ଅଟୋମେଟେଡ୍ ଏକ୍ସଟରନାଲ୍ ଡେଫିବ୍ରିଲେଟର୍ (ଏଇଡି) (Automated Extenal Defibrillator, AED) କ'ଣ ଅଟେ ?

- ଏଇଡି ଏକ ଛୋଟ କମ୍ପ୍ୟୁଟରୀକୃତ ଉପକରଣ ଅଟେ ଯାହାକି ହଠାତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ ସମୟରେ ବିପଜ୍ଜନକ ହୃଦ୍‌ଗତି ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ତାହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ।
- ଏଇଡି (AED) ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ହୃଦୟର ନିୟମିତ ଗତି ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରେ।
- ଉଚ୍ଚମାନର CPR ଏବଂ AED ହଠାତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ ଜନିତ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ଅନେକ ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇଥାଏ।

ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଉଦ୍ଧାରକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପାରମ୍ପରିକ CPR

- ସମସ୍ତ ଶିଶୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ (କିଶୋର ଏବଂ ବୟସ୍କ), ଯେଉଁମାନେ ଶ୍ୱାସଜନିତ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ନିଶା ସେବନରେ ପୀଡିତ, ସେମାନଙ୍କୁ ପାରମ୍ପରିକ CPR ସହିତ ସଙ୍କୋଚନ ଏବଂ ତାହାପରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (୩୦:୨) ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ଏଥିରେ ଛାତି ସଂକୋଚନ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ (୩୦:୨)। ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର : ୩୦ ସଂକୋଚନ ପରେ ୨ଟି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା।
- ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ମିନିଟ୍‌ରେ ପାଞ୍ଚଟି ଚକ୍ର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ।
- ଯଦି ଦୁଇ ଜଣ ଉଦ୍ଧାରକାରୀ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଥକ୍କାପଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ୨ ମିନିଟ୍‌ରେ ସେମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍।

ଆପଣଙ୍କୁ କେତେ ସମୟ CPR ଜାରି ରଖିବାକୁ ପଡିବ ?

- ଆପାତଃକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ସେବା (EMS) ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାତି ସଙ୍କୋଚନ ଜାରି ରଖିବାକୁ ପଡିବ।
- ଯଦି ପାରମ୍ପରିକ CPR ରେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ, ତାହାହେଲେ ସଙ୍କୋଚନ ସହିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ।
- ଯଦି AED ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି, ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସହାୟତା ଭାବରେ କେବଳ ହାତ ଦ୍ୱାରା CPR ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ହାରରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ, ସେ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ବନ୍ଧୁ ହୁଅନ୍ତୁ ବା କେହି ଅଜଣା ବ୍ୟକ୍ତି ହୁଅନ୍ତୁ।

କୋଭିଡ୍-୧୯ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଖାଲି ହାତରେ CPR

- ସିପିଆର (CPR) ହେଉଛି ଏକ aerosol (droplet) ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ।
- ସିପିଆର ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେ କୌଣସି ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ କପଡା / ମାସ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ଏବଂ ପୀଡିତଙ୍କର ମୁହଁ ଓ ନାକକୁ ଆବୃତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।
- CPR ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପରେ ନିଜର ହାତକୁ ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିଦ୍ୱାରା ଭଲଭାବରେ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ସିପିଆର କୌଶଳ ଉପରୋକ୍ତ ପରି ସମାନ ଅଟେ।

ଘୋଷଣା

- ଏହା ଆକସ୍ମିକ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ବାହାରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆପାତଃକାଳୀନ ସହାୟତାର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଚେତନତା ସୂଚନା ପୁସ୍ତକ ଅଟେ। ଏଠାରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ସୂଚନା ସହିତ ପ୍ରମାଣିତ ତାଲିମ ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ ଅଟେ।
- ଆକସ୍ମିକ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନର ଶିକାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ପାଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ନିଷ୍ପତ୍ତି। ସହାୟତା ପ୍ରଦାନକାରୀମାନେ କୌଣସି ଜରୁରୀକାଳୀନ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ସେମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ। ଗୁଣାତ୍ମକ ସିପିଆର (CPR) ପ୍ରଦାନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ସୀମାକୁ ବିଚାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ସୂଚନାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ ଜଡିତ ଲେଖକ, ସଂଗଠନ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସିପିଆର (CPR) ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା କୌଣସି ଉପସ୍ଥିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଦାୟୀ ନୁହନ୍ତି।
- ଦେଶରେ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ସିପିଆର ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବାପାଇଁ ତାଲିମ୍ ନେବା ତଥା କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ନିୟମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ଆଇନଗତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ପାଳନ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ।
- କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସିପିଆର ଦେବା ସମୟରେ କୋଭିଡ-୧୯ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ।

ଉପସ୍ଥିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସିପିଆର (CPR) ସହାୟତା ଏକ ସାମୁଦାୟିକ ଜାଗରଣ

ହଠାତ୍ ହୃତପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ ହେବା ସମୟରେ କେବଳ ହାତ ଦ୍ୱାରା ସଙ୍କୋଚନ କରି ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା

ଭେମୁରୀ ଏସ୍ ମୂର୍ତ୍ତି, ଏମ୍.ଡି. (ୟୁ.ଏସ୍.ଏ)
ଶ୍ରୀନିବାସ ରାମକୀ, ଏମ୍.ଡି.(ଭାରତ)

ହଠାତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ Sudden Cardiac Arrest (SCA)

- ହଠାତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ ଏକ ଜୀବନପ୍ରତି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଜରୁରୀ କାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଅଟେ ।
- ପ୍ରତିବର୍ଷ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଡାକ୍ତରଖାନା ବାହାରେ ହଠାତ୍ ହୃଦ୍‌ଘାତରେ ଲକ୍ଷାଧିକ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି ।
- ହଠାତ୍ ହୃତପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ (SCA) ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ଯେ କୌଣସି ବୟସରେ ସେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ହୋଇପାରେ, ବେଳେବେଳେ ମାମୁଲି କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । (ଉଦାହରଣ: ଦ୍ରୁତ ବେସବଲ୍ ଅଚାନକ ଛାତିରେ ମାଡ ହେବା)
- ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି କି ହଠାତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବନ୍ଦରେ ପିଡିତଙ୍କୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ ଉଚ୍ଚ ଗୁଣାତ୍ମକ ହାତ ଦ୍ୱାରା ସିପିଆରରେ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ହଠାତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ କ'ଣ ଅଟେ ?

- ହଠାତ୍ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ ହେଉଛି ହୃଦୟର ବୈଦ୍ୟୁତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ବିଫଳତା ।
- ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ପଡିଯିବା ।
- ସର୍ବନିମ୍ନ ବା ବିନା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହେବା ।
- ସବୁ ନାଡି ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ।
- ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁଣ୍ଡବୁଲା, ପଡିଯିବା, ନିଃଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ, ବାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ପୂର୍ବାଲକ୍ଷଣ ଥାଇପାରେ କିମ୍ବା ନଥାଇପାରେ ।
- ଯେତେବେଳେ ନିୟମିତ ହୃଦୟର ଗଚ୍ଛି ବିପଜ୍ଜନକ ଅନିୟମିତ ହୋଇଯାଏ, ହୃତପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ ହୋଇଯାଏ ।
- କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ କାମ କରିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।
- ଯଦି ହୃଦ୍‌ଘାତ ସମୟରେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ସିପିଆର ପ୍ରଦାନ କରା ନ ଯାଏ, ତାହେଲେ ପୀଡିତର ମୃତ୍ୟୁ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଯାଏ ।

ହୃଦ୍‌ଘାତ କଣ ଅଟେ ?

ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୃଦୟର ରକ୍ତ ବାହିକାରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦୟରେ ମାଂସପେଶୀମାନେ ଶିଘ୍ର କାମ କରିବା ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି । ହୃଦ୍‌ଘାତ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ (କାଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ) ହୃତପିଣ୍ଡ ନିଷ୍କଳନ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସିପିଆର ଜୀବନ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବଞ୍ଚାଇ ଦେଇପାରେ !

- ଯେ କୌଣସି ଦର୍ଶକ ବା ଆଖପାଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ହୃଦ୍‌ଗତି ବନ୍ଦ ହେବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟରେ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରି ପାରିବେ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜ ଆଖପାଖ ପରିବେଶକୁ ପରଖି ନେବେ ।
- ହଠାତ୍ ହୃଦ୍‌ଗତି ବନ୍ଦକୁ ଚିହ୍ନିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।
- ଚିକିତ୍ସା ସହାୟତା ଉପଲବ୍ଧ ପାଇଁ ବାସ କରୁଥିବା ଦେଶର ଆପାତଃକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ସେବା [Emergency Medical Service (EMS)] ନମ୍ବରରେ ଫୋନ କରନ୍ତୁ । (ଉଦାହରଣ : ଭାରତରେ # ୧୦୮ ବା ଆମେରିକାରେ # ୯୧୧)
- ଉଚ୍ଚ ମାନର ଖାଲି ହାତ ଦ୍ୱାରା CPR ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ ଆରମ୍ଭ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଉପଲବ୍ଧି ଅଛି ତାହାହେଲେ ତୁରନ୍ତ AED ର ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ଦୁଇଟି ସରଳ ଉପାୟ : ଯଦି AED ଉପଲବ୍ଧ ନାହିଁ ।

୧. ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆପାତଃକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ସେବାକୁ ଡାକନ୍ତୁ ।
୨. କେବଳ ହାତରେ ସଂକୋଚନ (CPR) ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।

- ପୀଡିତଙ୍କୁ ଏକ କଠିନ ପୃଷ୍ଠ ଉପରେ ସ୍ଥାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବକ୍ଷର ମଧ୍ୟଭାଗକୁ ଜୋରରେ ଆଉ ଚଞ୍ଚଳଭାବରେ ଦବାନ୍ତୁ । ଆପଣ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ ।
- ସଙ୍କୋଚନର ହାର : ୧୦୦ - ୧୨୦ ଥର ମିନିଟ୍ ପ୍ରତି ରଖନ୍ତୁ ।
- ସଙ୍କୋଚନ ମଧ୍ୟରେ ଛାତିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଉପରକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଚାପର ଗଭୀରତା : ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୨ ଇଂଚ (୫ ସେ.ମି.) ଅତି ବେଶୀରେ ୨.୪ ଇଂଚ (୬ ସେ.ମି.), ଆଉ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ୨ ଇଂଚ (୫ ସେ.ମି.) ।
- ଛାତିରେ ସଙ୍କୋଚନ ସମୟରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ବ୍ୟାଘାତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କେବଳ ହାତ ଦ୍ୱାରା ସିପିଆର (CPR) କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ?

- ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଉଚ୍ଚମାନର ଖାଲିହାତ ଦ୍ୱାରା ସିପିଆର ଜୀବନ ରକ୍ଷାକରିବା ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ କରେ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରେ ।
- ଅଧିକାଂଶ କିଶୋର ଏବଂ ଯୁବକଙ୍କ ପାଇଁ ହଠାତ୍ ହୃଦ୍‌ଗତି ନିଷ୍କଳନର କିଛି ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଖାଲି ହାତଦ୍ୱାରା ସିପିଆର (CPR) ପ୍ରଦାନ ପାରମ୍ପରିକ ସିପିଆର୍ (CPR) ଭଳି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇପାରେ । (କିଛି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସହିତ)

ଯଦି ପୂର୍ବ ଶ୍ୱାସଜନିତ ସମସ୍ୟା ବିନା କିଶୋର ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ଖାଲି ହାତ ଦ୍ୱାରା ସିପିଆର (CPR) ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକାଂଶ କିଶୋର ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହଠାତ୍ ହୃଦ୍‌ଘାତ ପରେ କିଛି ମିନିଟ୍ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ରହିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସମୟରେ ଆପାତଃକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ସେବା (EMS) ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାତି ସଙ୍କୋଚନ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦେବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

AED ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ

- ଆପାତଃକାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ସେବା (EMS) କୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଡାକନ୍ତୁ ।
- ଖାଲିହାତ ଦ୍ୱାରା ସିପିଆର (CPR) ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ AED ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।