

## KATTALAR VA BOLALARDA HAYOTNI QUTQARUVCHI USHBU TEXNIKANI BAJARISH BOSQICHLARI

**Raxmatullayeva Sayyora G'ulomiddinovna**

*RIO va RIATM FV filialinining  
Anesteziologiya, reanimatsiya va intensiv  
terapiya bo'limi anestezistkasi*



**Annotatsiya:** *ushbu maqolada kimdir yurak xurujiga uchraganida yoki deyarli cho'kib ketsa, insonning nafas olishi yoki yurak urishi to'xtab qolganda birinchi yordam ko'rsatish. Nafas olish yo'lini ochish uchun boshni egish, iyakni ko'tarish manevrasidan foydalangandan so'ng, bolaning burun teshigini chimchilab yopib qo'yish va boshqalar to'risida yozilgan.*

**Kalit so'zlar:** *yurak xuruji, nafas olish, yurak urish, birinchi yordam.*

Kardiopulmoner reanimatsiya (CPR) insonning nafas olishi yoki yurak urishi to'xtab qolgan ko'plab favqulodda vaziyatlarda foydali bo'lgan hayotni qutqaruvchi usuldir. Misol uchun, kimdir yurak xurujiga uchraganida yoki deyarli cho'kib ketsa. Yurak assotsiatsiyasi CPRni qattiq va tez ko'krak siqilishi bilan boshlashni tavsiya qiladi. Faqat qo'lda bajariladigan bu CPR tavsiyasi o'qitilmagan kuzatuvchilarga ham, birinchi yordam ko'rsatuvchilarga ham tegishli.

Agar siz yurak massajini bajarishdan qo'rqsangiz yoki yurak massajini qanday to'g'ri bajarishni bilmasangiz, bilingki, hech narsa qilmaslikdan ko'ra harakat qilish har doim yaxshiroqdir. Biror narsa qilish va hech narsa qilmaslik o'rtasidagi farq kimningdir hayoti bo'lishi mumkin.

Yurak assotsiatsiyasining maslahati:

O'qitilmagan. Agar siz CPR bo'yicha o'qitilmagan bo'lsangiz yoki qutqaruv nafasini berishdan xavotirda bo'lsangiz, faqat qo'lda CPR qiling. Bu paramediklar kelguniga qadar daqiqada 100 dan 120 gacha ko'krak qafasining uzluksiz siqilishini anglatadi (quyida batafsil tavsiflangan). Nafas olishni tiklashga harakat qilishingiz shart emas.

Tayyorlangan va borishga tayyor. Agar siz yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lsangiz va o'z qobiliyatingizga ishonchingiz komil bo'lsa, puls va nafas bor-yo'qligini tekshiring. Agar 10 soniya ichida puls yoki nafas bo'lmasa, ko'krak qafasining siqilishini boshlang. Ikki qutqaruv nafas olishdan oldin ko'krak qafasini 30 marta siqish bilan yurak massajini boshlang.

O'qitilgan, ammo zanglagan. Agar siz ilgari yurak massaji bo'yicha mashg'ulot o'tgan bo'lsangiz, lekin o'z qobiliyatingizga ishonchingiz komil bo'lmasa, daqiqada 100 dan 120 gacha tezlikda ko'krak qafasini siqishni qiling. Tafsilotlar quyida tasvirlangan.

Yuqoridagi tavsiyalar kattalar, bolalar va chaqaloqlar yurak massajiga muhtoj bo'lgan holatlarga tegishli, ammo yangi tug'ilgan chaqaloqlarga emas. Yangi tug'ilgan chaqaloqlar 4 haftagacha bo'lgan chaqaloqlardir.

Shoshilinch tibbiy yordam odatdagi yurak ritmini tiklay olmaguncha, CPR kislorodga boy qonni miya va boshqa organlarga oqishini davom ettirishi mumkin. Yurak to'xtaganda, tana kislorodga boy qonni olmaydi. Kislorodga boy qonning etishmasligi bir necha daqiqada miya shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Agar siz o'qitilmagan bo'lsangiz va telefonga zudlik bilan kirish imkoniga ega bo'lsangiz, CPRni boshlashdan oldin 911 yoki mahalliy favqulodda raqamingizga qo'ng'iroq qiling. Dispatcher yordam kelguniga qadar to'g'ri protseduralarni qanday bajarish kerakligini aytib berishi mumkin. CPRni to'g'ri o'rganish uchun akkreditatsiyadan o'tgan birinchi yordam bo'yicha o'quv kursini o'ting, jumladan CPR va avtomatlashtirilgan tashqi defibrilatordan (AED) qanday foydalanish kerak.

Boshlashdan oldin

CPRni boshlashdan oldin quyidagilarni tekshiring:

Atrof-muhit inson uchun xavfsizmi?

Odam onglimi yoki ongsizmi?

Agar odam hushidan ketayotgan bo'lsa, uning yelkasiga teging yoki silkitib, baland ovozda so'rang: "Yaxshimisiz?"

Agar u javob bermasa va siz yordam bera oladigan boshqa odam bilan birga bo'lsangiz, bir kishi 911 yoki mahalliy favqulodda vaziyat raqamiga qo'ng'iroq qiling va agar mavjud bo'lsa, AEDni oling. Boshqa odamga yurak massajini boshlang.

Agar siz yolg'iz bo'lsangiz va telefonga zudlik bilan kirish imkoniga ega bo'lsangiz, CPRni boshlashdan oldin 911 yoki mahalliy favqulodda raqamingizga qo'ng'iroq qiling. Agar mavjud bo'lsa, AEDni oling.

AED mavjud bo'lishi bilanoq, agar qurilma tomonidan ko'rsatma berilgan bo'lsa, bitta zarba bering, so'ngra CPRni boshlang.

Nafas olish: odam uchun nafas oling

Qutqaruvchi nafas olish og'izdan og'izga nafas olish yoki og'iz og'izga jiddiy shikast etkazsa yoki ochilmasa og'izdan burunga nafas olish bo'lishi mumkin. Mavjud tavsiyalar yuqori samarali zarrachali havo (HEPA) filtriga ega sumka-niqob qurilmasi yordamida qutqaruv nafasini amalga oshirishni taklif qiladi.

- Nafas olish yo'lini ochgandan so'ng (boshni egish, iyakni ko'tarish manevrasidan foydalangan holda) og'izdan og'izga nafas olish uchun burun teshigini yopib qo'ying va odamning og'zini o'zingiz bilan yoping, muhr qo'ying.

- Ikki qutqaruv nafasini berishga tayyorlaning. Birinchi qutqaruv nafasini bering - bir soniya davom etadi - va ko'krak qafasining ko'tarilishini ko'ring.

- Agar ko'krak qafasi ko'tarilsa, ikkinchi nafas oling.

• Agar ko'krak qafasi ko'tarilmasa, boshni egish, iyakni ko'tarish manevrasini takrorlang va keyin ikkinchi nafas oling. O'ttiz marta ko'krak qafasining siqilishidan keyin ikkita qutqarish nafasi bir tsikl hisoblanadi. Juda ko'p nafas olish yoki juda ko'p kuch bilan nafas olishdan ehtiyot bo'ling.

• Qon oqimini tiklash uchun ko'krak qafasini siqishni davom eting.

• Avtomatlashtirilgan tashqi defibrilator (AED) mavjud bo'lishi bilanoq uni qo'llang va ko'rsatmalarga amal qiling. Bir marta zarba bering, so'ngra ikkinchi zarba berishdan oldin yana ikki daqiqa davomida ko'krak qafasini siqishni davom eting. Agar siz AED dan foydalanishga o'rganmagan bo'lsangiz, 911 operatori yoki boshqa shoshilinch tibbiy yordam operatori sizga ko'rsatmalar berishi mumkin. Agar AED mavjud bo'lmasa, quyidagi 5-bosqichga o'ting.

• Harakat belgilari paydo bo'lguncha yoki tez tibbiy yordam xodimlari qabul qilmaguncha CPRni davom ettiring.

Bolaga yurak massajini o'tkazish uchun

1 yoshli bolaga balog'at yoshiga qadar yurak massajini o'tkazish tartibi kattalarniki bilan bir xil - C-A-B bosqichlarini bajaring. Amerika yurak assotsiatsiyasi yurak urishini kechiktirmaslik kerakligini aytadi va bolaga yurak massajini qanday o'tkazish bo'yicha quyidagi tavsiyalarni beradi:

Siqishlar: qon oqimini tiklaydi

• Agar siz yolg'iz bo'lsangiz va bolaning yiqilib tushganini ko'rmasangiz, taxminan ikki daqiqa davomida ko'krak qafasini siqishni boshlang. Keyin tezda 911 yoki mahalliy favqulodda raqamingizga qo'ng'iroq qiling va agar mavjud bo'lsa, AEDni oling.

• Agar siz yolg'iz bo'lsangiz va bola yiqilib tushganini ko'rsangiz, avval 911 yoki mahalliy favqulodda telefon raqamingizga qo'ng'iroq qiling. Keyin, agar mavjud bo'lsa, AEDni oling va CPRni boshlang. Agar boshqa odam siz bilan birga bo'lsa, u odamni yordamga chaqiring va CPRni boshlaganingizda AEDni oling.

• Bolani orqa tomoniga qattiq yuzaga qo'ying.

• Bolaning bo'yni va elkalari yonida tiz cho'kib turing.

• Ikki qo'lni yoki agar bola juda kichik bo'lsa, faqat bitta qo'lni bolaning ko'krak suyagining pastki yarmiga qo'ying.

Bir yoki ikkala qo'lning tovonidan foydalanib, to'g'ridan-to'g'ri ko'kragiga taxminan 2 dyuym (taxminan 5 santimetr), lekin 2,4 dyuymdan (taxminan 6 santimetr) ko'p bo'lmagan holda bosing. Qattiq va tez suring - daqiqada 100 dan 120 gacha siqish.

Agar siz CPR bo'yicha o'qitilmagan bo'lsangiz, ko'krak qafasidagi siqishni bola harakatlanmaguncha yoki tez tibbiy yordam xodimlari qabul qilguncha davom eting. Agar siz CPR bo'yicha o'qitilgan bo'lsangiz, havo yo'llarini oching va qutqaruv nafasini boshlang.

• Havo yo'li: havo yo'lini oching

• Agar siz CPR bo'yicha o'qitilgan bo'lsangiz va 30 marta ko'krak qafasi kompressiyasini amalga oshirgan bo'lsangiz, boshni egish, iyakni ko'tarish manevrasidan foydalanib, bolaning havo yo'lini oching.

• Kaftingizni bolaning peshonasiga qo'ying va muloyimlik bilan boshini orqaga buring.

• Boshqa qo'l bilan havo yo'lini ochish uchun iyagini oldinga sekin ko'taring.

• Nafas olish: bola uchun nafas oling

- Bola uchun og'izdan og'izga nafas olish uchun quyidagi amallarni bajaring.

Nafas olish yo'lini ochish uchun boshni egish, iyakni ko'tarish manevrasidan foydalangandan so'ng, bolaning burun teshigini chimchilab yopib qo'ying. Bolaning og'zini o'zingiz bilan yoping, muhr qiling.

Bolaning og'ziga bir soniya nafas oling. Ko'krak qafasi ko'tariladimi yoki yo'qligini ko'ring. Agar u ko'tarilsa, ikkinchi nafas oling. Agar ko'krak qafasi ko'tarilmasa, avval boshni egish, iyakni ko'tarish manevrasini takrorlang. Keyin ikkinchi nafasni bering. Juda ko'p nafas olish yoki juda ko'p kuch bilan nafas olishdan ehtiyot bo'ling.

Ikki nafasdan so'ng darhol siqilish va nafas olishning keyingi tsiklini boshlang. Eslatma: Agar bolada yurak massajini o'tkazish uchun ikki kishi mavjud bo'lsa, qutqaruvchilarni har ikki daqiqada almashtiring - yoki qutqaruvchi charchagan bo'lsa, tezroq - va har 15 kompressiyada birdan ikki marta nafas oling.

AED mavjud bo'lgach, uni qo'llang va ko'rsatmalarga amal qiling. AED mavjud bo'lgach, uni qo'llang va ko'rsatmalarga amal qiling. 4 haftadan katta va 8 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun pediatrik prokladkalardan foydalaning. Bir marta zarba bering, so'ngra ikkinchi zarba berishdan oldin yana ikki daqiqa davomida ko'krak qafasining siqilishidan boshlab CPRni qayta ishga tushiring. Agar siz AED dan foydalanishga o'rganmagan bo'lsangiz, 911 operatori yoki boshqa shoshilinch tibbiy yordam operatori sizga ko'rsatmalar berishi mumkin.

Bola harakatlanguncha yoki yordam kelguncha davom eting.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-cpr/basics/art-20056600#:~:text=Push%20hard%20at%20a%20rate,the%20airway%20and%20rescue%20breathing.>
2. <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-cpr/basics/art-20056600#:~:text=Push%20hard%20at%20a%20rate,the%20airway%20and%20rescue%20breathing.>