مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندۀ مضمون میباشد، عقیدۀ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکټر ش میرمکی
۲۰۲۶/۰۱/۲۸

مصنوعي تنفس د خوله له لارې او پر سینه فشار راوړل

یا CPR

ګرانو دوستانو! کله‌ځي د تاسو په مخکې یو څوک بې خوده کیږي تاسو دا لاندي مرستي ورسره وکړي تر څو څه روغتیایي مرسته کونکي رارسیږي او په ذات کې دی شخص سره د تاسو مرسته بیا هغی ته ژوند وربخښلی وي.

مصنوعي تنفس د خوله له لاره او پر سینه فشار راوړل یا د زړه او سږو بیاژوندي کول

Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

CPRڅه ته وایي؟

د زړه او سږو بیاژوندي کول (CPR) هغه بیړنی ژوند ژغورونکی عمل دی چې هغه مهال ترسره کیږي کله چې:

- د انسان زړه (Heart) ودریږي
- یا ساه اخیستل (Breathing) بند شي
- یا دواړه یوځای له کاره ولوېږي

د CPR موخه دا ده چې:

- وینې ته حرکت ورکړي
- اکسیجن (Oxygen) تر دماغ (Brain) او نورو مهمو غړو ورسوي
- تر هغې وخته د ناروغ ژوند وساتي، څو مسلکي روغتیایي مرسته ورسیږي

CPR په کومو حالاتو کې اړین دی؟

CPRباید ژر تر ژره پیل شي که چېرې یو کس

- بې‌هوښه وي او غبرګون ونه ښيي
- ساه وانخلي یا یوازې ساه ساه وباسي (Agonal breathing)
- نبض (Pulse) ونه لري
- ناڅاپه ولوېږي (Sudden cardiac arrest)

د CPR اساسي برخې

CPR درې بنسټیز پړاوونه لري چې د C–A–B په نوم پېژندل کیږي:

۱. د وینې ګرځونه – Chest Compressions (C)

یعني د سینې زور ورکول

- ناروغ باید پر هواره ځمکه پرېښودل شي

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیږلو مخکې په خیر و لولئ

• لاسونه د سینې په منځ (د سینې منځ هډوکی – Sternum) کې کېښودل شي
• په دواړو لاسونو سره په ټینګه فشار ورکړل شي

تخنیکي ټکیان:
• ژورتیا: شاوخوا ۵–۶ سانتي متره
• چټکتیا: په یوه دقیقه کې ۱۰۰–۱۲۰ ځله
• د فشار ترمنځ باید سینه بېرته خپل حالت ته راشي

دا کار د زړه دنده پر ځای کوي او وینه حرکت ته اړ باسي.

۲. د هوا لاره خلاصول – Airway (A)
• د سر لږ شاته اړول (Head tilt)
• زنه پورته نیول (Chin lift)
• تر څو د هوا لاره خلاصه شي

۳. مصنوعي ساه ورکول – Rescue Breathing (B)
• د ناروغ خوله وتړئ
• خپله خوله د ناروغ پر خوله کېږدئ
• ۲ ساه‌وې ورکړئ
• هره ساه باید شاوخوا ۱ ثانیه وي
• سینه باید پورته شي

د فشار او ساه نسبت
• لویان:
۳۰ د سینې فشارونه + ۲ ساه‌وې

• ماشومان او شیدې‌خواره:
۳۰:۲ (یو ژغورونکی)
۱۵:۲ (که دوه ژغورونکي وي)

Hands-Only CPR (یوازې د سینې فشار)

که څوک د ساه ورکولو توان یا جرأت ونه لري:
• یوازې د سینې فشارونه دې وکړي
• پرله‌پسې، ژور او چټک فشارونه
• دا ډول CPR هم د ژوند ژغورلو کې اغېزناک دی، په ځانګړي ډول د لویانو لپاره

AED څه شی دی؟

Automated External Defibrillator (AED)

یو برېښنایي اله ده چې:
• د زړه خطرناک نظم ګډوډي (Ventricular fibrillation) پېژني
• او برېښنایي شاک ورکوي

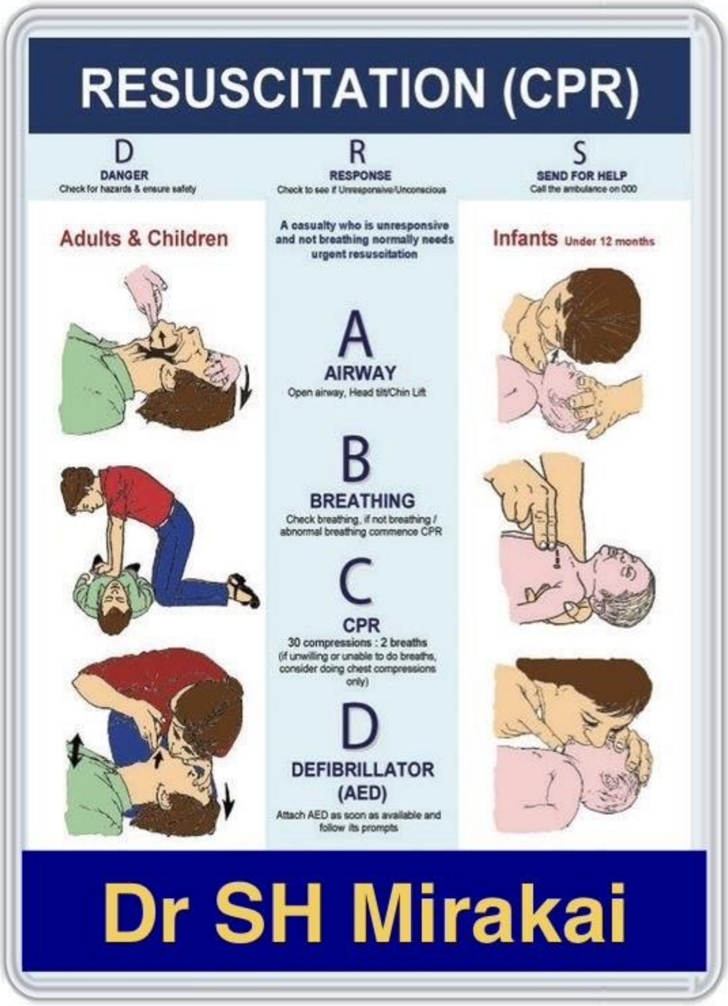
که AED موجود وي:
• باید ژر تر ژره وکارول شي
• د CPR تر څنګ یې اغېز ډېر لوړ دی

CPR تر کومه وخته دوام کوي؟

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

CPRباید دوام وومومي تر څو:
- ناروغ ساه واخلي
- نبض بېرته راشي
- مسلکي روغتیايي ډله راورسیږي
- یا ژغورونکی ډېر ستړی شي

ولې CPR ډېر مهم دی؟
- د زړه له دربېدو وروسته دماغ یوازې ۴–۶ دقیقې بېاکسیجنه زغملای شي
- ناوخته مرسته د تلپاتې دماغي زیان یا مړینې لامل کېږي
- سم او پر وخت CPR د ژوند د ژغورلو چانس څو چنده زیاتو .



افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ