

# Nagłe zatrzymanie krążenia - śmiertelne niebezpieczeństwo. Jakie mogą być przyczyny? Kto jest narażony? Jak działać w krytycznej chwili?

## American Heart of Poland

Szacuje się, że każdego dnia w Polsce aż 90 osób traci życie z powodu nagłego zatrzymania krążenia (NZK). Na temat przyczyn NZK, pierwszej pomocy oraz osób, które są najbardziej narażone na nagłe zatrzymanie krążenia mówi dr hab. Adam Janas, kardiolog z Grupy American Heart of Poland.

### **Na czym polega nagłe zatrzymanie krążenia?**

- Nagłe zatrzymanie krążenia to ustanie lub znaczne upośledzenie mechanicznej czynności serca, co przekłada się na utratę przytomności, najczęściej z zatrzymaniem oddechu oraz brakiem wyczuwalnego pulsu. W przypadku braku podjęcia prawidłowych czynności resuscytacyjnych, nieodwracalne zmiany w mózgu zazwyczaj zaczynają się już po 3 minutach od nagłego zatrzymania krążenia, a śmierć następuje dosłownie kilka minut później – ostrzega dr hab. n. med. Adam Janas.

### **Nie tylko osoby z problemami sercowo-naczyniowymi są w grupie ryzyka**

- Jednym z dominujących powodów NZK są przyczyny kardiologiczne. Do najczęstszych należą: zawał mięśnia sercowego, zatorowość płucna i niewydolność serca. Jednakże NZK może również wystąpić u osób pozornie zdrowych. Do tej grupy zaliczają się sportowcy, ponieważ intensywny wysiłek podczas zawodów, szczególnie w sytuacjach, kiedy motywacja jest wysoka, może spowodować nagłe zatrzymanie krążenia. Warto zaznaczyć, że te zagrożenia nie wystąpiłyby, gdyby osoba unikała sportów o wyjątkowo intensywnym wysiłku. Do grupy ryzyka należą również osoby z nierozpoznanymi chorobami takimi jak: zespół długiego odcinka QT – ma to powszechna choroba serca o podłożu genetycznym, czy wrodzone kardiomiopatie, które związane są z zaburzeniami w budowie mięśnia sercowego oraz jego nieprawidłowym funkcjonowaniem – dodaje Adam Janas, kardiolog.

### **Objawy nagłego zatrzymania krążenia**

- W trakcie nagłego zatrzymania krążenia dochodzi do utraty świadomości i braku reakcji na bodźce, co wynika z przerwania przepływu krwi do mózgu. Dodatkowo występuje brak wyczuwalnego oddechu lub tzw. oddech agonalny (nieregularne próby wdechu powietrza), a także brak wyczuwalnej fali tętna na większych naczyniach tętniczych - wyjątki.

### **Poza środowiskiem szpitalnym, nagłe zatrzymanie krążenia (NZK) niesie ze sobą zwiększone ryzyko śmiertelności**

- W sytuacji, gdy następuje zatrzymanie krążenia i serce przestaje bić, łatwo wpadnąć w panikę. Często zdarza się, że nie wiemy, jak skutecznie zareagować, co najczęściej prowadzi do biernej postawy - oczekiwania na przyjazd karetki. Niestety, taka bezczynność może mieć tragiczne konsekwencje dla osoby znajdującej się w stanie zagrożenia życia. Jeśli szybko zareagujemy i wykonamy masę serc, szanse na wyzdrowienie pacjenta istotnie się zwiększają – ostrzega kardiolog.

### **Jak rozpoznać NZK?**

- Pierwszym krokiem jest sprawdzenie, czy osoba oddycha. Jak to zrobić? Należy obserwować czy klatka piersiowa unosi się, można także nasłuchiwać oddechu, przytrzymując ucho blisko nosa i ust. Jeśli stwierdzimy, że osoba nie oddycha należy niezwłocznie wezwać profesjonalną pomoc dzwoniąc pod numer alarmowy 112. Należy pamiętać, aby podać dokładną lokalizację zdarzenia, umożliwić karetkę jak najszybsze dotarcie do poszkodowanego – mówi dr hab. Adam Janas.

### **Podstawowa pomoc ratunkowa – masa serca**

- Po wezwaniu pomocy należy rozpocząć masę serca. Wykonujemy go uciskając w 1/3 dolnej części mostka, na głębokość ok 3-4 cm - tylko wtedy jest on skuteczny. Po 30 uciśnięciach należy wykonać dwa wdechy ratunkowe metodą tzw. usta-usta. Pamiętajmy, że aby były one skuteczne musimy unieść żuchwę i zatkać nos poszkodowanego. Wykonujemy dwa wdechy i kontynuujemy masę serca. W przypadku gdy mamy obawy do wykonywania oddechów metodą tzw. usta-usta, możemy z nich zrezygnować zostając tylko przy masą serca. Optymalnie czynności resuscytacyjne wykonujemy do czasu przyjazdu karetki lub przywrócenia czynności życiowych u pacjenta – wyjątki specjalista.

### **Ratunek w miejscach publicznych**

- W miejscach publicznych, takich jak lotniska czy dworce, często znajdują się automatyczne kardiowertery defibrylatory. To urządzenia, które krok po kroku instruuje, jak udzielić pierwszej pomocy w sytuacji NZK, a w razie konieczności mogą automatycznie dostarczyć defibrylację, ratując życie – informuje doktor Janas.

### **Co możemy zrobić, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia tego śmiertelnego niebezpieczeństwa?**

- Kluczową rolę odgrywa profilaktyka. Rzucenie palenia oraz regularne badania kardiologiczne po 40. roku życia są bardzo ważne w ocenie ryzyka sercowo-naczyniowego i wdrożeniu odpowiedniego leczenia – dodaje ekspert Grupy American Heart of Poland.

W przypadku nagłego zatrzymania krążenia szybka i odpowiednia reakcja może być decydująca. Znajomość podstawowych kroków ratunkowych oraz dostęp do automatycznych kardiowerterów defibrylatorów w miejscach publicznych mogą znacząco zwiększyć szanse na przeżycie w krytycznej chwili. Profilaktyka zaś stanowi kluczowy aspekt w zapobieganiu nagłego zatrzymania krążenia.

Źródło: American Heart of Poland

[Pozostałe aktualności](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)