

Temel Yaşam Desteği

Solunum ve Kalp Durması Nedir?

Solunum Durması: Solunum hareketlerinin durması nedeniyle vücudun, yaşamak için ihtiyacı olan oksijenden yoksun kalmasıdır. Hemen yapay solunuma başlanmaz ise bir süre sonra kalp durması meydana gelir.

Kalp Durması: Bilinci kapalı kişide, büyük atardamarlardan nabız alınamaması durumudur. Kalp durmasına 5 dakika içinde müdahale edilmezse dokuların oksijenlenmesi bozulacağı için beyin hasarı oluşur. Kişide solunumun olmaması, bilincin kapalı olması, hiç hareket etmemesi ve uyarılara cevap vermemesi kalp durmasının belirtisidir.

Temel Yaşam Desteği Nedir?

Hayat kurtarmak amacı ile hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra solunumu durmuş ve hiçbir yaşam belirtisi görülmeyen (her hangi bir hareket, öksürük, rengin solukluğu, yüzde morarma...) kişiye, yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini; dış kalp masajı ile de kalpten kan pompalanmasını sağlamak üzere yapılan **ilaçsız** müdahalelerdir.

Temel yaşam desteğine başlarken eğer çevrede biri varsa hemen **112** aratılmalıdır. Boğulma ve travmalarda, ilk yardımcı yalnız ise 5 turdan sonra (30/2= 1 tur) kendisi yardım çağırmalıdır.

Bebek ve çocuklarda, eğer çevrede biri varsa hemen **112** aratılmalıdır. İlk yardımcı yalnız ise 5 tur temel yaşam desteğinden sonra kendisi yardım çağırmalıdır. Çünkü bebek ve çocuklarda solunum problemi ön plandadır.

Hayat Kurtarma Zinciri Nedir?

Hayat kurtarma zinciri 4 halkadan oluşur. Son iki halka ileri yaşam desteğine aittir ve ilk yardımcının görevi değildir.

- 1. Halka** - Sağlık kuruluşuna haber verme,
- 2. Halka** - Olay yerinde yapılan **Temel Yaşam Desteği**,
- 3. Halka** - Ambulans ekiplerince yapılan müdahaleler,
- 4. Halka** - Hastane acil servisleridir.

İlk Yardımın ABC' si Nedir?

Bilinç kontrol edilmeli, bilinç kapalı ise aşağıdakiler hızla değerlendirilmelidir.

- A. Hava yolu açıklığının değerlendirilmesi,
- B. Solunumun değerlendirilmesi (Bak-Dinle-Hisset),
- C. Dolaşımın değerlendirilmesi (canlılık belirtilerini gözle).

Hava Yolunu Açmak İçin Baş - Çene Pozisyonu Nasıl Verilir?

Bilinci kapalı bütün yaralılarda solunum yolu kontrol edilmelidir. Çünkü dil geriye kayabilir ya da herhangi bir yabancı madde solunum yolunu tıkayabilir. Ağız içi kontrol edilerek temizlendikten sonra hastaya **baş-çene pozisyonu** verilir.

Bunun için;

- Bir el, altına yerleştirilir.
- Diğer elin iki parmağı çeneye yerleştirilir.
- Alından bastırılıp, çeneden kaldırılarak baş, geriye doğru itilir.
- Böylece dil yerinden oynatılarak hava yolu açıklığı sağlanmış olur.

Yetişkinde Yapay Solunum Nasıl Yapılır?

Yaralının hava yolu açıldıktan sonra solunum **Bak-Dinle-Hisset yöntemi** ile değerlendirilir. Aynı zamanda yaşam belirtileri gözlenir. Hareket ediyor mu?Rengi soluk mu? Morarmış mı? vb.

Solunumu ve canlılık belirtileri yoksa Temel Yaşam Desteğine başlanır.

Normal solunum yoksa (solunum yoksa veya yetersiz ve düzensiz ise) hemen yapay solunuma başlanır.

Ağızdan Ağıza Yapay Solunum

- Önce yaralıya **Baş-Çene pozisyonu** verilir.
- Bir elin baş ve işaret parmakları ile burun kanatları hava çıkmayacak şekilde kapatılır.
- İlk yardımcı, yaralının ağzını hava çıkmayacak şekilde kendi ağzı ile kavrar.
- Hasta akciğerine **400-600 ml** hava gidecek şekilde ağızdan her biri bir saniye süren **iki kez** üflenir.
- Bu şekilde verilen hava hayati organları koruyacak yeterli oksijene(**%16-18**) sahiptir.

Ağızdan Buruna Yapay Solunum

- Bebeklerde ve yetişkinlerde çene kilitlenmesi gibi durumlarda, yapay solunum ağızdan buruna hava verilerek yapılmalıdır.
- İlk yardımcı kendini korumak için yapay solunum sırasında ince bir tülbent, gazlı bez gibi araçlar kullanabilir

Çocuklarda (1-8 Yaş) Yapay Solunum Nasıl Yapılır?

- Çocuğa önce Baş-Çene pozisyonu verilir.
- Çocuğun hava yolu açıldıktan sonra solunum **Bak-Dinle-Hisset yöntemi** ile değerlendirilir.
- Solunumu ve canlılık belirtileri yoksa Temel Yaşam Desteğine başlanır.
- Yapay solunum **ağızdan - ağıza** ya da **ağızdan - ağız ve buruna tekniği** ile çocuğun yaşı ve yüzünün büyüklüğüne göre gerçekleştirilir.
- Yapay solunuma iki kez hava üflenerek başlanır.

Bebeklerde (0-1 Yaş Arası) Yapay Solunum Nasıl Yapılır?

- Bebeğin topuğuna hafifçe vurularak bilinç kontrolü yapılır.
- Bebeğin hava yolu açıldıktan sonra solunum **Bak-Dinle-Hisset yöntemi** ile değerlendirilir.
- Solunum yolunun açılması için bebeğe **Baş-Çene Pozisyonu** verilir (bebeğin başı hafifçe itilir).

BAŞIN FAZLA GERDİRİLMESİ SOLUNUM YOLLARINI TIKAYIP OLUMSUZ SONUÇLAR YARATABİLECEĞİNDEN BAŞA HAFİF BİR EĞİM VERMEK SON DERECE ÖNEMLİDİR!

- Yapay solunuma başlanırken **ilk yardımcı, ağızını bebeğin ağızı ve burnunun üstüne** yerleştirmelidir.
- Yapay solunuma her biri bir saniye süren beş kez hava verilerek başlanır.
- Üflemenin ayarı bebeğin göğsünün kalkış hareketlerine göre olmalıdır. Çocuğun akciğerlerinin alacağından daha fazla hava üflenmemelidir

Yetişkinde Dış Kalp Masajı Nasıl Yapılır?

Bilinç ve solunum belirtileri yoksa sert bir zemine yatırılarak dış kalp masajına başlanır.

Temel yaşam desteği yapılırken yaş önemli bir faktördür. Orta yaş ve üzerindeki bir hastada ölüm nedenlerinin başında ventriküler fibrilasyon gelmektedir. Böyle bir

durumda olay yerine gelen 112 ekibi, defibrilasyon yaparak hastayı kurtarma şansını arttırabilir. Bu nedenle süratle 112'yi aramak son derece önemlidir.

Temel yaşam desteğine başlarken eğer çevrede biri varsa hemen 112 aratılmalı veya ilk yardımcı kendisi aramalıdır. Boğulma ve travmalarda ilk yardımcı yalnız ise 30/2 kalp basısı ve suni solunum uygulamasının 5 tur tekrarından sonra 112' yi kendisi arar. Bebek ve çocuklarda, eğer çevrede biri varsa hemen **112** aratılmalıdır. İlk yardımcı yalnız ise 5 tur temel yaşam desteğinden sonra kendisi yardım çağırmalıdır. Çünkü bebek ve çocuklarda solunum problemi ön plandadır. Kalp basısı, göğsün ortasına yapılmalıdır. Her iki elin baş ve işaret parmakları ile iki eşit "C" oluşturulur. Bir elin işaret parmağı iman tahtasının alt ucuna, diğer elin işaret parmağı üst ucuna yerleştirilir. Baş parmaklar ortada birleştirilir. Bir el kaldırılarak topuğu diğer baş parmağın üstüne konur. Elin topuğu tam iman tahtasının üstünde olmalıdır. Önde ya da arkada olması kaburga kırılmasına neden olabilir. Her iki el parmakları birbirine geçirilir ve hastaya temas etmemesine dikkat edilir. Eller sabit tutulmalıdır. Dirsekler ve omuz düz ve hasta/yaralının vücuduna dik duracak şekilde tutulmalıdır. Vücut ağırlığı ile kaburga kemikleri **4-5 cm içe çökecek şekilde** (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar) ritmik olarak sıkıştırma-gevşetme şeklinde bası uygulanır. Erişkinlerde dakikada 100 bası uygulanmalıdır. Dış kalp masajı, 1 yaşın altındaki bebeklerde; göğüs kemiğinde meme çizgisinin hemen altına iki parmakla, göğüs kemiği 1-1,5 cm içe çökecek şekilde, dakikada 100 bası olarak yapılır. 1-8 yaşına kadar çocuklarda; bası yeri yetişkindeki gibi bulunur ve tek elle 2,5-5 cm çökecek şekilde yapılmalıdır (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar). Yapay solunum ve dış kalp masajı birlikte yetişkinlerde, bebekte ve çocukta tek ya da iki ilk yardımcı ile **30/2 olarak** uygulanır. Buna 1 tur denir. Temel yaşam desteğine yaralının yaşam belirtileri veya bu konuda eğitim almış bir sağlık personeli gelinceye kadar kesintisiz devam edilmelidir.

Çocuklarda (1-8 Yaş) Dış Kalp Masajı Nasıl Yapılır?

Kalp masajı tek elle basılarak yapılır. Bası noktası, yetişkinlerde olduğu gibi belirlenir. Büyük çocuklarda tek elin basısı yetersiz görülürse yine yetişkinlerdeki gibi uygulama yapılır. Çocuklarda **dakikada 100 bası** uygulanır. Bası gücü ise göğüs boşluğu **2,5-5 cm çökecek şekilde** (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar), Çocuklarda bir ya da iki ilk yardımcı ile **30/2 olacak şekilde** uygulama yapılır.

Bebeklerde (0-1 Yaş) Dış Kalp Masajı Nasıl Yapılır?

Bebeğin iki memesi arasında hayali bir çizgi olduğu varsayılarak bu çizginin hemen altında orta noktada göğüs kemiği tespit edilir. Buraya iki parmağı bastırmak suretiyle kalp masajına başlanır. Kalp masajı göğüs kemiği **1-1,5 cm içeri çökecek şekilde** yapılır. Bebeklere de **dakikada 100 bası** uygulanır. Bebeklerde de kalp masajı ve yapay solunum sayısı **30/2 olacak şekilde** uygulanır.