



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



हृदय व फुफ्फुसांचे पुनरुज्जीवन (CPR)

एक आवश्यक जीवनरक्षक कौशल्य



हृदय व फुफ्फुसांचे पुनरुज्जीवन (CPR) हे एक अत्यावश्यक जीवनरक्षक कौशल्य आहे, जे अचानक हृदयविकार (Cardiac Arrest) किंवा श्वासोच्छ्वास थांबल्यास एखाद्या व्यक्तीचे जीवन वाचवू शकते.

बदलती जीवनशैली, वाढता ताणतणाव आणि अयोग्य आहार यामुळे हृदयविकाराचे प्रमाण वाढत आहे. अशा परिस्थितीत, CPR चे महत्त्व अनमोल आहे. अचानक हृदयविकार झाल्यास, वेळेवर CPR केल्यास व्यक्तीचे जीवन वाचण्याची शक्यता अनेक पटींनी वाढते.

आरोग्य सेवा सुविधांमध्ये सुधारणा होत असली, तरी आपत्कालीन परिस्थितीत तात्काळ वैद्यकीय मदत मिळण्यास विलंब होऊ शकतो. अशा परिस्थितीत, CPR चे ज्ञान आणि कौशल्य सामान्य नागरिकांसाठी अत्यंत महत्वाचे ठरते. त्यामुळे, प्रत्येक नागरिकाने CPR चे महत्त्व जाणून घेणे आणि त्याचे प्रशिक्षण घेणे आवश्यक आहे, ज्यामुळे आपत्कालीन परिस्थितीत ते एखाद्याचे जीवन वाचवू शकतील.

आवश्यकता

हृदय व फुफ्फुसांच्या पुनरुज्जीवनाचे (CPR) महत्त्व आणि गरज

हृदय व फुफ्फुसांचे पुनरुज्जीवन (CPR) हे एक अत्यंत महत्वाचे जीवनरक्षक कौशल्य आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीचे हृदय अचानक थांबते किंवा श्वास घेणे बंद होते, तेव्हा CPR हे त्या व्यक्तीला वाचवण्याची संधी देते.



महत्त्व



जीवन वाचवते: CPR रक्ताभिसरण आणि ऑक्सिजनचा प्रवाह पुन्हा सुरू करून मेंदू आणि इतर महत्वाच्या अवयवांना होणारे नुकसान टाळण्यास मदत करते.

मेंदूचे नुकसान टाळते: हृदयाचे ठोके थांबल्यानंतर काही मिनिटांतच मेंदूला ऑक्सिजनचा पुरवठा थांबतो, ज्यामुळे कायमस्वरूपी नुकसान होऊ शकते. त्वरित CPR केल्याने हे नुकसान कमी करता येते.



रुग्णालयात पोहोचण्यापूर्वी मदत: रुग्णवाहिका येईपर्यंत CPR केल्याने रुग्णाला वाचण्याची शक्यता वाढते.

सामुदायिक प्रतिसाद: CPR चे ज्ञान समाजात पसरल्यास, आपत्कालीन परिस्थितीत त्वरित मदत मिळू शकते.



गरज

अचानक हृदयविकार, बुडणे, गुदमरल्यामुळे, विजेचा धक्का, औषधांचा अतिवापर

प्रौढांमध्ये सीपीआर (CPR in adults)

पायरी १ : पीडित व्यक्तीच्या बाजूला गुडघे टेकुन बसा.

पायरी २ : खांद्यावर हात मारून (tap karun) आणि आवाज देऊन प्रतिसाद बघणे आणि प्रतिसाद नसल्यास तत्काळ १०८ रुग्णवाहिकेला कॉल करणे आणि सोबत शॉकचे मशीन घेऊन येण्यास सांगावे.

पायरी ३ : गळ्याजवळ २ बोटे ठेवून कॅरोटीड नाडीचे ठोके तपासा, सोबतच छातीच्या हालचालीकडे लक्ष द्या.

पायरी ४ : एका हाताच्या पंजाचा तळभाग पिडीताच्या छातीच्या मध्यभागी ठेवा. दुसऱ्या हाताचा पंजाचा तळभाग पहिल्या हाताच्या मध्यभागी ठेवा. तुमच्या हाताची



बोटे एकमेकां मध्ये घाला आणि पीडित व्यक्तीच्या फासळ्यांवर दबाव येणार नाही याची खात्री करा.

पायरी ५ : स्वतःला पीडितेच्या छातीच्या वर उभ्या स्थितीत ठेवा आणि आपले हात सरळ ठेवून छातीवरील दाब ५ ते ६ सेमी असावा.

पायरी ६ : प्रत्येक दाबानंतर तुमचे हात आणि स्टर्नम मधील (छातीतील चपटे उभे हाड उरोस्थी) संपर्क न गमावता छातीवरील सर्व दबाव सोडा.

पायरी ७ : प्रति मिनिट किमान १०० ते १२० दाब या दराने पुनरावृत्ती करा.

पायरी ८ : दाब (कॉम्प्रेसन) आणि पूर्वस्थितीला आणणे(रिलॅक्सेशन) यासाठी समान वेळ लागायला हवा.

- ३० दाबानंतर पीडिताला तोंडावाटे दोन श्वास (mouth to mouth breathing) द्यावा, व उशीर न करता तुमचे हात परत उरोस्थीच्या वर योग्य स्थितीत करा आणि छातीवर आणखी ३० दाब द्या.
- छातीत दाबणे आणि बचाव श्वास ३०:२ च्या प्रमाणात सुरु ठेवा.
- पीडित व्यक्तीचा श्वास सामान्यपणे सुरु झाला तरच त्याची पुन्हा तपासणी करण्यासाठी थांबा अन्यथा पुनरुत्थानात (रिससेटेशन) किंवा CPR मध्ये व्यत्यय आणू नका.

फक्त कॉम्प्रेसन

- जर तुम्ही बचाव श्वास देण्यास असमर्थ असाल किंवा तयार नसाल तर हातांनी फक्त दाब (कॉम्प्रेसन) द्या.
- जर फक्त छातीचे दाब दिले जात असतील तर १०० ते १२० प्रति मिनिट या वेगाने चालू असले पाहिजेत.

दोन व्यक्ती असतांना सीपीआर देण्याची पद्धत

घटनास्थळी दोन प्रशिक्षित कर्मचारी किंवा बचावकर्ते उपस्थित असल्यास, सीपीआर दोन्ही व्यक्तींकडून आलटून पालटून दिला जातो. त्यांनी छातीवर दाब देण्याच्या प्रक्रियेमध्ये आपसात समन्वय साधला पाहिजे.

दोन व्यक्ती देत असलेल्या सीपीआर मध्ये, बचावकर्ते दर दोन मिनिटांनी आपली पोजीशन अदला बदल करतात. बचावकर्त्यांपैकी एक छातीच्या क्षेत्राजवळ स्थित असतो आणि छातीत दाब देतो तर दुसरा पीडिताच्या डोक्याजवळ असतो आणि प्रत्येक ३० दाबानंतर बचाव श्वास देतो. या मध्ये दोन्ही बचावकर्त्यांना आपली पोजीशन किंवा स्थिती जलद बदलवता येते.



लहान मुलांमध्ये छातीत दाब (chest compressions) सुरु करण्याचे संकेत

- जेव्हा नाडीचे ठोके ५ ते १० सेकंदात स्पष्ट होत नाही.
- जेव्हा पल्स रेट ६० / प्रति मिनिट पेक्षा कमी असतो.

मुलांमध्ये सीपीआर देण्याची पध्दत (CPR in Children)

प्रौढांसाठी वापरला जाणारा सीपीआर चा अनुक्रम मुलांसाठी देखील वापरला जाऊ शकतो परंतु अनुक्रमात खालील किरकोळ बदल केल्यास ते मुलांसाठी वापरण्यासाठी अधिक योग्य होईल:

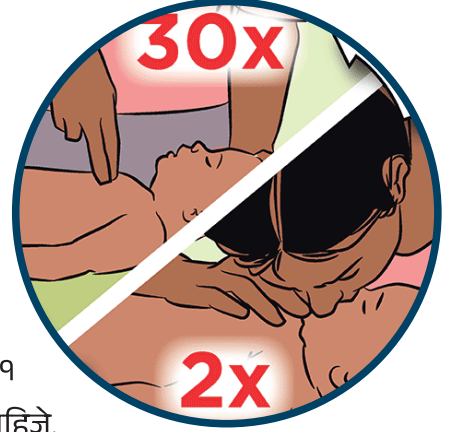
- परिणामकारक (सुमारे २ इंच) छातीला दाब देण्यासाठी, छातीच्या मध्यभागी किमान १००-१२० प्रति मिनिट या वेगाने कॉम्प्रेसन द्या (एक वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या मुलासाठी आवश्यकतेनुसार एक किंवा दोन हात वापरा).
- डोके मागे झुकवा आणि श्वास ऐकण्याचा प्रयत्न करा. श्वासोच्छ्वास सामान्यपणे होत नसल्यास, चिमटीद्वारे बंद केलेले नाक व तोंड आपल्या तोंडाद्वारे झाकून छाती वर येईपर्यंत फुंकवा. प्रत्येक श्वास १ सेकंदाचा असावा.



अर्भकांमधील सीपीआर (CPR in Infants)

अर्भकांमधील नाडी तपासण्यासाठी ब्रेकियल पल्सला प्राधान्य दिले जाते. ब्रेकियल पल्स हे हाताच्या कोपऱ्याच्या मध्यभागी जाणवू शकते. हृदय/नाडीची गती ही ६० पेक्षा कमी झाल्यास CPR सुरू करणे.

- आंतरस्तन रेषेला ओळखा.
- आंतरस्तन रेषेच्या मध्यभागाच्या खाली दोन बोटांनी दाबा.
- छातीच्या खोलीच्या साधारणतः १/३ to १/२ (सुमारे दीड इंच) खाली दाबा. प्रति मिनिट १०० दराने दाब द्या.
- हनुवटी उचलून आणि डोके मागे झुकवून श्वसन मार्ग उघडा. डोके खूप मागे झुकवू नका.
- जर बाळ सामान्यपणे श्वास घेत नसेल किंवा श्वासच घेत नसेल तर बाळाचे तोंड आणि नाक आपल्या तोंडाने झाकून २ हलके श्वास द्या. प्रत्येक श्वास १ सेकंद लांब असावा. प्रत्येक श्वासा सोबत बाळाची छाती उठताना दिसली पाहिजे.
- छातीत दाबणे आणि बचाव श्वास ३०:२ च्या प्रमाणात द्यावा.



CPR चे देऊ प्रशिक्षण, करूया प्राणांचे रक्षण



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



देवेन्द्र फडणवीस
मुख्यमंत्री



एकनाथ शिंदे
उपमुख्यमंत्री



अजित पवार
उपमुख्यमंत्री



प्रकाश आविटकर
मंत्री,
सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण



मेघना साकोरे - बोर्डीकर
राज्य मंत्री,
सार्वजनिक आरोग्य व
कुटुंब कल्याण