

Spasite život: naučite masažu srca!

Zaboravite na umjetno disanje ako vidite nekoga tko proživljava zastoje srca ili srčani udar. Najbolje rješenje je neprekidna masaža srca, tvrde stručnjaci - [pogledajte video](#)

Neprekidna masaža srca pokazala se učinkovitijom metodom od klasične tehnike oživljavanja, koja kombinira umjetno disanje (usta-na-usta) i masažu srca, tvrde stručnjaci Odsjeka za zdravstvene znanosti Sveučilišta u Phoenixu.

Njihovom je studijom ustanovljeno kako čak i osobe koje nisu medicinski profesionalci mogu u većoj mjeri spasiti tuđe živote ako osobi kojoj je nastupio srčani zastoj pruži neprekidnu masažu srca.

U svoje su istraživanje uključili preko 4400 pacijenata koji su doživjeli srčani udar. Stopa preživljavanja onih koji su dobili samo masažu srca dvostruko je veća u odnosu na one koji su primili umjetno disanje ili im drugi uopće nisu pomogli.

Masaža srca – kako se izvodi?

Ako vidite **da se osoba srušila** zbog srčanog zastoja ili udara, polegnite ju **na leđa na tvrdu podlogu**.

- Provjerite svjesnost osobe tako da ju protresete. Ako unesrećena osoba ne reagira i nema pulsa (karotidna arterija na vratu), glasno naredite da netko nazove Hitnu pomoć (**194** ili univerzalni broj za Europu **112**).

Ljudi se obično okupe, nitko ne reagira i svi misle da je već netko nazvao hitnu pomoć. A nije! To je najčešća i kobna pogreška! Svaka izgubljena minuta (dakle kad unesrećeni leži, a nitko ništa ne poduzima, panika najbližih itd...) umanjuje šanse preživljavanja za 10%. Dakle, nema čekanja! Treba odmah djelovati, ali bez panike.

- Započnite masažu srca u pravilnom položaju. Kraj dlana jedne ruke položite na sredinu prsa (između bradavica), a drugi dlan položite na prvi i isprepletite prste.

- Uvucite laktove i nadvijte se nad prsa onesviještene osobe, tako da su vaša ramena direktno iznad prsiju bolesnika. Snažno pritišćite prsa – **cilj vam je 100 kompresija u minuti**.

Kako biste mogli izdržati ovakav tempo, stručnjaci preporučuju da ne koristite mišiće ruku, nego da "padnete" te tako stvorite pritisak na prsa, koja bi se trebala svaki put uvući oko 4 do 5 centimetara. Važno je da nakon svakog pritiska ruke odvojite od prsiju – odskok će stvoriti vakuum, a samim time zrak će ući u prsa i

krv će lakše proteći.

- Masirajte prsa tempom od 100 kompresija po minuti. Iako se može činiti smiješnim, stručnjaci savjetuju da u glavi imate ritam brze disco pjesme, poput "Stayin` Alive" Bee Geesa.
- Nemojte prestati sve do uspostave pulsa ili dolaska hitne. Ako se umorite, neka netko odmah nastavi.

"Ako pokušate ostvariti masažu od 100 kompresija u minuti, čak i da niste savršeno to odradili, imate najveće šanse ostvarenja najviše protoka krvi", objasnio je dr. Karl Kern, istraživač Sarver centra za srce iz Tuscona i jedan od pionira ove metode. Ovom tehnikom ne provjeravate puls osobe, ne čistite njene dišne putove i ne izvodite disanje usta-na-usta.

"Kod srčanog udara srce fibrilira, a ne pumpa krv. Jedino kada pritišćete prsa ujedno pritišćete i srce i stvarate otkucaje. Svaka kompresija srca koju napravite je otkucaj srca. Ako stanete – stat će i protok krvi u mozak koji je najosjetljiviji i najbrže strada", savjetovao je Kern.

Pogledajte još:

Klasična metoda masaže srca i korištenje defibrilatora - [VIDEO](#)

Zavod za hitnu medicinu Zagrebačke županije - [REANIMACIJA](#)