

# HJERTE-LUNGEREDNING

Selv om ambulansen bare er minutter unna, er det helt avgjørende at et menneske med hjertestans får god hjerte-lungeredning med en gang. Sjansen for å overleve synker dramatisk for hvert minutt pasienten ikke får hjelp. Din innsats kan redde liv – meld deg på kurs!

I dette bilaget omtales hva slags førstehjelp man kan utføre ved hjertestans og andre alvorlige sykdomstilfeller. Forskere verden over har nå blitt enige om endringer i framgangsmåten (les mer side 6), men du vil kjenne igjen det meste.

## Hva skjer ved hjertestans?

Ved normale forhold pumper hjertet med en jevn rytme slik at blodforsyningen til kroppens organer opprettholdes. Ved hjertestans er rytmen så forstyrret at hjertet ikke lenger klarer å pumpe blod rundt i kroppen. Årsakene til hjertestans er vanligvis hjerteinfarkt, men hjertestans kan også skyldes kvelning, drukning, store blødninger, forgiftning eller store hjerneblødninger.

## Hjertestans gir oksygenmangel

Ved hjertestans blir blodforsyningen til hjernen og de andre organene plutselig borte. Man mister da bevisstheten umiddelbart og slutter å puste. Etter kun få minutter uten tilførsel av oksygenrikt blod blir hjernen skadet. Ved å utføre hjerte-lungeredning kan man opprettholde en viss blodsirkulasjon til hjernen og hjertet og forsinke utviklingen av skade mens man venter på profesjonell hjelp og hjertestarter.

## Hjerte-lungeredning nytter

Det haster med å gjøre hjerte-lungeredning mens man venter på hjelp. Ved å utføre umiddelbar HLR mer enn dobler du pasientens sjanse til å overleve. Dette skyldes at skaden på kroppens organer blir mindre. I tillegg øker hjerte-lunge-redning sjansen for at det elektriske sjokket fra en hjertestarter skal få hjertet til å begynne å slå igjen. Når årsaken til hjertestans er oksygenmangel (drukning, kvelning) kan hjerte-lungeredning alene redde liv.

**Flere liv kan reddes – hvis du gjør jobben innledningsvis!**

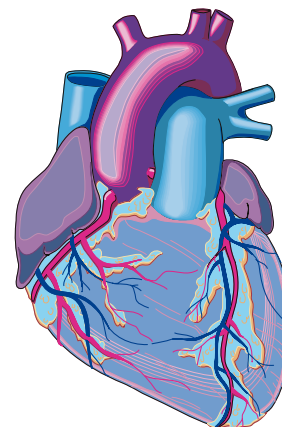


FOTO: TERJE HEIESTAD



# 30:2



# Slik utfører du 30:2 hjerte- lungeredning

1



Sjekk om personen reagerer på tilrop og forsiktig risting. Hvis det ikke er noen reaksjon: Rop på hjelp!

2



Snu over på ryggen og åpne luftveiene – løft haka fram og bøy hodet moderat bakover. Sjekk om personen puster normalt – se, lytt og føl etter normal pust i inntil 10 sekunder.

Legg personen i sideleie bare hvis pusten fortsatt er normal etter ett minutt. Fortsett i så fall nøye observasjon av pusten.

4



Start hjerte-lungeredning med 30 brystkompresjoner fulgt av 2 innblåsninger (30:2). Brystkompresjonene bør være 4-5 cm dype med en takt på 100 i minuttet.

# 30:2

# lungeredning (HLR)

3



Hvis den rammede ikke puster normalt eller slutter å puste: Ring 113 og skaff hjelp. Hvis mulig, få noen andre til å ringe 113.

5



Hver innblåsning skal ta ca. ett sekund og avsluttes når brystkassen hever seg. Du trenger ikke blåse kraftig. Fortsett om mulig til hjelpen kommer.

ALLE FOTO: TERJE HEIESTAD

## Hjerte-lungeredning ved hjertestans hos barn

Hjertestans hos barn skyldes oftest drukning eller at de har satt noe i halsen.

Start med 5 innblåsninger før du fortsetter med vanlig hjerte-lungeredning (30 brystkompresjoner og 2 innblåsninger). Hos barn under 1 år utføres brystkompresjonene med to fingre mot brystbenet. Hos eldre barn kan du bruke en eller to hender.

Det anbefales at du gjør slik hjerte-lungeredning i ett minutt før du henter hjelp hvis ikke andre kan ringe for deg.



**Barn:** Start med innblåsninger og fortsett som på voksen. Du trenger ikke blåse kraftig.



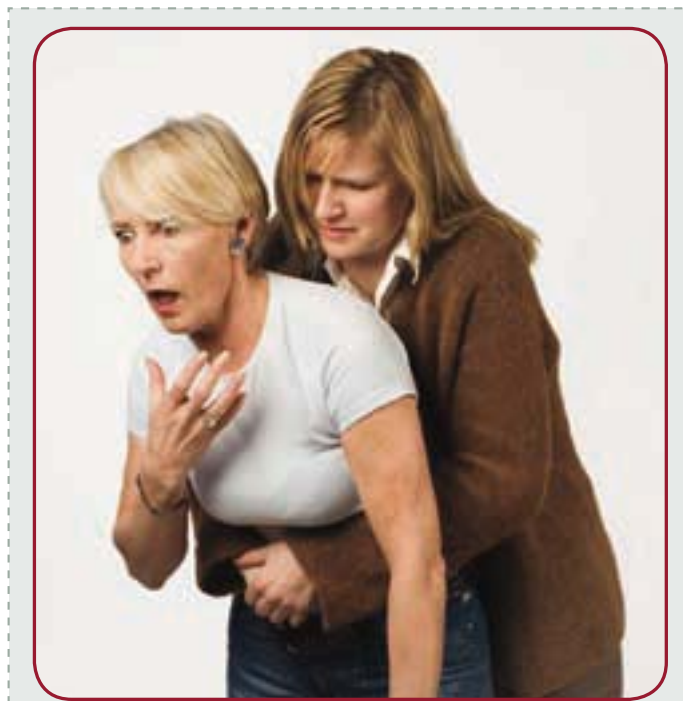
**Baby:** Brystkompresjon på baby gjøres med to fingre.

BEGGE FOTO: STUDIO ALSVIK

## Hva gjør man når noe sitter fast i halsen?

Å sette noe i halsen oppleves som svært dramatisk av den som er rammet, og kan være livstruende. Sørg for så tidlig varsling som mulig ved å ringe medisinsk nødtelefon 113.

1. Så lenge den rammede selv klarer å trekke luft ned i lungene er hosting mest effektivt. Få pasienten til å fortsette å hoste.
2. Hvis luftveiene er helt blokkert og den rammede fortsatt våken, anbefales å veksle mellom å gi fem slag midt mellom skulderbladene og fem harde, raske støt i magen opp mot mellomgulvet ("Heimlich' manøver" – se figur). Hold hodet lavt eller la den rammede bøye seg framover, hvis det er mulig.
3. Hvis den rammede blir bevisstløs, vil brystkompresjoner gi størst effekt for å få opp fremmedlegemet i luftveiene. Start derfor vanlig hjerte-lungeredning (30:2). Se da etter fremmedlegeme i munnen før hver serie med to innblåsninger.



Når den rammede har blokkert luftvei, men fortsatt er våken, anbefales å veksle mellom 5 slag mellom skulderbladene og "Heimlich' manøver". FOTO: TERJE HEIESTAD

Kilder: ERC Guidelines 2005, Norsk Resuscitasjonsråd og Norsk Førstehjelpsråd

## Førstehjelp til bevisstløse som puster

Hvis en bevisstløs person puster normalt, bør du holde frie luftveier og vente ett minutt før den bevisstløse legges i sideleie.

(Fremgangsmåten for å legge bevisstløse i sideleie, se [www.norskluftambulans.no](http://www.norskluftambulans.no))

Husk å undersøke den bevisstløses tilstand. Sjekk jevnlig om personen fortsatt puster.

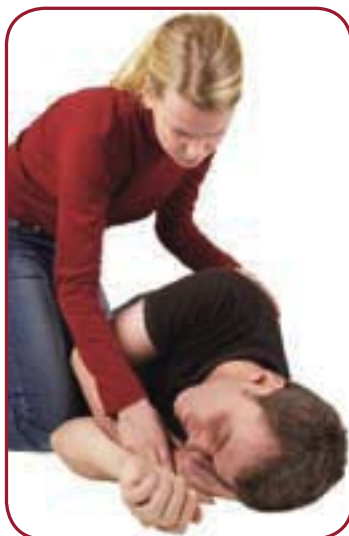


FOTO: TERJE HEIESTAD

## Hvis man ikke kan blåse munn-til-munn

Dersom du ikke kan eller ikke er villig til å utføre vanlig hjerte-lungeredning med både kompresjoner og munn-til-munn, bør du i alle fall gi brystkompresjoner til hjelpen kommer.

**Viktig:** Lytt på de råd og veiledninger som gis av operatøren på medisinsk nødtelefon 1-1-3. Hold kontakten til annen hjelp er ankommet.