

Bihotz Birikietako Bizkortzea



- **HIL ALA BIZIKO LARRIALDIAK**
- Bilboko 2004. urteko estatistiken arabera, zirkulazioko gaixotasunak
 - Andrazkoen lehen heriotza-kausa dira
 - Gizonezkoen bigarren heriotza-kausa.
- **Sindrome Koronario Akutuaren eta Garuneko Hodietako Istripu Akutuaren lehenengo seinaleak igartzea**
- Larrialdi Medikoetarako Sistema garaiz aktibatzea (112 telefonora deitzea) funtsezkoa izan daiteke pertsona horiek bizirik jarraitzeko.

SINDROME KORONARIO AKUTUAREN HASIERAKO SEINALEAK

- Arteria koronarioen buxaduragatik gertatzen da.
- Ez da oxigenorik heltzen bihotz-muskulura, eta hondatzen edo narriatzen hasten da.
- Lehenengo minutuak oso garrantzitsuak
- Seinale eta sintoma horiek agertuz gero, deitu berehala 112 telefonora. Laguntza berandu eskatuz gero, pertsona hil egin daiteke.



SINDROME KORONARIO AKUTUAREN HASIERAKO SEINALEAK

- **ALARMA SEINALEAK**

1. BULARRALDEKO MINA:

- Iraupena minutu gutxi batzuetatik zenbait ordura artekoa izan daiteke
- Batzuetan, berehala hiltzeko sentrazioak eragindako beldurra ere egoten da.

2. GORAGALEA, GORAKOAK ETA IZERDI ASKO.

3. ARNASA HARTZEKO ZAILTASUNA.

- Biktimak gehienetan izaten duen erreakzioa EGOERA EZ ONARTZEARENA izaten da (digestio txarren bat izango da, ez dut inor kezkatu gura, kenduko zait infusio bat hartuta,..)

GARUNeko HODIETAKO ISTRIPU AKUTUAREN (GHIA) HASIERAKO SEINALEAK

- GHIA nahaste neurologikoa da, tronbosi edo hemorragia bategatik odol-fluxua nerbio-sistema zentralera heltzen ez denean gertatzen dena.
- **ALARMA SEINALEAK**
 1. Bat-batean gertatzen den paralisia edo indarra galtzea, aurpegiaren alde batean edo alde horretako besoan edo hankan eragina duena.
 2. Hitzak ahoskatzeko zailtasuna.
 3. Kontzientzia-mailaren alterazioa: nahasketa, txundidura, koma.
 4. Begiak lausotuta, sarritan begi bakarra.
 5. Bat-batean sortutako buruko min handia (“inoiz izan dudako buruko minik txarrena”).

OSASUN SUSTAPENA
PROMOCIÓN DE SALUD

- Pazienteek, GHIA dela pentsatu beharrean, seinaleentzat beste arrazoi bat bilatu ohi dute. Horrela pentsatzeak lehenengo orduetan bakarrik eragingarriak diren tratamenduak atzeratzea ekar dezake.
- **NOLA JAKIN GHIA DELA?**
 1. Esan biktimari irribarre egiteko: aurpegian asimetria (ezpain-ertza alde baterantz desbideratuta) dagoen ala ez ikusi ahal izango duzu.
 2. Esaiozu begiak itxita besoak aurrerantz luzatzeko: parean jartzen ez baditu (bati eutsi egiten dio baina bestea jausi egiten da), pentsatu GHIA dela.
 3. Eskatu pazienteari esaldi erraz bat esateko; adibidez: “Bilbon eguraldi ederra daukagu” eta egiaztatu ahoskatzeko zailtasuna duen ala ez.

SINDROME KORONARIO AKUTUAREN ETA GARUNEKO

HODIETAKO ISTRIKU AKUTUAREN (GHIA)

PREBENTZIOA

- Emakume emankorrek gizonezkoek baino arrisku txikiagoa dute.
- Menopausiaren ostean arriskua handitzen da.
- Ezin alda daitezkeen arrisku-faktoreen artean adina eta herentzia daude.
- Diabetesa, neurri batean, modu medikoez kontrola daitezkeen faktorea da.

PREBENTZIOA

Faktore batzuk alda daitezke eta horregatik faktore horietan eragin behar da.
Honako hauek dira:

1. **TABAKISMOA:** gaixotasun kardiobaskularrengatik izandako 5 heriotzetatik bat tabakismoagatik da. Behin erretzeari utzita, arriskua apurka-apurka gero eta txikiagoa da, ez-erretzailearen parera heldu arte.
2. HIPERTENTSIO ARTERIALA.
3. ODOLEAN KOLESTEROL MAILA ALTUEGIAK EDUKITZEA.
4. ARIKETA FISIKO GUTXI EGITEA.
5. LODIEGI EGOTEA: hipertentsio arteriala, odolean kolesterol-maila altuegiak eta diabetesa edukitzeko arriskua handitu egiten du.
6. ESTRES MAILA ALTUEGIAK.



www.HelloCrazy.com

ONDORIOAK

- Sindrome koronario akutuaren ondoriorik larriena **bihotza eta arnasa gelditzea da.**
- Bihotz eta arnas gelditzea kasu guztien erdietan baino gehiagotan **ospitalera heldu baino lehenago** gertatzen da.
- lehenengo minutuetan bihotza anabasazko erritmoan mugitzen da eta mugimendu hori ez da eraginkorra. Horri **fibrilazio bentrrikularra** esaten zaio.
- Berriz ere zuzen funtzionatzen hasteko beharrezkoa da bihotza **korrante elektriko** batek zeharkatzea, **desfibriladore** batez deskarga bat aplikatuta. Lehenengo deskarga egin gabe iragandako minutu bakoitzeko bizirik jarraitzeko posibilitateak % 7tik 10era gutxitzen dira.

- Desfibriladorea dakarren osasun-arloko pertsonala heldu bitartean, behar-beharrezkoa da biktimari maniobra erraz batzuk aplikatzea norbaitek. Maniobra horien izena **Bihotz Biriketako Oinarrizko Bizkortzea** (BBB) da.
- Maniobra horien helburua ha da: bizitzeko ezinbestekoak diren organoek (batez ere bihotzak eta garunak) ondorio txarrik ez jasatea oxigeno faltagatik.
- Bilboko Udalak 1988an Bihotz Biriketako Oinarrizko Bizkortzean (BBB) Trebatzeko Programa jarri zuen abian BBBn trebatzeko bilbotarrak
- Horrela bihotzeko gaixotasunak eta horren ondoriozko heriotzak gutxitzeko.
- Bilboko Udalak horrela hainbat osasun-eragile trebatu zituen Oinarrizko BBBko maniobrak modu eraginkorrean egiteko gai izan zitezen

OSASUN SUSTAPENA
PROMOCIÓN DE SALUD

- Teknika erraz hauek jakinez gero, gai izango zara biktimaren balorazio zuzena egiteko, Osasun Larrialdietako Larrialdietarako Sistemari abisua emateko eta, pertsonal espezializatua heldu bitartean, Oinarrizko BBB eraginkorra egiteko.
- Horrela, zuk esku hartuta, biktimak bizirik jarraitzeko posibilitate gehiago izango ditu.
- Lekukoak egindako berehalako BBBak bikoiztu edo hirukoiztu egin ditzake bizirik jarraitzeko aukerak .

**OSASUN SUSTAPENA
PROMOCIÓN DE SALUD**



1. Gelditu, 112 telefonora deitu eta ezbeharraren berri eman.

- Ezbearra non gertatu den zehatz esatea: kalea, zenbakia, herria, errepidea, kilometro-puntua eta abar.
- Ezbehar edo istripu-mota.
- Biktimen kopurua.
- Ematen ari zaien laguntza.
- Telefonoaren beste aldean dagoen operadoreak eskatutako beste edozein informazio.

2. Oinarrizko BBB egin.

3. Desfibrilazio goiztiarra.

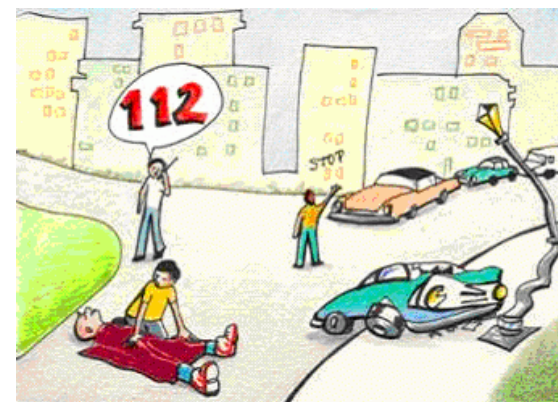
4. Zainketa aurreratuak.

BBBren URRATSAK

Biktimak helduak direnean:

BIKTIMAREN EBALUAZIOA EDO AZTERKETA

- Inguruaren **segurtasuna**. Gure segurtasuna eta ondokoena
- **Lesio mekanismoa** traumatikoa izan den.



KONORTEA GALDU DUEN EDO EZ EGIAZTATU

Pertsona lurrean badago, sorbaldari eragin eta galdetu:

Ondo al zaude? Laguntza behar duzu?

A) BIKTIMAK ERANTZUTEN BADU: bere horretan utzi eta beharrezkoa bada, laguntza eskatu.

B) BIKTIMAK ERANTZUTEN EZ BADU:

1. Oihu egin laguntza eskatzeko. Bakarrik ez bazaude, bidali norbait 112 telefonora deitzera.
2. Biktima BBB posizioan jarri.



112

BBBren FUNTSEZKO HIRU URRATSAK

- A. AIRE BIDEA ZABALDU.
- B. ARNASA HARTZEN DUEN BEGIRATU.
- C. KONPREZIO TORAZIKOAK/BENTILAZIOAK.



A. AIRE BIDEA ZABALDU.

KOPETA-KOKOTSEKO MANIOBRA: Biktimaren burutik hurbilen duzun eskua beronen kopetaren gainean jarri eta burua atzerantz makurtu. Beste eskuko bigarren eta hirugarren atzamarrarekin, biktimaren kokotsa altxatu.



B. ARNASA HARTZEN DUEN BEGIRATU.

10 segundoz arnasketa baloratu. **Ikusi** ea bularraldeak gorantz egiten duen, **entzun** ea arnasa hartzen duen eta **sentitu** aurpegian biktimak hatsa botatzen duen.

**OSASUN SUSTAPENA
PROMOCIÓN DE SALUD**

❑ARNASA NORMAL HARTZEN BADU, alboz jarri segurtasun posizioan. Begiratu nola dagoen. Biktimak traumatismoa duen susmoa izanez gero, ez duzu mugitu behar. Bakarrik bazaude, deitu 112 telefonora: **konortea galdu duen eta arnasa hartzen duen pertsona** dela adierazi. Beste norbaitekin bazaude, 112ra deitu pertsona konorte barik dagoela konturatzen zarenean.

Biktimak traumatismoa duen susmoa izanez gero, ez duzu mugitu behar



- 1) Jarri belauniko biktimaren alboan, biktimaren hankak luzatuta.
- 2) Jarri biktimak zuregandik hurbilen duen besoa “agurtzeko posizioan” (ukondoa angelu zuzenean duela eta esku-arra gora begira).

3) Jarri iezaiozu beste besoa bularraldearen gainean, esku-gaina zuregandik hurbilen duen masailean ipinita



4) Tolestu iezaiozu zuregandik urrunen duen hankaren belauna oina lurrean duela



5) Heldu biktimari, zu zaudeneko ez, beste aldeko sorbaldatik eta hankatik.



6) Biratu biktima zu zauden alderantz eta jarri alboz.

7) Jarri iezazkiozu goiko hankaren aldaka eta belauna angelu zuzena eratzen duten moduan.

8) Jarri iezaiozu burua luze-luze, hiperluzapenean, goiko eskuaren gaina masailaren azpian ipinita.

Biktimak



- **ARNASA NORMAL HARTZEN EZ BADU, ETA BAKARRIK BAZAUDE, DEITU 112ra:** konorterik gabe dagoen eta arnasa normal hartzen ez duen pertsona dela adierazi. BBBa egiten hasi

C. KONPRESIO TORAZIKOAK/ BENTILAZIOAK.

Jarraitu beharreko urratsak:

- Jarri belauniko biktimaren bularraren parean.
- Aurkitu masajea egiteko puntua (bularrezurraren beheko erdia):
 1. Jarri esku-mamia biktimaren bularraren erdian.
 2. Jarri beste eskua lehenengoaren gainean. Esku biak paraleloan jarri.
 3. Atzamarrak gurutzatu eta bularraldean esku-mamia jarri.



➤ Kanpoaldeko bihotz-masajea egin:

1. Besoak luze eta zuzen jarri, ukondoak tolestu gabe.
2. Sakatu lau zpabost zentimetro pazientearen bularraldea. Konpresio bakoitza egin eta gero, utzi toraxean indarra egiteari baina ez kendu eskuak. Konpresioak eta erlaxazioaldiak iraupen bera izan behar dute.
3. Bularraldean 30 konpresio egin.



➤ Ahoz ahoko arnasketa bi egin:

1. Aire-bidea zabaldu **KOPETA-KOKOTSA MANIOBRAREKIN.**
2. Biktimaren sudurzuloak itxi kopeta gainean jarritako eskuko atzamarrarekin.
3. Arnasa sakon hartu eta biktimaren ahoa zure ezpaineekin itxi.
4. Segundo bateko arnasketa egin.
5. Zure ahoa biktimaren ahotik kendu berriro arnasa hartzeko eta bigarren arnasketa egin.



➤ Zikloa (30 konpresio eta 2 arnasketa) errepikatu

Suspertzen jarraitu:

1. Biktima arazorik gabe arnasa hartzen hasi arte.
2. Laguntza heldu arte.
3. Nekeak eraginda gehiago ezin arte.

BBB egiten dakien norbait aldamenean badago, txandatu minutu bat edo birik behin.

Biktima arnasa normal hartzen hasten bada:

Segurtasuneko Alboko

Posizioan jarri eta arnasketa zaindu anbulantzia heldu bitartean



AIRE BIDEAREN BUXADURA GAUZA ARROTZ BATEN ERAGINEZ (ABBGAE)

- Kausa ohikoena HELDUengan: JANARIAK eragindako buxadura: arraina, haragia, oilaskoa
- UME ETA BULARRETAKO HAURRENGAN: gehienetan JATORDUETAN eta besteak objektu txikiekin (TXANPONAK ETA JOSTAILUAK)
- Gehienetan baten batek ikusten du: berehala laguntzeko aukera biktima konortea duenean
- Buxadura IDENTIFIKATZEA FUNTSESKOA da, oso garrantzitsua da beste gauza batzuekin (bihotzekoa, konbultsioekin...) EZ NAHASTEA



BUXADURA

- KONORTEA DUEN BIKTIMARI EA JANARIA OKERREKO ZULOTIK JOAN ZAION GALDETZEA OSO GARRANTZITSUA DA.

BUXADURA

Larritasuna baloratu

BUXADURA ARINA
(eztut eraginkorra)

BUXADURA LARRIA
(eztut ez eraginkorra)

LAGUNDU EZTUL EGITEN
(baloratu hobetzen den ala ez)

KONORTEA DU
5 kolpe bizkaraldean
5 konpresio abdominalak

KONORTEA GALDU DU
Hasi BBB

BUXADURA HELDUENGAN

1. BUXADURA ARINA:

- **Lagundu eztul egiten. Ez egin besterik**

2. BUXADURA LARRIA:

- 5 KOLPE BIZKARRALDEAN
- Kolpe bakoitzaren ostean, begiratu eta buxada libratu den.
- 5 kolpeekin libratzen ez bada, 5 KONPRESIO ABDOMINALAK egin: ukabila itxita sabelaren erdiko marran, erpurua sabelaren kontra duzula.



BUXADURA HELDUENGAN

- Buxadura libratzen ez bada, jarraitu bizkarreko 5 kolpeak eta 5 konpresio abdominalak tartekatuz.
3. BIKTIMAK KONORTEA GALTZEN BADU.
- Eraman biktima lurrera
 - Deitu  ra
 - Hasi Oinarrizko BB Bren maniobrak (30:2 zikloak).
 - Ziklo bakoitzean, aire-bidea zabaltzeko ostean, begiratu aho barruan eta gauza arrotza ikusten baduzu, atera. Horren ondoren, saiatu bentilazioak egiten.

EGOERA BEREZIAK

- Konpresio abdominalak ez dira eraginkorrak PAZIENTEAK OSO LODIAK badira, ezta HAURDUN DAUDEN EMAKUMEekin ere (ernaldi aurreratuxea) Kasu hauetan konpresioak BULARRALDEAN egingo ditugu.



UMEENTZAKO OINARRIZKO BIZI EUSKARRIA

HERIOTZA KAUSAK UMEENGAN ETA BULARREKO HAURRENGAN

Umeei eta bularreko haurrei dagokienez, heriotza kausa ohikoenak hauek dira:

- BAT-BATEKO HERIOTZAREN SINDROMEA
- TRAFIKO ISTRIPUETAN gertatutako lesioak.
- Aire bidea erabat buxatzeagatik izaten den arnas gelditzea:
ASFIXIA

BIZIRIK JARRAITZEKO KATEA UMEENTZAT

1. PREBENTZIOA:

- BULARREKO HAURRAREN BAT-BATEKO HERIOTZARENA: Haurrak lo egiteko ahuspez ez egotea eta oso bigunak diren lekuen gainean lo ez egitea
- ISTRIPUETAKO LESIOENA: ohiko neurriak; autoan segurtasun-uhala eta umeen adinerako egokiak diren jarlekuak erabiltzea.
- ASFIXIARENA: Umeak ito ez daitezen, besteak beste, ez zaie utzi behar plastikozko poltsekin jolasten ezta pieza txikiak dituzten jostailuekin ibai, erreka, igerileku zein hondartzan umeak etengabe jagon



OSASUN SUSTAPENA
PROMOCIÓN DE SALUD

2. BEREHALAKO OINARRIZKO BBB EGITEA
3. ABISUA BEREHALA EMATEA: Bakarrik bazaude. Minutu **BATEZ OINARRIZKO BBB EGIN ONDOREN 112** ra deitu beharko duzu. Pertsona gehiago egonez gero, umea konortetik gabe dagoela ohartu bezain laster deitu beharko da 112ra
4. BEREHALAKO ZAINKETA AURRERATUAK

UMEENGANAKO ETA HELDUENGANAKO BBBaren arteko DESBERDINTASUNAK

- **HASIERAN 5 BENTILAZIO** egin, **konpresioak** hasi baina lehen.
- **KONPRESIOAK BULARREAN**: sakatu bularra bere sakonaren herena gutxi gora behera esku batekin edo biek, behar denaren arabera.
- **Bakarrik bazaude, oinarrizko BBB EGIN eta handik MINUTU BATERA, inor joan ez bada, 112ra DEITZEN, JOAN ZEU.**
Umea txikia bada eta traumatismorik izan ez badu, eraman zurekin **112ra** deitzeko



BULARRETAKO HAURRENGANAKO (<urte bat) BBB

- Umearen BBB
- **KONPRESIOAK**: haurraren bularra **ATZAMAR BIREKIN** titimutur biak lotzen diren irudizko lerroaren azpian estutu.

Atzamarrak bularraren planoarekin perpendikularrean gertau behar dira.

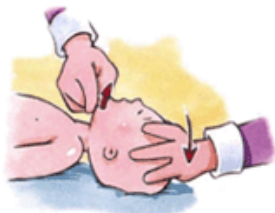
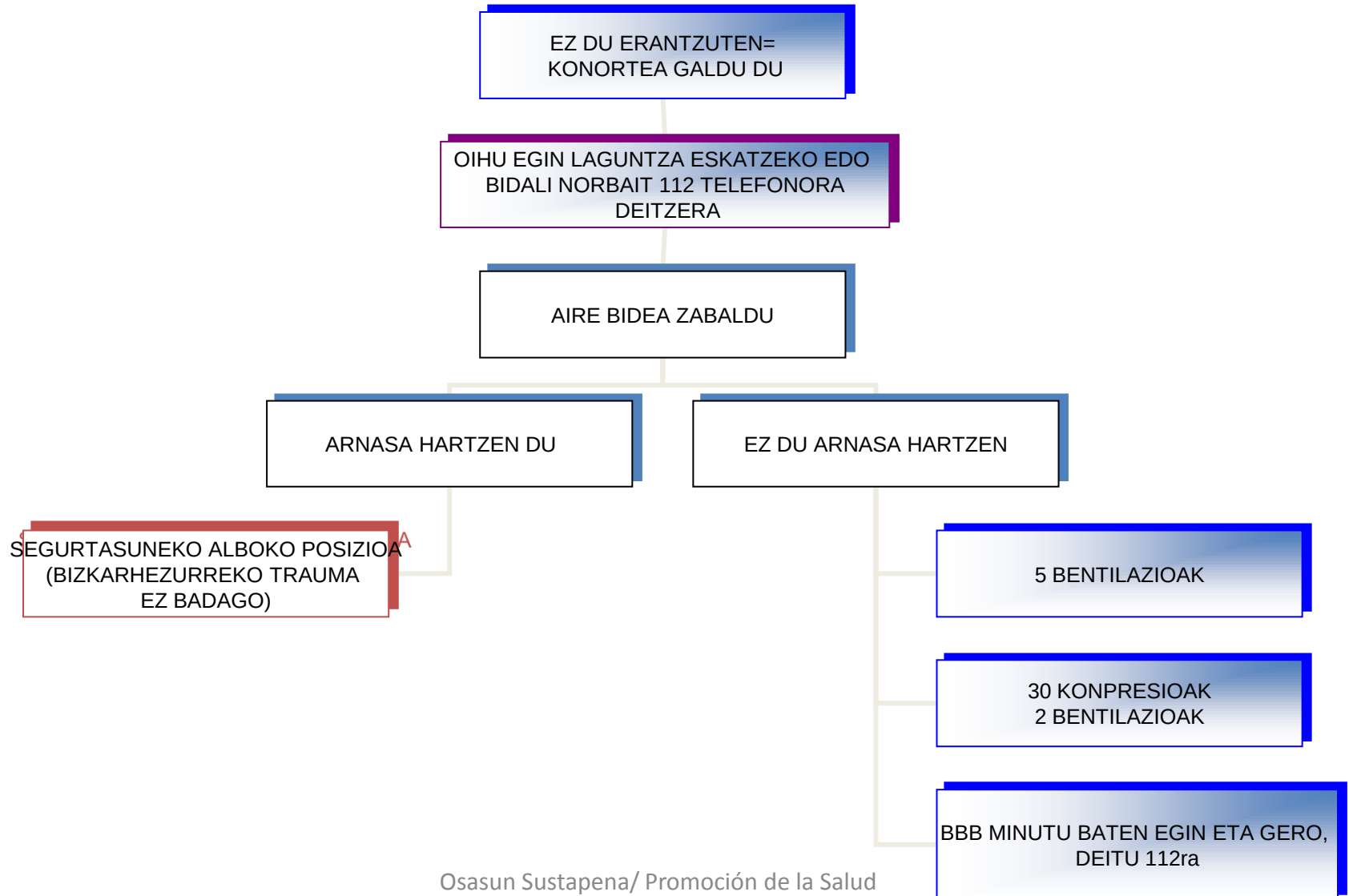


Figura 1



BBB UME ETA BULARRETAKO HAURRENGAN



EUTSI LORTUTAKO GAITASUNARI

- ERREPASATU BBBren URRATSAK
- SAIATU BIRZIKLATZE IKASTAROAK EGITEN
- ANIMATU LAGUNAK BBB EGITEN IKASTEKO
- EZ EGIN INOIZ BBBren PRAKTIKAK BESTE PERTSONA BATENGAN
- Egoera berezietan bentilazioak egiten ausartzen ez bazara, EGIN 100 KOMPRESIO MINUTUKO

**BIZKORTZERIK TXARRENA
EGITEN EZ DENA DA!**

GAUZA ARROTZ BATEK BULARREKO HAURRENGAN ERAGINDAKO BUXADURA

1. KONORTEA BADU:

- a. NEGAR ETA EZTUL EGIN EDO ARNASA HARTU AHAL DU:
Adi egon, eta txarrera egiten badu eskatu laguntza. Bidali
norbait **112** telefonora deitzera.
- b. EZIN DU:
 - Ipini haurra ahuspez zeure besaurrean, burua gorputza
baino beherago duela, eta eutsi sendo buruari
atzamarrekin aire-bidea zabalik duela.
 - Eman 5 kolpe lehor beste eskuaren mamiarekin, haurraren
bizkarrean, eskapularteko aldean.



- Eman buelta haurrari burua gorputz-enborra baino beherago duela.
 - Egin 5 konpresio bularrean bihotz-masajerako erabili ohi den teknika berberarekin, baina konpresio lehorragekin eta moteltxoagoak.
 - Errepikatu bizkarraldeko 5 kolpeen eta bularreko 5 konpresioen zikloa, harik eta buxadura libratu edo bularreko haurrak konortea galdu arte.
-
- **BULARREKO HAURRAK KONORTEA GALTZEN BADU= UMEENGAN**



BUXADURA BULARREKO HAURRENGAN

