



Az itt jelen levők közül minden második ember szív-és érrendszeri betegségben fog meghalni – kezdte a statisztikára alapuló sokkoló kijelentéssel **Marsi Zoltán**, a magyarországi [Elsősegélynyújtás Oktatásáért Alapítvány](#) elnöke azt a kedd délutáni gyorstalpalót, ahol az alapszintű újraélesztést tanították.

Ez elsősorban azért szomorú, mert a szív-és érrendszeri betegségek kockázati tényezőit jól ismerjük, tehát megelőzhetőek lennének.

A kelet-európai lakosságot elég súlyosan érinti ez a probléma, egy férfi születésekor 10-12 évvel számíthat **rövidebb élettartamra**, mint egy nyugat-európai férfi. A kockázat a nőknél is ugyanennyire magas, a különbség csak annyi, hogy náluk valamivel később jelentkeznek az érrendszeri betegségek tünetei.

Az EU 28 tagállamán belül Magyarország a 24., Románia a 25. helyen áll a szív-és érrendszeri halálozás feketelistáján.

Ez nem annyira szívderítő, ugye?

– ismertette a szomorú tényeket a szakember. A szív-és érrendszeri betegségek kialakulásában öt tényező játszik szerepet, ezek közül csak egyet, a genetikát nem tudjuk kiküszöbölni, a betegségre való hajlam örökölheto.



A maradék négy tényező közül a testmozgás a legfontosabb – jelentette ki a szakember. 25 éves kor alatt naponta 1 órát, 25 felett pedig hetente legalább három napon kell egy óra testmozgást beiktatni. Nem ajánlott azonban kardió edzést végezni, ami a szívet hirtelen nagy erőfeszítéssel terheli. Mindenképpen fokozatosan kell rászoktatni a szervezetet a mozgásra.

„Gyakran megyünk rohamkocsival olyan apukához, aki hétvégén életmódot vált és elkezd futni, aztán kiterül az utcán” – mesélte a mentős élményeit Marsi.

A mozgás után a helyes étkezés következik a sorban. Korábban a zsíros, koleszterindús ételeket tekintettük a legfőbb ellenségnek, ma azt kell mondanunk, hogy a finomított szénhidrát, illetve a só a fő bűnös – magyarázta az oktató.

„Egy fél liter kólában nagyjából 11 kockacukornyi cukor van, a rostos italokban ugyanannyi, amikor az almalevet isszák, **nehogy azt gondolják, hogy az az egészség maga.**”

A nemzetközi iránymutatás szerint akkor tekinthető valaki egészségesen táplálkozónak, ha naponta fél kilogramm háromszínű nyers zöldséget elfogyaszt – ami, ha kipróbáljuk, elég nagy kihívás – mondta a szakértő.



Végül pedig a dohányzás és a stressz játszik nagy szerepet a szív-és érrendszeri problémák kialakulásában, mindkettőt kerülni kellene.

Három mumus

A szóban forgó betegségek közül hármat érdemes kiemelni, amelyek a halálozások 90 százalékát okozzák.

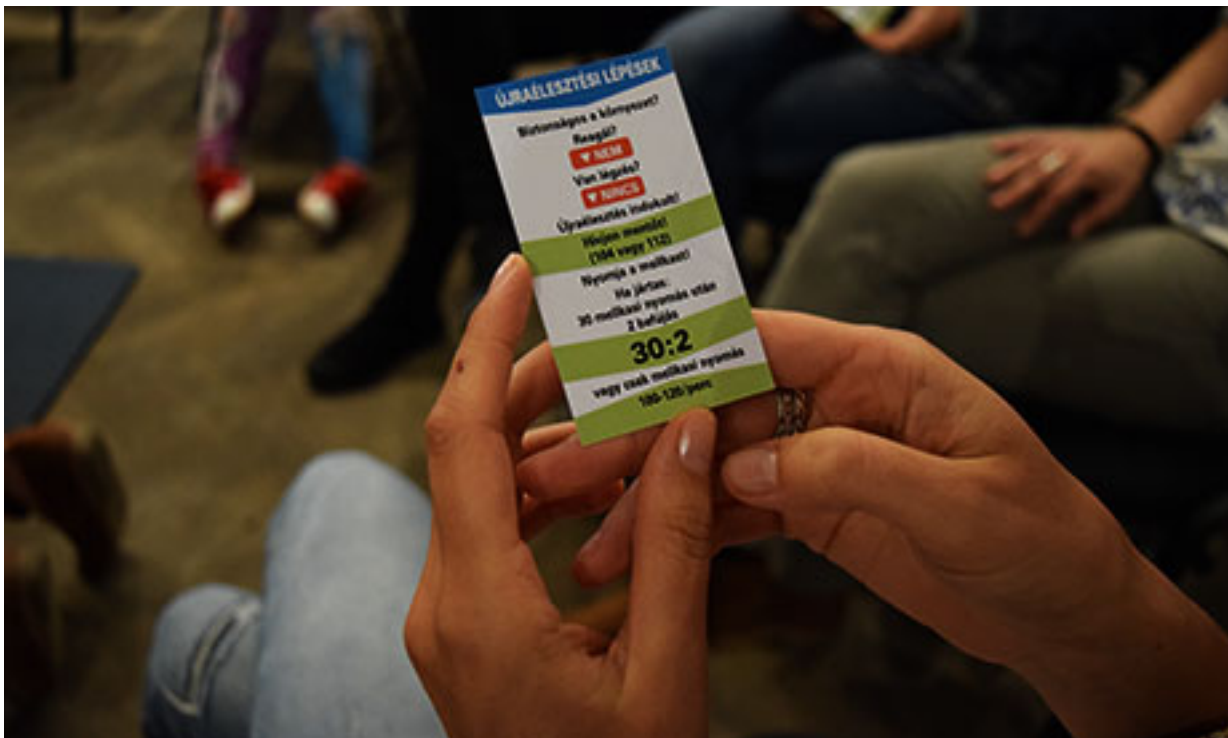
Az egyik az **agyi érkatasztrófa**, amit agyvérzésnek, vagy stroke-nak ismerünk. A stroke-nál

nagyon fontos a kezdeti tünetek felismerése, ugyanis az ettől számított négy órán belül van esély, hogy egy trombolízis nevű folyamattal feloldják a vérrögöt.

Azért nem jó kifejezés az agyvérzés, mert az esetek döntő többségében nem egy ér pattan el, hanem egy vérrög elzárja az egyik agyi területet. Tipikus tünete a féloldali bénulás, amit nem biztos, hogy érzékel a bajba jutott. Például, csak azt látjuk, hogy az egyik szemével pislog, vagy aszimmetrikusan mosolyog.

Fontos a korai felismerés, különben a stroke súlyos egészségkárosodást tud okozni, például bénulást, vagy a beszédképesség elvesztését.

A második tipikus betegség a **heveny szívizom elhalás**, amit infarktusként ismerünk. Fő tünete a nagyon erős mellkasi fájdalom, sápadtság, verejtékezés, halálfélelem. Tévhit, miszerint ez a betegség a férfiakat érintené inkább, a nők is ugyanolyan veszélyben vannak – hívta fel a figyelmet Marsi Zoltán.



A harmadik pedig a **hirtelen szívhalál**, ebben az esetben kell alkalmazni az újraélesztést is. Ekkor az történik, hogy a szív nem a megszokott módon pumpál, hanem elkezd remegni. Ezt tudományosan kamrafibrillációnak nevezik.

„A hirtelen szívhalál olyan gyakori, hogy Magyarországon 25 percenként meghal egy ember miatta. Az első 3 percben a 70 százalékuk újraéleszthető lenne. Most egy másfél órás oktatással készültünk, ezalatt három ember halhat meg, közülük kettő megmenthető lenne, ha valaki elkezd az újraélesztést” – ismertetett újabb sokkoló számokat az oktató.

„**De az a baj, hogy senki nem kezd el.** Az első 3 percben van esély, utána visszafordíthatatlan agykárosodás következhet be.”

Lássuk, melyek az újraélesztés lépéseit az Európai Újraélesztési Társaság 2016-os iránymutatása szerint.

A nulladik lépés minden esetben a biztonság. Ez azt jelenti, hogy megbizonyosodunk a környezet biztonságosságáról, például, hogy nem eshet ránk semmi, nem ég a ház, stb.

Utána a következőket kell tenni:

1. Kapcsolatot próbálunk teremteni a bajba jutott, földön fekvő emberrel. Ha nem reagál a rázogatóra, szólításra, akkor a légzését kell azonnal ellenőrizni. 10 másodperc alatt két levegővételt kell észleljünk normál esetben. Ha ez nincs meg, akkor meg kell kezdeni az újraélesztést.

2. Kihívni a mentőt.

3. Elkezdeni a mellkasi kompressziót: összekulcsolt, egymás fölé helyezett tenyerekkel a mellkas középvonalának alsó felén 5-6 centiméter mélyre nyomunk, 100-120/perc frekvencián.

4. 30 lenyomás után a fejet hátrahajtjuk, és kétszer egymás után levegőt fújunk a bajbajutott szájába, orrát befogjuk. Ezután ismét 30 mellkasi kompresszió következik.

Ha földön fekvő embert látunk, három dolog merül fel: alszik, eszméletlen, vagy halott.

A laikusok keverik az **eszméletlenség** és az **ájulás** fogalmát. Az ájulás egy pillanatnyi vérellátási zavar az agyban. Ezt egyszerűen lehet orvosolni, fel kell emelni az illető lábát, és amikor az agyába jut a vér, rendbejön.

Az eszméletlen betegnek ezzel szemben nincsenek reflexei. Ha a vizsgálat során észlelünk légzést, akkor az illető eszméletlen, és az oldalára kell fordítani, hogy a nyelv, vagy a nyelv ne akadályozza a légzést.

A hibáktól nem kell félni.

A való életben egyetlen nagy hibát követünk el, ha nem csinálunk semmit. A semminél az is jobb, ha a tévé elé lefektetjük, és a lábunkkal nyomogatjuk a beteget – érvelt Marsi Zoltán.

Nem életszerű, hogy az utcán látunk egy fekvő embert, akkor rögtön odamegyünk és újraélesztjük, levegőt fújunk a szájába. De a családtagunk esetében kevesebb az esélye, hogy hezitálunk megtenni ugyanezt.

Szó esett a **defibrillátor** használatáról is. Mint kiderült, Nyugat-Európában a mentő közli, hogy

hol van a legközelebb félautomata defibrillátor. Nálunk ez még ritka jelenség, de ha a kezünkbe akad egy, csak követni kell a doboz instrukcióit, felhelyezni az elektródákat, és folytatni az újraélesztést.

Az esetek többségében már az első elektromos sokk visszahozza a beteget.



Az első köztéri defibrillátorokat a Los Angeles-i repülőtéren helyezték el a 80-as évek elején. Mind a mai napig ott végzik a legtöbb ilyen „laikus” újraélesztést. A repülőtér minden pontjáról 2 percen belül elérhető egy készülék.

Fulladás is lehet

A szívleállás mellett a hirtelen halál másik oka a légút-idegen test légcsőbe kerülése, amit köznyelven félrenyelésnek hívunk. Ilyenkor a bajba jutott általában a torkához kap, rémült az arca és meg van görbülve. Ezesetben elsősorban a köhögés segíthet, de ha az nem elég hatékony, akkor a lapockák közötti szakaszt kell erőteljesen, határozottan ütni, maximum ötször.

Ha ez sem segít, akkor a háta mögé kerülve, a köldök és a szegycsont közötti részen, ökölbe szorított kezekkel először magunk felé, majd felfelé irányuló préselő mozdulatot végzünk, mintha a bordák alá próbálnánk benyúlni.

Az Elsősegélynyújtás Oktatásáért Alapítvány egyébként a napokban zajló székelyudvarhelyi [Mentésügyi Konferencián](#)

is jelen lesz, a terveik szerint balesetszimulációt és újraélesztés-oktatást biztosítanak az érdeklődőknek.