

## Come si fa la rianimazione cardiopolmonare

La rianimazione cardiopolmonare (RCP) è una tecnica di primo soccorso indispensabile in situazioni di emergenza, quando siamo di fronte a un arresto cardiaco. L'obiettivo è prevenire danni al cervello da mancato apporto di ossigeno, in attesa di poter disporre di un defibrillatore e dei soccorsi sanitari (Fonte: <https://www.corriere.it/>)

### Le fasi del soccorso - Il malore

Se qualcuno vicino a voi **sviene** all'improvviso, **non reagisce alla chiamata** (scuotendolo leggermente per le spalle) e **non respira normalmente**, è possibile che si tratti di un arresto cardiaco. Fate chiamare subito il 118 e, se possibile, mandate qualcuno a prendere un defibrillatore.



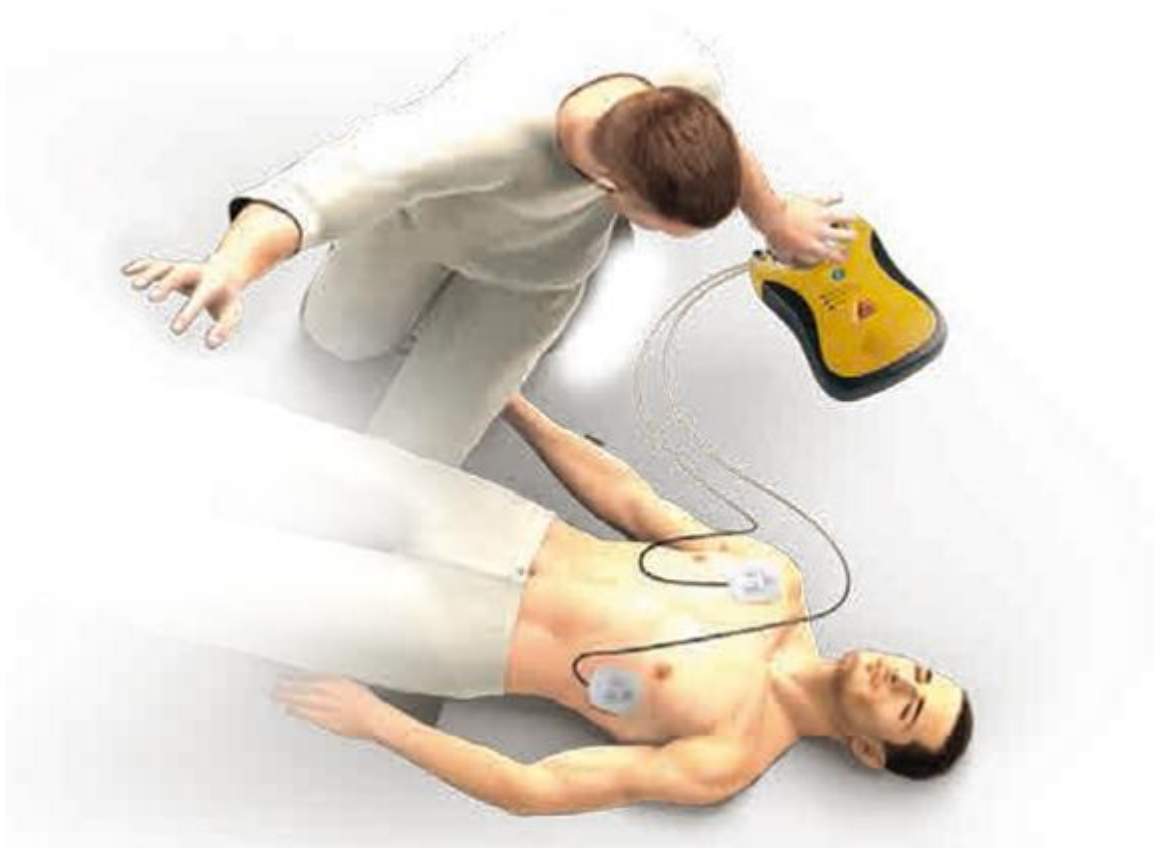
### Le fasi del soccorso - Il massaggio cardiaco

**Iniziate immediatamente il massaggio cardiaco** e continuate fino all'arrivo del defibrillatore o dell'ambulanza. Se non lo sapete praticare, potrete essere istruiti al telefono dagli operatori del 118.



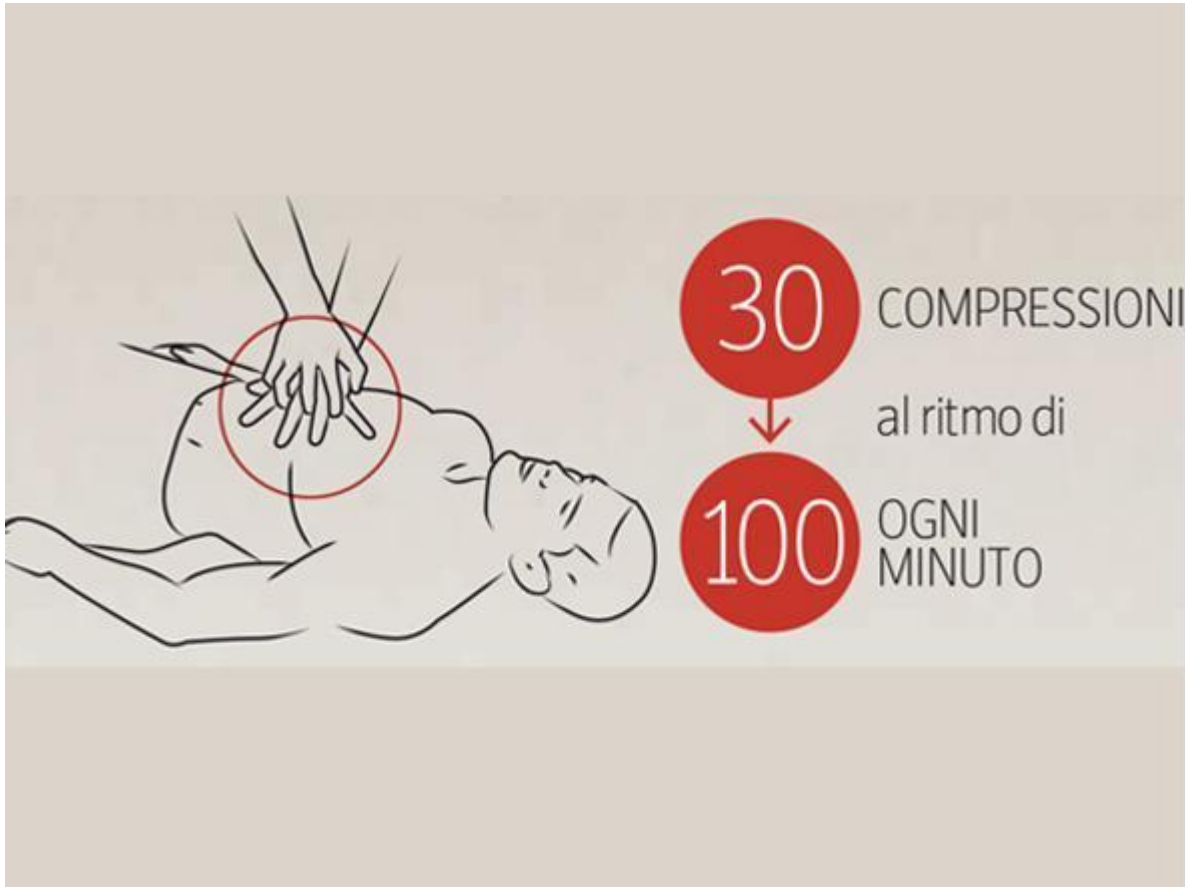
### **Le fasi del soccorso - Il defibrillatore**

Appena avrete a disposizione un defibrillatore (DAE= Defibrillatore semiAutomatico Esterno), accendetelo: **lo strumento vi darà le indicazioni vocali** su come procedere, guidandovi passo dopo passo nelle semplici manovre del soccorso



## Come si fa la Rcp - Il massaggio cardiaco

La rianimazione cardiopolmonare prevede una sequenza di **30 compressioni toraciche** (massaggio cardiaco) alternate a **2 ventilazioni** (respirazione «bocca a bocca» o meglio «bocca-maschera»).

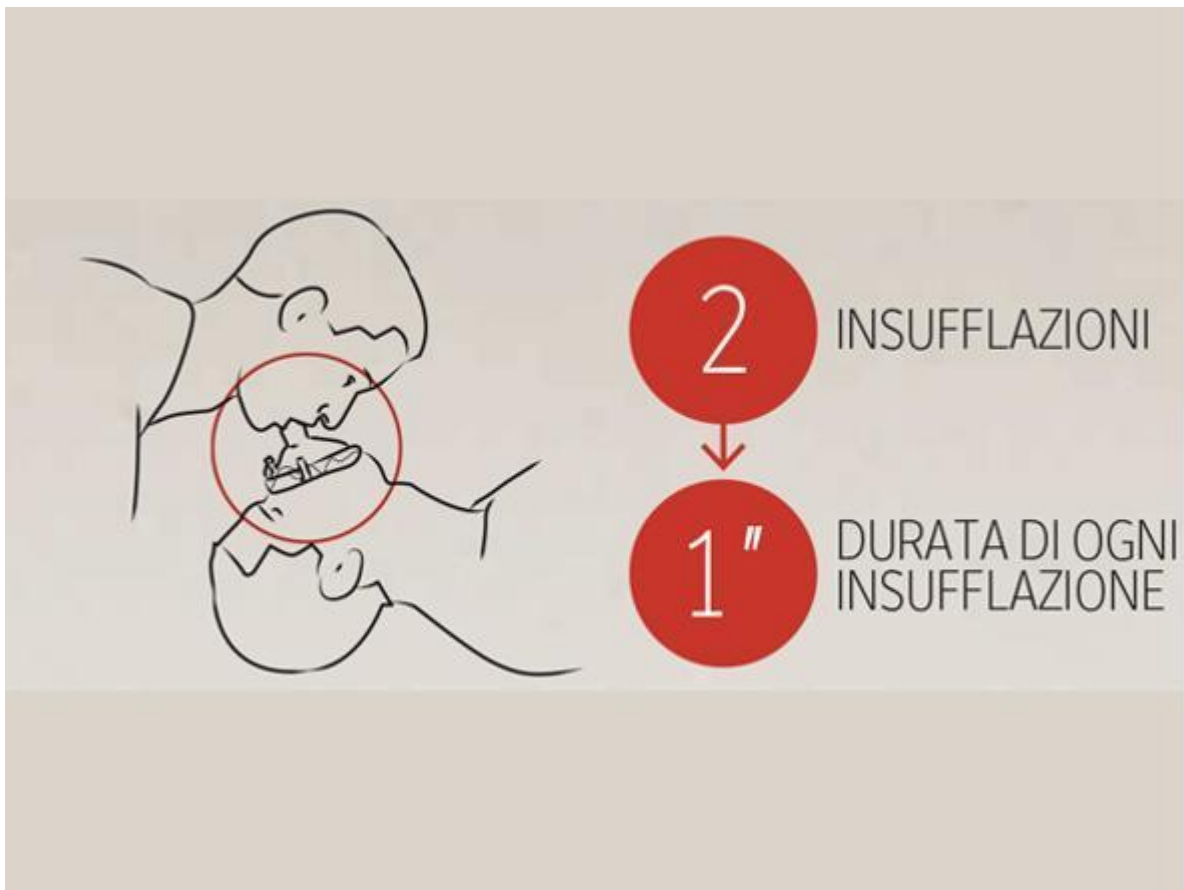


Le compressioni toraciche determinano un **abbassamento dello sterno** e la **spremitura del cuore** contro la colonna vertebrale. Ciò permette al sangue contenuto nelle cavità cardiache di essere **spinto in circolo** e di arrivare al cervello, rallentando l'insorgenza di danni

- Sovrapporre le mani sul centro del torace e **a braccia tese comprimere** profondamente per raggiungere una profondità di 5-6 cm.
- Ad ogni compressione deve seguire un completo rilasciamento del torace. Completare una serie di **30 compressioni al ritmo di almeno 100 al minuto**. Poi effettuare **due insufflazioni** e ricominciare con un'altra serie di 30 compressioni.

## Come si fa la Rcp - La respirazione «bocca-maschera»

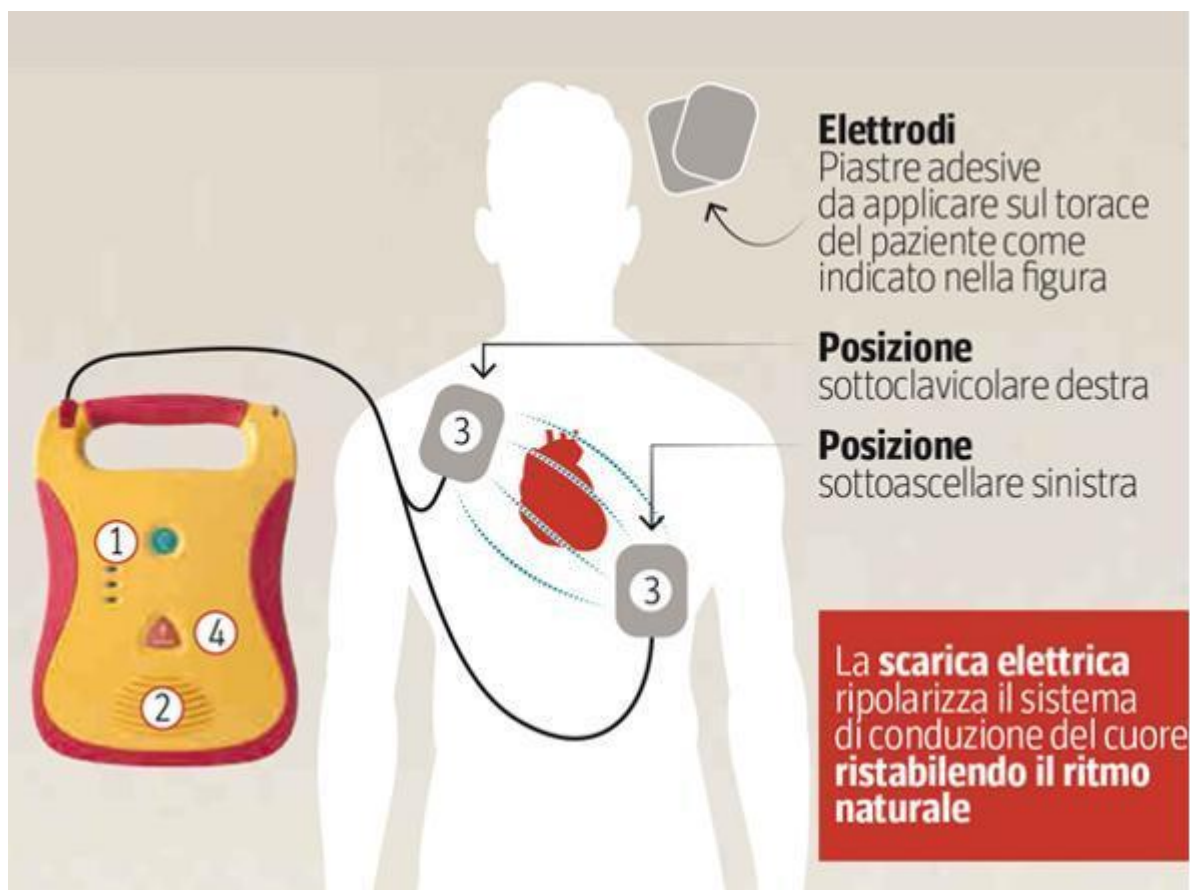
Va eseguita **solo se se ne hanno le competenze**, altrimenti si rischia di perdere tempo prezioso: è dimostrato che **il solo massaggio cardiaco è altrettanto efficace** a mantenere una sufficiente minima ossigenazione.



- Mettere il palmo della mano sulla fronte della persona e **spingere la testa all'indietro**, sollevando il mento con l'altra mano per aprire le vie aeree.
- Appoggiare la bocca sulla maschera o sul mezzo di protezione (fazzoletto, garza o specifico telino) appoggiato su quella della vittima.
- Eseguire **2 insufflazioni lente e progressive della durata di circa 1 secondo**, verificando che il torace della vittima si sollevi come durante una respirazione normale.

### Come si usa il defibrillatore

Il solo massaggio cardiaco non basta mai a tenere in vita a lungo una persona. È fondamentale disporre nel più breve tempo possibile di un defibrillatore semiautomatico esterno (DAE), un apparecchio che, **somministrando scariche elettriche, può interrompere la fibrillazione cardiaca o la tachicardia ventricolare** senza polso (le cause più frequenti di arresto cardiaco) e ripristinare un ritmo e quindi una circolazione efficace.



Per usare un defibrillatore ricordare alcuni semplici passaggi:

1 - Aprire il coperchio (o accendere il tasto on/off) del defibrillatore

2 - Ascoltare le **istruzioni vocali**

3 - Applicare gli **elettrodi adesivi sul torace** della vittima come indicato nelle figure e continuare ad ascoltare

4 - A questo punto **premere il tasto arancione** per erogare lo shock quando il defibrillatore decide che è necessario (**solo ed esclusivamente in questo caso** il tasto arancione diventa attivo e si può erogare lo shock)