળી પડે છે.
- ઓછા કે નહીવત શ્વાસ સાથે બેહોશ થઈ જાય છે.
- નાડીના ધબકારા બંધ થઈ જાય છે.
- છાતીમાં દુખાવો, ચક્કર આવવા, ધબકારા વધવા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી, ઉલટી, વગેરે જેવા શરૂઆતના લક્ષણો હોઈ પણ શકે અથવા ન પણ હોઈ શકે.
- જ્યારે હૃદયની નિયમિત લય ખતરનાક રીતે અનિયમિત થઈ જાય છે, ત્યારે હૃદય બંધ પડી જાય છે.
- થોડી જ ક્ષણોમાં મગજ કાર્ય કરતું બંધ થઈ જાય છે.
- જો કાર્ડિયાક એરેસ્ટ દરમિયાન તાત્કાલિક CPR આપવામાં ન આવે તો પીડિત જલ્દી મૃત્યુ પામે છે.

હાર્ટ એટેક એટલે શું?

હૃદયની રક્તવાહિનીઓમાં રક્ત પ્રવાહમાં અવરોધ (બ્લોક)ને કારણે હૃદયરોગનો હુમલો આવે છે. હૃદયના સ્નાયુ ઝડપથી મૃત્યુ પામે છે. હૃદયરોગનો હુમલો સડન કાર્ડિયાક એરેસ્ટ અને મૃત્યુ તરફ દોરી શકે છે.

(બાયસ્ટેન્ડર) પાસે ઉભેલી વ્યક્તિ દ્વારા સમયસર આપવામાં આવેલ CPR જીવન ની સાથે-સાથે મગજ પણ બચાવે છે!

સડન કાર્ડિયાક એરેસ્ટ દરમિયાન પાસે ઉભેલી કોઇ પણ વ્યક્તિ (બાયસ્ટેન્ડર)/નજીકના સાક્ષી નીચેના પગલાઓ વડે જીવન બચાવવાની મદદ કરી શકે છે.

- વ્યક્તિગત સલામતી માટે આસપાસની જગ્યાઓ તપાસો.
- સડન કાર્ડિયાક એરેસ્ટની ઓળખ કરો.
- તબીબી સહાય માટે જ્યાં રહેતા હોય તે દેશના ઇમર્જન્સી મેડિકલ સર્વિસ (EMS) નંબર પર કૉલ કરો (ઉદાહરણ: યુએસએ માં # 911 અથવા ભારતમાં # 108).
- તરત જ ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળા હેન્ડ્સ-ઓન્લી CPR આપવાનું શરૂ કરી દો.
- જો ઉપલબ્ધ હોય, તો તરત જ ઓટોમેટેડ એક્સટર્નલ ડિફિબ્રિલેટર (AED) નો ઉપયોગ કરો.

જો AED ઉપલબ્ધ ન હોય તો: બે સરળ પગલાં

1. **મદદ માટે EMS # પર કૉલ કરો.**
2. **હેન્ડ્સ-ઓન્લી CPR ચાલુ કરો.**

- પીડિતને સખત સપાટી પર સુવાડો.
- છાતીની મધ્યમાં સખત અને ઝડપી દબાણ કરો. બાળકો માટે તમે એક અથવા બે હાથનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- કમ્પ્રેશન્સ નો દર: 100-120 પ્રતિ મિનિટ
- કમ્પ્રેશન્સ ની વચ્ચે વચ્ચે છાતીને સંપૂર્ણપણે વળવા દો.
- ઊંડાઈ: સરેરાશ પુખ્ત વયના લોકોમાં ઓછામાં ઓછા 2 ઇંચ (5 સે.મી.), 2.4 ઇંચ (6 સે.મી.) થી વધુ નહીં, અને બાળકોમાં લગભગ 2 ઇંચ (5 સે.મી.)
- ચેસ્ટ કમ્પ્રેશન્સ દરમ્યાન ઓછામાં ઓછા અંતરાય.

હેન્ડ્સ ઓન્લી સીપીઆર કેવી રીતે મદદ કરે છે?

- તાત્કાલિક ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળા હેન્ડ્સ ઓન્લી CPR શરીરને જીવન ટકાવી રાખવા માટે જરૂરી રક્ત પુરવઠો પૂરો પાડે છે અને મગજની ઇજાને ઘટાડી શકે છે.
- મોટાભાગના કિશોરો અને પુખ્ત વયના SCAમાં શરૂઆતની થોડી મિનિટોમાં એક સામાન્ય હેન્ડ્સ ઓન્લી CPR કન્વેનશનલ CPR જેટલું જ અસરકારક નીવડી શકે છે. (અપવાદો સાથે)

શ્વસન સંબંધી સમસ્યાઓ ન હોય તેવા કિશોરો અને પુખ્ત વયના લોકોને કાર્ડિયાક અરેસ્ટ બાદની શરૂઆતની થોડી મિનિટોમાં હેન્ડ્સ ઓન્લી CPR આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. મોટાભાગના કિશોરો અને પુખ્ત વયના લોકોમાં, SDA થયા પછી તેમના શરીરમાં થોડી મિનિટો સુધી અસ્તિત્વ ટકાવવા પૂરતો ઓક્સિજન હોઈ શકે છે. તેથી જ, EMS ના આગમન સુધી પ્રારંભિક મિનિટોમાં કૃત્રિમ શ્વાસ આપવા કરતા ચેસ્ટ કમ્પ્રેશન્સ (100-120/ મિનિટ) વધુ મહત્વના છે.

જો ડિફિબ્રિલેટર (AED) ઉપલબ્ધ હોય (બહેતર સર્વાઇવલ પરિણામો માટે)

- મદદ માટે EMS# પર કૉલ કરો.
- હેન્ડ્સ ઓન્લી CPR આપવાનું ચાલુ કરો.
- તરત જ AED નો ઉપયોગ કરો.