

CPR nhấn ngực đơn thuần

Tờ thông tin



♥ Vì sao nên học CPR (Cardiopulmonary Resuscitation; Hồi sinh tim phổi) nhấn ngực đơn thuần?

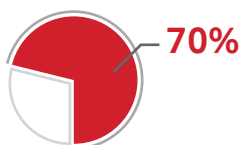
Ngưng tim – một sự cố về điện tim khiến cho nhịp tim đập không đều (rối loạn nhịp tim) và làm gián đoạn lưu thông máu lên não, phổi và các cơ quan khác – là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong. Mỗi năm, hơn 350.000 ca ngưng tim ngoài bệnh viện được EMS (emergency medical service; dịch vụ cấp cứu y tế) đánh giá xảy ra ở Hoa Kỳ.

Khi một người bị ngưng tim, **khả năng sống sót phụ thuộc vào việc họ có được người gần đó thực hiện CPR không.**

Theo American Heart Association, khoảng 90 phần trăm người bị ngưng tim ngoài bệnh viện tử vong. Đặc biệt, nếu thực hiện CPR ngay lập tức, cơ hội sống sót của nạn nhân có thể tăng gấp đôi hoặc gấp ba.

♥ Hãy là sự khác biệt vì những người thân yêu

Nếu bạn được đề nghị giúp thực hiện CPR trong trường hợp khẩn cấp, rất có thể bạn sẽ đang cố cứu mạng những người thân yêu của mình: con cái, vợ/chồng, cha mẹ hoặc bạn bè.



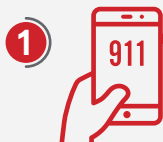
Khoảng **70 phần trăm** ca ngưng tim ngoài bệnh viện xảy ra tại nhà



Chưa tới 46% số người bị ngưng tim ngoài bệnh viện nhận được trợ giúp tức thời mà họ cần trước khi nhân viên trợ giúp chuyên nghiệp có mặt

CPR nhấn ngực đơn thuần được chứng minh có hiệu quả tương tự CPR quy ước trong vài phút đầu đối với ca ngưng tim tại nhà, tại nơi làm việc hoặc nơi công cộng.

CPR nhấn ngực đơn thuần chỉ bao gồm hai bước dễ dàng, được thực hiện theo thứ tự sau:



1 Gọi 911 nếu bạn thấy một thanh thiếu niên hay người lớn đột nhiên ngã quỵ.



2 Ấn mạnh và nhanh vào giữa ngực theo nhịp một bài hát quen thuộc có 100 đến 120 nhịp mỗi phút

♥ Gọi 911

Nhân viên liên lạc ở đầu dây bên kia có thể hỗ trợ bạn trong lúc đội trợ giúp khẩn cấp mà bạn cần đang trên đường tới nơi.

♥ Âm nhạc có thể cứu nhiều sinh mạng

Những bài hát ví dụ bao gồm “Stayin’ Alive” của Bee Gees, “Crazy in Love” của Beyoncé và Jay-Z, “Hips Don’t Lie” của Shakira hay “Walk the Line” của Johnny Cash. Mọi người cảm thấy tự tin hơn khi thực hiện CPR nhấn ngực đơn thuần và có nhiều khả năng nhớ đúng nhịp độ hơn khi được đào tạo theo nhịp của một bài hát quen thuộc.

Khi thực hiện CPR, bạn nên ấn ngực với nhịp độ 100 đến 120 lần nhấn mỗi phút, tương ứng với nhịp của những bài hát ví dụ nói trên.

♥ Dành ra 90 giây để học cách cứu một sinh mạng

Hãy xem đoạn video dài 90 giây. Truy cập heart.org/handsonlycpr để xem video hướng dẫn CPR nhấn ngực đơn thuần và chia sẻ với những người quan trọng trong cuộc đời bạn. CPR nhấn ngực đơn thuần là cách giới thiệu tự nhiên về CPR và AHA khuyến khích mọi người tìm hiểu về CPR quy ước cho bước tiếp theo. Bạn có thể tìm lớp học về CPR gần bạn tại Heart.org/CPR.

LƯU Ý: AHA vẫn khuyến nghị CPR bằng nhấn ngực và hô hấp cho trẻ sơ sinh, trẻ em và nạn nhân bị đuối nước, dùng thuốc quá liều hoặc những người bị ngã quy do vấn đề hô hấp.



Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập heart.org/handsonlycpr

#CPRwithHeart