

Ma perché dovremmo tutti conoscere le manovre salvavita?



Le manovre salvavita: perché è importante conoscerle, quali sono e con che tempistiche avvengono

Conoscere le manovre salvavita può fare la differenza tra la vita e la morte, ecco perché queste dovrebbero diventare un vero e proprio valore culturale. Indagini statistiche dimostrano infatti che molte persone potrebbero essere salvate da soccorsi tempestivi e realizzati nel totale rispetto dei diversi protocolli.

Cosa sono le manovre salvavita

Le manovre salvavita sono degli interventi capaci di abbassare o evitare il rischio di morte per una persona se eseguiti correttamente e in maniera tempestiva. Secondo alcune indagini statistiche, sono oltre 400mila le persone in Europa colpite da arresto cardiaco e ostruzione polmonare che potrebbero essere salvate grazie a un intervento immediato. Conoscendo i diversi protocolli di primo soccorso, è possibile salvare una vita in pericolo intervenendo in caso di emergenza. Per questo motivo è necessario capire quali sono le manovre e come comportarsi a seconda del problema. I corsi da seguire per approfondire questo importante tema sono diversi. Oltre ai corsi di primo soccorso, che permettono di aiutare le persone colpite da malori improvvisi o soggette a traumi fisici e psicologici, prima dell'arrivo dei soccorsi qualificati, possono essere seguiti dei percorsi formativi legati alla conoscenza delle manovre salvavita.

Quali corsi seguire per essere capaci di affrontare ogni situazione?

I corsi in questione si occupano di insegnare le manovre salvavita sia in età adulta che pediatrica grazie anche all'utilizzo del Defibrillatore semi Automatico Esterno (DAE), un macchinario in grado di riconoscere i motivi di un arresto cardiaco come le aritmie (fibrillazione ventricolare e tachicardia ventricolare) e interromperne immediatamente le conseguenze negative tramite opportune scariche elettriche. Nei corsi sono inoltre insegnate le manovre di disostruzione delle vie aeree e la rianimazione cardio-polmonare sia in età adulta che pediatrica. Ma ci sono corsi che insegnano anche a gestire le emorragie massive come i corsi stop-the-bleed, molto importanti in caso di gite fuoriporta o passioni "pericolose" come la caccia, la mountain bike o il trail estremo. Grazie ai corsi specifici anche le persone meno esperte potranno imparare come salvare delle vite eseguendo gli opportuni passaggi soprattutto per un motivo specifico. In Italia è stato stimato che i casi di morte per arresto cardiaco sono circa 65 mila all'anno, numero che potrebbe essere abbassato del 30% con l'utilizzo di un defibrillatore.

Quali sono le manovre salvavita?

Tuttavia, non tutte le strutture sono dotate di un DAE e questo comporta rischi maggiori per la salute della collettività. Per questo motivo, conoscere e soprattutto eseguire le manovre salvavita giuste in caso di pericolo può fare la differenza. Ecco perché queste dovrebbero essere conosciute da una popolazione molto vasta. Un altro rischio di vita che si corre sia in età adulta che pediatrica è l'ostruzione delle vie aeree. In questo caso va applicata la manovra di disostruzione, o quella di **Heimlich** come vedremo in seguito. Come letto nel paragrafo precedente, in caso di attacco cardiaco la soluzione migliore è quella di utilizzare un defibrillatore semiautomatico esterno. Nel momento in cui questo non sia presente, se sussiste un pericolo di vita, devono essere seguite delle specifiche azioni, ossia un protocollo di intervento definito che si compone di una serie di passi da eseguire velocemente e in rapida successione. Il protocollo, chiamato catena della sopravvivenza, fa riferimento a tutte gli step che lo compongono (e rappresentano gli anelli della catena) quali:

- notifica tempestiva al sistema di emergenza: telefonare al 118 oppure al 112 per attivare il personale di soccorso;
- rianimazione Cardio Polmonare (RCP) con l'esecuzione di manovre specifiche per mantenere attive le funzioni vitali in attesa dell'arrivo dei soccorsi e del DAE.

Entrando nel dettaglio, la catena di sopravvivenza è composta da quattro anelli che possono essere descritti in questo modo:

1. primo anello: chiamata dei soccorsi con valutazione dello stato di rischio dell'individuo. In questo caso il soccorritore deve valutare lo stato di coscienza del soggetto e la sua respirazione per dare comunicazioni il più possibili specifiche agli operatori sanitari.
2. secondo anello: intervento di rianimazione precoce (della quale parleremo nel paragrafo successivo);
3. terzo anello: utilizzo del defibrillatore per far ripartire il cuore.

4. quarto anello: trattamento post-rianimatorio (in generale questo tipo di soccorso va eseguito solo da personale qualificato).

30:2 perché questo numero è importante?

La Rianimazione Cardio Polmonare è necessaria per mantenere la circolazione sanguigna e il trasporto di ossigeno al cervello poiché il cuore non è in grado di farlo in quello specifico momento. Grazie alla RCP è possibile mantenere ossigenato il cervello, abbassare il rischio di morte ed evitare che il soggetto riporti danni cerebrali. La tecnica è composta da due manovre da eseguire in successione: massaggio cardiaco e ventilazione bocca a bocca (meglio bocca a maschera). Il massaggio cardiaco prevede **trenta compressioni toraciche** da effettuare appoggiando il palmo della mano al centro del torace della persona incosciente, appoggiare l'altra mano sopra, intrecciare le dita e spingere sul torace abbassandolo di circa quattro o cinque centimetri. Dopo ogni compressione riportare il torace a livello normale e iniziare da capo.

Dopo trenta compressioni toraciche si passa alla ventilazione: spingere il capo dell'individuo all'indietro, chiudergli le narici e soffiare per circa un secondo nella bocca, due volte.

Questi passaggi vanno fatti in rapida successione fino all'arrivo dei mezzi di soccorso. Entrambe le manovre sopra descritte devono essere eseguite solo se sono presenti tre requisiti: mancanza di circolo (la persona non ha polso carotideo), individuo non cosciente (non risponde agli stimoli) e mancanza di respiro (o respiro irregolare).

Elementi da considerare prima di fare una manovra salvavita

È inoltre importante considerare una serie di elementi. In particolare occorre trovarsi in un ambiente sicuro per poi valutare se la persona è cosciente o meno (si può fare chiamandola per nome o scuotendola leggermente).

Se la persona è davvero incosciente va distesa a terra in posizione supina e poi cercare di aprire le vie aeree appoggiando una mano sulla fronte e l'altra sul mento per poi spingere la testa all'indietro. Questo intervento permette anche di verificare se all'interno delle vie aeree sono presenti dei corpi estranei che bloccano la respirazione (in questo caso vanno estratti con molta attenzione). Per valutare l'assenza di respirazione o un respiro irregolare basta avvicinarsi alla bocca del soggetto con guancia e orecchio per sentire se fuoriesce aria e osservare se il torace si alza e si abbassa. Quando il respiro è regolare ma la persona non è cosciente, occorre sistemarla in posizione laterale di sicurezza chiamando subito il 118. Se invece il respiro è irregolare (respiri molto lenti, sporadici o rumorosi) o assente va avvisato il 118 ed eseguita la Rianimazione Cardio Polmonare. Un'altra manovra salvavita è quella di Heimlich che si applica in caso di soffocamento. Questa prevede di portarsi dietro all'individuo (nel caso in cui ci sia un bambino a rischio soffocamento la posizione da assumere è in ginocchio dietro di lui) e circondare il tronco con le braccia strette a pugno all'altezza dell'ombelico per poi spingere verso l'interno cercando di tirare verso l'alto. Ripetere la spinta dalle sei alle dieci volte. Oltre a questo possono essere dati colpi

interscapolari facendo piegare l'individuo a 90 gradi e con il palmo della mano dare colpi secchi tra le scapole per circa cinque volte.

Con quali tempistiche devono avvenire le manovre salvavita

Le manovre salvavita sopra descritte devono avvenire in un arco di tempo ravvicinato. Pur sembrando una serie di azioni molto lunga, in realtà i tempi sono veloci. **La chiamata al 118 va fatta subito**, mentre si cerca di salvare l'individuo. La verifica dello stato di coscienza e della respirazione, invece, deve avvenire in un lasso di tempo di dieci secondi. Le compressioni toraciche devono essere eseguite a un ritmo di circa 100-120 al minuto (due compressioni al secondo). Dopo le compressioni va eseguita la ventilazione ma è necessario ricordare che il massaggio cardiaco non può essere interrotto per più di dieci secondi. La RCP deve proseguire fino all'arrivo del DAE, se questo non è presente nella struttura è necessario continuare con massaggi e ventilazione mentre si attendono i soccorsi. Per quanto riguarda il rischio di soffocamento, invece, è necessario agire tempestivamente valutando lo stato del soggetto. Se l'individuo è in grado di tossire o parlare, infatti, non sta soffocando anche se qualcosa ostruisce le vie aeree. In questo caso non deve essere iniziata alcuna manovra ma va incoraggiato il soggetto a effettuare qualche colpo di tosse. Se il paziente non è in grado di tossire, parlare e si porta le mani al collo stringendo, è molto probabile che ci sia una grave ostruzione. In questo caso è importante agire subito eseguendo le manovre salvavita e chiamando i soccorsi.

Quali sono i rischi che si corrono

Se non si conoscono bene le manovre salvavita è bene chiedere aiuto ad altre persone astanti. Le persone formate infatti sono spesso in molti luoghi. Non intervenire è sempre la scelta peggiore. In ogni caso l'intervento di un astante è utile per capire lo stato della vittima. Il 118 e i suoi operatori sono preparati per guidare chiunque nell'erogazione delle manovre salvavita. E' importante sapere che anche persone non qualificate possono eseguire il massaggio cardiaco e devono avere fiducia nel messaggio che gli viene dato dai centodiciottisti, per capire come agire, dove appoggiare le mani e quante compressioni fare prima della ventilazione. È inoltre importante considerare eventuali problematiche che possono derivare dalla respirazione bocca a bocca, da eseguire solo se si conosce il soggetto in pericolo. In altri casi è meglio preferire la maschera protettiva, per evitare di contrarre malattie respiratorie. Un altro elemento da non dimenticare riguarda l'intervento post-animazione. Per quanti corsi possano essere stati fatti, gli interventi da eseguire dopo aver rianimato l'individuo, vanno effettuati solo da personale qualificato.