

ALI VESTE,

da kar 37 % Slovencev umre zaradi bolezni srca in ožilja,
da kar pet Slovencev vsak dan umre zaradi srčnega zastoja,
da je umrljivost zaradi srčnega zastoja več kot 90%.

»ČUVAJMO TOREJ NAŠE ZLATO SRCE«

KAKO POMAGAMO ČLOVEKU, KI SE ZGRUDI PRED NAMI
ALI GA NAJDEMO BREZ ZAVESTI, OZIROMA DOŽIVI

SRČNI ZASTOJ?

- primemo ga za ramena, stresemo in **glasno pokličemo**: »GOSPOD/GOSPA«
- če se ne odzove, zvrnemo glavo, dvignemo brado in pogledamo v usta, da ni tujka
- preverimo dihanje (v 10. sekundah vsaj 2 vdiha in izdiha) in če ne diha:
- takoj pokličemo 112, kjer nam povedo kako ukrepati in kje je nameščen **najbližji avtomatski defibrilator (AED)**
- takoj začnemo masirati **srčno mišico**, z močnimi in hitrimi pritiski na sredino prsnega koša, okrog **100** pritiskov na minuto, **5-6** cm globoko, pri odrasli osebi

- po vsakih 30 pritiskov na prsni koš lahko damo dva vpiha usta na usta, ni pa nujno
- ko prinesejo **AED**, ga odpremo, namestimo samolepilne elektrode na kožo prsnega koša, ga vključimo in ukrepamo po navodilih, ki nam jih daje aparat.
- Zamenjamo se na vsake 1-2 minuti
- Oživljamo do sprememb pri bolniku, do prihoda reševalcev ali do izčrpanosti.
- Odločno in vztrajno, s čim manj prekinitvami!!!

KAJ NAS OGROŽA?

POŠKODBA SRČNE MIŠICE, POVIŠAN KRVNI TLAK, VISOK SRČNI UTRIP V MIROVANJU, MOTNJE RITMA SRCA, RAZBIJANJE SRCA, POVIŠAN HOLESTEROL, SLADKORNA BOLEZEN, SLAB IMUNSKI ODZIV, DRUŽINSKO POJAVLJANJE.

DEBELOST, KAJENJE, ALKOHOL, PREOBREMENITVE, BOLEZNI LEDVIC, ZAKISANOST TELESA, TELESNA NEDEJAVNOST, PREMALO HOJE IN PREVEČ SEDENJA, STRES, DEPRESIJA, OSAMLJENOST