**“ఆటోమేటేడ్ ఎక్స్టర్నల్ డిఫిబ్రిల్లేటర్” (ఎఇడి) అంటే ఏమిటి?:**

- ఎఇడి ఒక కంప్యూటర్ లాంటి పరికరం.
- కార్డియక్ అరెస్ట్ సమయాన విపత్కరమైన గుండె లయను సరియైన లయగా మార్చడానికి ఉపయోగించు ఒక పరికరం.
- ఎఇడి కరెంట్ ‘షాక్’తో సరియైన గుండె లయగా మార్చటానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- సమర్థవంతమైన సిపిఆర్ మరియు ఎఇడి సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ సమయాన ఎంతో మంది ప్రాణాల్ని కాపాడతాయి.

**శిక్షణ పొందిన వారిచే సాంప్రదాయక సిపిఆర్:**

చిన్నపిల్లలకు మరియు శ్వాససంబంధ కష్టాలున్న యుక్త వయస్సులో ఉన్న వారికి కాని, పెద్దవారికి కాని మందు అతి మోతాదులో తీసుకొన్నవారు, నీట మునిగిన పరిస్థితులలో, ఛాతి మర్దనతో బాటు శ్వాస అందించు సాంప్రదాయక సిపిఆర్ అందించాలి.

- ఛాతి మర్దనతో పాటు శ్వాస అందించటం (30:2)
- ఒక పర్యాయం అంటే 30 మార్లు ఛాతి మర్దన తర్వాత 2 మార్లు శ్వాస అందించటం.
- 2 నిమిషాలలో ఐదు పర్యాయాలు చేయటం.
- ఇద్దరు ప్రత్యక్ష సాక్షులు ఉంటే, అలసట నివారించటానికి ప్రతి రెండు నిమిషాలకు ఒకరి తర్వాత ఒకరు బాధ్యతలు మార్చుకోవచ్చు.

**సిపిఆర్ ఎంత సేపు చేయాలి?**

- అత్యవసర వైద్య సహాయం పొందేవరకు ఛాతి మర్దన (చేతులతో సిపిఆర్) కొనసాగించాలి.
- సాంప్రదాయక సిపిఆర్‌లో శిక్షణ పొందితే, ఛాతి మర్దనతో పాటు శ్వాస (30:2) నిష్పత్తిలో అందించాలి.
- ఎఇడి అందుబాటులో ఉంటే, దాన్ని త్వరగా ఉపయోగించాలి.
- అవసరమున్న అత్యవసర సమయంలో మీరు చేయు “చేతులతో సిపిఆర్”తో ఒకరి ప్రాణం కాపాడవచ్చు. అది మీ కుటుంబ సభ్యుడు కాని, మిత్రుడు కాని, రోడ్డుపై ఉన్న అపరిచితులు కాని ఎవరి ప్రాణమైనా కావచ్చు.

**కోవిడ్ మహామ్మారి సమయాన ప్రత్యక్షవ్యక్తులు చేసే చేతులతో సిపిఆర్:**

- సిపిఆర్ ద్రవతుంపరలను ఉత్పత్తి చేసే ఒక ప్రక్రియ. అందుకే వ్యక్తిగత పరిరక్షణకు కొన్ని ముందు జాగ్రత్తలు పాటించడం ముఖ్యం.
- సిపిఆర్ మొదలు పెట్టే ముందు మీ మరియు బాధితుని నోటిని, ముక్కును, అందుబాటులో ఉన్న ముఖ కవచంతో కాని, బట్ట (వస్త్రం)తో కాని, మాస్కుతో కాని కప్పుకోవాలి.
- సిపిఆర్ చేసిన తర్వాత చేతులను సబ్బుతో మరియు నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
- సిపిఆర్ ప్రక్రియ మాత్రము పైన చెప్పిన విధంగా చేయాలి.

**అస్వీకారములు:**

- ఆసుపత్రి వెలుపల సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ సమయంలో ప్రత్యక్షవ్యక్తి అందించు వైద్యసహాయం గురించి వివరించు ఒక సామాజిక అవగాహన పత్రము మాత్రమే.
- ఈ సమాచారము ప్రత్యక్షంగా నిర్వహించు శిక్షణా తరగతులకు అనుబంధము మాత్రమే.
- సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ బాధుతునికి ప్రత్యక్షవ్యక్తి సాయం అందిండం ఒక వ్యక్తిగత నిర్ణయం. సాయం అందించువారు, అత్యవసర సాయం అందించే ముందు వారి స్వంత రక్షణ జాగ్రత్తలు చూసుకోవాలి.
- సమర్థవంతమైన సిపిఆర్ చేసే ముందు మన వ్యక్తిగత వైద్య సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.
- ఈ సమాచారం అందించినవారు కాని, సంస్థలు కాని, వ్యక్తులు కాని, ఈ సమాచారాన్ని అందచేసే ఎవరైనా ప్రత్యక్షవ్యక్తి ఎక్కడైనా అందించు అత్యవసర సిపిఆర్ ప్రక్రియకు బాధ్యులు కారు.
- మీ దేశం లేక మీ రాష్ట్రం నిర్దేశించిన చేతులతో సిపిఆర్ ప్రక్రియ శిక్షణ కార్యక్రమంలో మీరు పాల్గొనడం ముఖ్యం.
- కోవిడ్ సమయాన సిపిఆర్ చేస్తున్నప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించడం ముఖ్యం.

# చేతులతో “సిపిఆర్”- ప్రత్యక్ష సాక్షి సహాయము- ఒక సామాజిక అవగాహన

**సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ సమయంలో చేతులతో (ఛాతిమర్దన) సిపిఆర్‌తో (కార్డియో పల్మనరీ రిససిటేషన్) ప్రాణాలను రక్షించడం**

**డాక్టర్ వేమూరి ఎస్. మూర్తి**
ఎం.డి., (యు.ఎస్.ఏ.)
**డాక్టర్ శ్రీనివాస్ రామక**
ఎం.డి. (ఇండియా)

## సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్:

- సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ ఆకస్మికంగా గుండె ఆగిపోవడం ప్రాణహానికి దారితీసే ఒక అత్యవసర వైద్యస్థితి.
- ప్రతి సంవత్సరము, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వంద నుంచి వేలాది మంది దాకా సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ వలన వైద్య సహాయము లేని ప్రదేశాలు అనగా ఆసుపత్రి వెలుపలి ప్రదేశాలలో మరణిస్తున్నారు.
- ఏ వయస్సులో ఉన్నవారైనా సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్‌కు గురికావచ్చు. రకరకాల కారణాలు సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్‌కు దారితీయవచ్చు. అవి గుండె సంబంధిత కారణాలు కావచ్చు, లేక కొన్ని సార్లు చిన్న చిన్న ఇతర కారణాలు కూడా సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్‌కు కారణం కావచ్చు. (ఉదా: ఒక వేగవంతమైన బంతి ఛాతిని బలంగా తాకటం వలన)
- సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్‌కు గురైన వ్యక్తికి ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్న వ్యక్తి తన చేతులతో సమర్థవంతమైన ఛాతిమర్దన చేయడం ద్వారా అతనిని బ్రతికించే అవకాశాలు మెరుగు పరచవచ్చుని శాస్త్రీయ ఆధారాలు నిరూపిస్తున్నాయి.

## సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ అంటే ఏమిటి?

- సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ అంటే గుండెలోని విద్యుత్ కార్యనాహక వ్యవస్థ వైఫల్యము చెందుట.
- ఒక వ్యక్తి అకస్మాత్తుగా కుప్పకూలిపోవటం
- వ్యక్తి తెలివి తప్పటం
- శ్వాస అతి తక్కువగా తీసుకోవటం లేక శ్వాస అసలుకే లేకపోవటం. ❖ నాడి లేకపోవటం.
- సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ కావడానికి ముందు ఛాతి నొప్పి, తల తిప్పటం, దడ, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, వాంతి చేసుకోవడం వంటి లక్షణాలు ఏవైనా ఉండవచ్చు / ఉండక పోవచ్చు కూడా!
- సక్రమంగా ఉన్న గుండె లయ, సక్రమంగా లేని విపత్కర గుండె లయగా మారినప్పుడు, గుండె ఆగిపోతుంది.
- మెదడుకు రక్తప్రసరణ ఆగిపోవటం వలన కొద్ది క్షణాలలో మెదడు చచ్చుబడిపోవటం మొదలవుతుంది.
- కార్డియక్ అరెస్ట్ సమయంలో తక్షణమే "సిపిఆర్" ప్రాణరక్షణ ప్రక్రియ చేయకపోతే ఆ వ్యక్తి కొద్ది సేపట్లో మరణిస్తాడు.

## హార్ట్ అటాక్ (గుండె పోటు) అంటే ఏమిటి?

- గుండెకు సరఫరా చేసే రక్తనాళాలలో అంతరాయం వలన గుండె పోటు రావచ్చు.
- గుండె కండరానికి రక్తం సరఫరా ఆగిపోవటం వలన, గుండె కండరం తొందరగా చచ్చుబడిపోవటం మొదలవుతుంది.
- గుండె పోటు సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్‌కు,మరణానికి దారితీయవచ్చు.

## సకాలంలో ప్రత్యక్షసాక్షి సిపిఆర్ చేయడం ద్వారా ఆ వ్యక్తి ప్రాణాలను మరియు మెదడును కాపాడవచ్చు:

ఏ వ్యక్తి అయినా సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్‌కు గురి అయినపుడు ఏ ప్రత్యక్ష సాక్షి అయినా, ఆ వ్యక్తిని దగ్గరగా చూసిన ఏ వ్యక్తి అయినా ఈ క్రింది సూచనలు పాటిస్తే, అతని ప్రాణాన్ని రక్షించే సహాయం అందించవచ్చు.

- ముందుగా వ్యక్తిగత భద్రత గురించి పరిసరాలను గమనించాలి.
- సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ జరిగిందని త్వరగా గుర్తించాలి.
- వారు నివసించే దేశంలో ఉన్న అత్యవసర వైద్య వ్యవస్థను ఫోన్ ద్వారా అప్రమత్తం చేసి, వైద్య సహాయం అడగాలి. (ఉదా: అమెరికాలో # 911, లేక భారతదేశంలో 108)
- తక్షణమే సమర్థవంతమైన ఛాతిమర్దన మొదలుపెట్టాలి.
- "ఆటోమేటెడ్ ఎక్సటర్నల్ డిఫిబ్రిల్లేటర్" అందుబాటులో ఉంటే దాన్ని ఉపయోగించాలి.

## ఎఇడి అందుబాటులో లేకపోతే రెండు సాధారణ సూచనలు పాటించాలి:

1. ఫోన్ ద్వారా అత్యవసర వైద్య వ్యవస్థ సహాయం కోసం పిలువాలి.
2. చేతులతో సిపిఆర్ మొదలుపెట్టాలి.

- సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ గురి అయిన బాధితున్ని ఒక గట్టి ఉపరితలంపై పడుకోబెట్టాలి.
- అతిబలంగా, అతివేగంగా ఛాతి మధ్యలో చేతులతో ఛాతి మర్దన చేయాలి. పిల్లలలో ఒకటి కాని రెండు చేతులు ఉపయోగించవచ్చు.
- నిమిషానికి 100-120 మార్లు వేగంతో ఛాతి మర్దన చేయాలి.
- ఛాతిమర్దన సమయంలో ఛాతి పూర్తిగా యథాస్థానానికి రావాలి.
- పెద్దవారికి అయితే కనీసం రెండు అంగుళాలు (5 సెం.మీ.), 2.4 అంగుళాలు (6 సెం.మీ.) లోతు మించకుండా ఛాతి మర్దన చేయాలి. చిన్న పిల్లలు అయితే 2 అంగుళాలు (5 సెం.మీ.) మించకుండా ఛాతి మర్దన చేయాలి.
- ఛాతి మర్దన చేస్తున్నప్పుడు అంతరాయం లేకుండా చేయాలి. లేక అంతరాయం స్వల్పంగా ఉండాలి.

## చేతులతో సిపిఆర్ ఎలా సాయపడుతుంది?

- ప్రాణాన్ని కాపాడటానికి శరీరానికి ముఖ్యంగా మెదడుకు అవసరమయ్యే రక్తాన్ని అందించటానికి సమర్థవంతమైన చేతులతో సిపిఆర్ తోడ్పడుతుంది. తద్వారా మెదడు దెబ్బతినడాన్ని తగ్గించవచ్చు.
- యుక్తవయస్సు వారిలో, పెద్ద వయస్సు వారిలో (కొందరిని మినహాయించి) సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ జరిగిన మొదటి కొద్ది నిమిషాలలో సాంప్రదాయక సిపిఆర్‌కు సమానంగా సులభమైన, చేతులతో సిపిఆర్ ప్రక్రియ సమర్థవంతమని శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది.
- శ్వాస సమస్యలు లేని యుక్తవయస్సులో ఉన్నవారికి కాని, పెద్ద వయస్సు ఉన్న వారికి కాని కార్డియక్ అరెస్ట్ జరిగిందని గుర్తించిన మొదటి కొద్ది నిమిషాలలో చేతులతో సిపిఆర్ ప్రక్రియ చేయటం ముఖ్యము.
- చాలామంది యుక్తవయస్సులో ఉన్నవారు కాని, పెద్దవారిలో కాని సడెన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ జరిగిన కొద్ది నిమిషాల వరకు ప్రాణాన్ని కాపాడటానికి శరీరంలో చాలినంత ప్రాణవాయువు ఉండవచ్చు. అందుకే కార్డియక్ అరెస్ట్ జరిగిన మొదటి కొద్ది నిమిషాలలో అత్యవసర వైద్య సహాయం వచ్చే వరకు శ్వాస అందించటం కంటే 100-120 మార్లు ఛాతి మర్దన చేయటం ముఖ్యం.
- ఎఇడి (డిఫిబ్రిల్లేటర్) అందుబాటులో ఉంటే కార్డియక్ అరెస్ట్‌కు గురైన వ్యక్తుల ప్రాణరక్షణ అవకాశం మెరుగుపరచడానికి ఈ క్రింది సూచనలు పాటించాలి.

1. తక్షణమే అత్యవసర వైద్య సహాయం పిలిపించాలి.
2. చేతులతో సిపిఆర్ చేయాలి.
3. ఎఇడి త్వరగా ఉపయోగించాలి.