

# Tabuji in zmote pri (ne)oživljanju

Zakaj imamo nerazumljiv odpor, fobijo in strah pred znanjem temeljnih postopkov oživljanja in pred izvajanjem oživljanja nasploh



**MARKO BOMPEK,**  
DR. MED., SPECIALIST  
INTERNIST

V Sloveniji doživi nenadni srčni zastoj deset ljudi na dan, šest jih umre še pred prihodom v bolnišnico, kar pomeni 2000 slovenskih življenj letno ali desetkrat več, kot jih letno terjajo slovenske ceste. Oživljanje je nujno in ključno za preživetje žrtve srčnega zastoja, a se izvaja le v petini primerov in še to večinoma pomanjkljivo. Razlogi za (ne)oživljanje laikov - prič srčnega zastoja se skrivajo tudi v različnih zmotah, pomislekih in napačnih prepričanjih, zaradi

katerih laik ob človeku, ki ne kaže znakov življenja, otrpne, okleva ali se prestraši. Posledica tega je neučinkovito in nepravilno oživljanje, ali še huje, oživljanje se sploh ne opravi.

Od kod in zakaj poraz oživljanja na terenu?

**TABU št. 1: Znanje temeljnih postopkov oživljanja in uporabe avtomatskega defibrilatorja**

Ljudje imajo nerazumljiv odpor, fobijo in strah pred znanjem temeljnih postopkov oživljanja in pred izvajanjem oživljanja nasploh. Večino ob misli na oživljanje spreleti srh, prepričani so o lastni nesposobnosti nekoga oživljati. Na drugi strani ni malo tistih, ki se zavajajoče zanašajo na znanje oživljanja, ki so ga pridobili pri opravljanju kolesarskega ali šoferskega izpita pred več kot 30 leti. Ko gre zares, pa ugotovijo, da tega znanja že zdavnaj ni več, saj ga je nujno obnovljati in utrjevati vsaj na eno do dve leti. Nenazadnje gre za paradokso znanje, katerega si ne želimo nikoli uporabiti, pa vendar ga je zelo dobro imeti, podobno kot varnostno blazino v avtomobilu.

**TABU št. 2: "Če me rukne, me pač rukne!"**

Ljudje imajo praviloma površen in navidezno ravnodušen odnos do nenadne srčne smrti in zastoja srca nasploh.

Večinoma svoje strahospoštovanje do nenadne smrti in oživljanja zavijejo in skrijejo v izjavi o usodi "Če me rukne, me pač rukne!", ob tem zamahnejo z roko in se nasmehnejo. Nenaden srčni zastoj praviloma ne pomeni končnega stadija neke težke bolezni v smislu "Prišel je čas", ampak je največkrat posledica nekega nesrečnega trenutka, spleta okoliščin z odpravljenim vzrokom, ki pahne človeka v sprva navidezno klinično smrt in kasneje, če pravočasno pomoči ali oživljanja ni, tudi v gotovo smrt in človek dejansko umre, nepovratno, v večini primerov po nepotrebnem in mnogo prezgodaj. Zato ne umirajte pred svojim časom.

**TABU št. 3: AED - avtomatski eksterni defibrilator**

Avtomatski eksterni defibrilator (AED) je preprost aparat, namenjen prekinitvi življenjsko nevarne motnje ritma, ventrikularne fibrilacije, odgovorne za skoraj polovico nenadnih srčnih smrti. So različnih oblik, barv, proizvajalcev, vsem skupni dve lepljivi elektrodi, ki ju nalepimo na prsni koš, in dva gumba, eden za vklop in drugi za sprožitev električnega sunka. Aparat daje jasna zvočna navodila in znano je, da so ga znali in pravilno uporabili tudi ljudje brez predhodne-

ga znanja oživljanja, samo s sledenjem zvočnim navodilom, ki jih aparat daje. Z opravljenim tečajem temeljnih postopkov oživljanja je uporaba seveda mnogo enostavnejša. Cilj je dostopnost AED na javnih mestih. Vedno več jih je nameščenih v naši okolici. Ali veste, kje je nameščen vam najbližji? Bodite pozorni na znak AED, ne bojte se jih. Ko je potrebno, jih uporabite, vklopite in poslušajte jasna navodila.

**ZMOTA št. 1: Oživljanje tujca se me ne tiče!**

Kadar se zgrudi tujec na cesti, smo raje v vlogi radovednega opazovalca, kot pa da bi sami ukrepali, češ, bo že nekdo pristopil, to se mene ne tiče, ali z drugimi besedami, zanašamo se na znanje drugih. Ampak večina srčnih zastojev se zgodi doma, v krogu družine, prijateljev, v službi ali pri športnih dejavnostih. Torej je veliko večja verjetnost, da bomo morali pomagati ali oživljati osebo, ki je nam blizu. Ali nam je še vedno malo mar, da ne znamo oživljati?

**ZMOTA št. 2: Ne upam oživljati, ker nisem iz tega poklica.**

Za temeljne postopke oživljanja in uporabo avtomatskega defibrilatorja ne potrebujete nobenega medicinskega znanja ali dodatnih pripomočkov,

tudi ni treba vedeti, zakaj se je nekdo zgrudil, zakaj nekdo negibno leži. Gre za enostavne postopke, prirejene širši laični populaciji. Oživljanje ni zdravljenje nekega kritičnega stanja ali srčnega zastoja, je le kupovanje časa do prihoda reševalcev z zdravnikom, ki nato bolnika prevzame in nadaljuje oživljanje, vključno z odpravo vzroka oživljanja in zdravljenjem le-tega.

**ZMOTA št. 3: Oživljanje zelo redko pride v poštev.**

Temeljne postopke oživljanja, kamor poleg zunanje srčne masaže in umetnih vpihov uvrščamo tudi preverjanje zavesti in normalnega dihanja, ustrezno uporabimo vedno, kadar naletimo na človeka, ki ne kaže znakov življenja, kar pa v praksi ni tako redko in nemogoče. Vsi smo že kdaj "nalleteli" na negibno osebo in od daleč ni mogoče ločiti, ali ta oseba spi, ali je nezavestna, ali pa ima srčni zastoj. Pravilno ukrepanje v teh treh primerih se ekstremno razlikuje.

**ZMOTA št. 4: Kaj če bom z oživljanjem škodoval?**

Človek v srčnem zastoj brez oživljanja zgublja možnost preživetja za 10 odstotkov na minuto. Po 10 minutah je možnost preživetja skoraj nična. Ali lahko katerikoli od

vaših ukrepov še bolj škodi kot neukrepanje?

**ZMOTA št. 5: Oživljanje boli**

Pravilno izvajanje zunanje srčne masaže pomeni stiskanje povprečno velikega prsnega koša za 5 do 6 centimetrov v globino in s hitrostjo 100-120 na minuto, z drugimi besedami, glede na konstitucijo osebe za eno tretjino globine njenega prsnega koša. Če bi to izvajali na osebi pri njeni zavesti, bi to grozovito bolelo, nemalokrat se sliši tudi zvok zloma reber. Ampak oseba v srčnem zastoju bolečin nima, stanje lahko primerjamo z operacijo v splošni anesteziji, ko človek globoko spi in ničesar ne čuti. Če pa imaš bolečine v prsnem košu po oživljanju, pomeni, da si še živ, teh bolečin vam zagotovo nihče ne bo zameril.

**Bralcu za na pot**

Upam, da sem pojasnil nekatere od mnogih zmot in razblinil nekaj tabujev, da sem približal in v vas vzbudil željo po znanju temeljnih postopkov oživljanja in uporabe avtomatskega defibrilatorja. Mi, prič, smo edino upanje za preživetje človeka, ki ne kaže znakov življenja.

In kdaj ste se nazadnje udeležili tečaja temeljnih postopkov oživljanja in uporabe avtomatskega defibrilatorja?

## "V šok sobo grem, adijo!"

**FRANCI ŠTEFANIČ**

Pisalo se je leto 2001 in jaz sem bil takrat povsem povprečen 44-letnik. Oba z ženo sva bila zaposlena. Imela sva dva pridna in zdrava otroka, pa hišo, vsak svoj avto, skupaj z mojimi starši malo vinograda, njivo, vrt, travnike in veliko prijateljev. Ob službi in delu doma smo si vedno vzeli tudi čas za dopust - poleti morje, pozimi smučanje - in čas za rekreacijo. Dvakrat na teden nogomet, poleti planinarjenje, pa kolesarjenje, pohodništvo po okoliških hribih in še kaj.

Za veliko noč po zajtrku se z ženo odločila, da pokuriva odvečne kalorije in jo mahneva na bližnji Boč, to je 980 metrov visok hrib nad Poljčanami. A glej ga, zlomka. Po približno sto metrih hoje ne morem več naprej. V prsih me boli, ne morem prav dihati, začnem se potiti - in to je to. "Vidiš, to je pa zato, ker moraš pojediti vse, kar je na mizi," je bila pri prič ženina diagnoza. "Da, draga!, Liter donata, malo kislega zelja, za priboljšek pa po možnosti prekajena rebrca, pa bom spet kot nov!" sem bil odločen.

Ker je bil naslednji dan še praznik, se pravi velikonočni ponedeljek, se podava peš na Ljubično, to je 530 metrov visok hrib blizu nas, na katerega prideš v dobri uri. Po ravnem je bilo vse v redu, navkreber pa spet ni šlo.

Torej sem le moral do zdravnika, pa v laboratorij na odzvem krvi in nazaj z izvidi. "Veste, tu je prišlo do napake. Če bi bilo vse to res, bi bili vi že mrtvi," je dejal zdravnik in vrtil v rokah papir z laboratorijskim izvidom.

Šel sem torej drugi dan še v mariborsko bolnišnico. Ker so bili rezultati enaki, je bilo jasno, da se ni zgodila napaka. Spet je v izvidu, da je vrednost

mojega holesterola v krvi kar 16,2, trigliceridov pa 13,5! Po enomesečni bolniški in terapiji - tablete in dieta - so se ti kazalci nekoliko znižali, a zdaj so se začele moje težave tudi takrat, ko sem miroval. Počutje se je še poslabšalo, ko sem šel v službo. Napadi so bili pogostejši, bolečine čedalje hujše. Ob pregledih pri kardiologu pa vedno nič. Vse brez posebnosti. Po enem od takšnih napadov sem torej sedel v avto in se odpeljal v Maribor na urgenco in upal, da se bo pa le kaj videlo na medicinskih aparatih.

Sprejela me je sedaj žal že pokojna dr. Marjana Ujčič, me najprej pošteno okarala, kako si upam za volan, ker s tem ogrožam sebe in druge, in mi povedala, da sem tako resno bolan, da me postelja na kardiološkem oddelku že čaka. Vse prošnje, da bi smel še domov in da pridem jutri, so bile zaman.

"Na oddelek in pika!" še na posteljo nisem smel več sam. Preložile so me kar sestre! Nato sem bil deset dni gost na kardiološkem oddelku, kjer sem opravil vse mogoče preiskave, a spet ni bilo nič videti. Vseskozi sem bil priklopljen na EKG, v tem času nisem imel nobene aritmije, nobenega napada in ne bolečin v prsih. Lahko so si mislili, da sem preprosto hipohonder. V sredo, 1. avgusta, je bila velika vizita. Eden od zdravnikov vpraša: "Kaj pa je z vami?" "Nič mi ne manjka!" sem zagotovil.

"Torej lahko greste danes domov!?"

"Hvala bogu!"

Pa se oglasi dr. Hren: "Če smo ga tu že tako dolgo gledali, pa ga še enkrat obremenimo, mu damo ergo holter, po kosilu pa domov." Rečeno, storjeno. Sledila je ciklotometrija, kot po navadi b.p., pa holter pa pot pod noge. Ustavim se še pri sestrah,



Prijatelj za vedno - Franci Štefanič in Tatjana Golob Gulič

da povprašam, kakšne lučke naj jim prinesem in koliko jih je na oddelku, potem pa zavijem še do svoje postelje, da zapišem, kaj sem počel ob kateri uri, ko sem se družil s holterjem.

Kar na rob Slovenskih novic zapišem: 10.15 - dobil holter. 10.20 - prišel na oddelek in odšel po lučke, nato pa, glej ga, zlomka, spet tista že dobro znana toplota in mravljinca po levi roki. Hitro stisnem gumb na holterju in še zapišem: 10.28 - začetek bolečine v pr - in to je to. Hrvatje bi rekli: "Sad ga ima, sad ga nema."

Ko se zbudim, vidim nad seboj čedno mladenko svetlih las in nebeško modrih oči. Pomislim, da me duši, a hitro ugotovim, da mi na usta pritiska kisikovo masko. Pogledam bolj, in ker nikjer ne vidim peruti, sem prepričan, da mladenka le ni angel. Ko me je "prečitala", da bi rad nekaj povedal, mi je odmaknila masko, jaz pa: "Gospa, kako imate vi lepe oči!" No, takrat pa se je začelo tekanje. Ko so me vozili v sobo za intenzivno nego, pod mojim hrbtom zazvonil moj mobilni telefon, ki sem ga imel v žepu bolnišnične halje še od prej. Klicala je moja draga. Dvignem telefon in sporočim: "Stara, vrezalo me je! V

šok sobo grem, adijo."

Ko so me pozno popoldan že stabiliziranega pripeljali v operacijsko dvorano, stopi k postelji zdravnik v zelenem in se predstavi: "Sem dr. Kanič in bom opravil poseg, poleg mene je pa sestra Zorica, ki bo ...". Pa sem ga prekinil: "Gospod doktor, če me boste dobro porihitali, se bomo drugič na fešti zmenili, kdo je kaj delal, če pa 'škripnem', pa itak nočem vedeti, kdo mi je pomagal na oni svet."

Takoj ko so me pripeljali nazaj na intenzivno, sem začel kovati načrt, kdaj in kje napraviti obljubljeno zabavo. Ker imajo moji prijatelji imenitno turistično kmetijo, ni bilo zadrege. In sem za zabavo rezerviral pri Lovrenčičevih v Lovniku pri Poljčanah za petek, 14. septembra 2001.

Ponoči me je obiskal dr. Kanič in mi povedal, kaj se je prejšnji dan sploh dogajalo z menoj. Ker je bila ena moja koronarna žila v srčni mišici zamašena, je posledično nastala ventrikularna fibrilacija, tj. takšna aritmija prekatov, ki se konča z nenadno srčno smrtjo. Povedal je, da sem v bistvu umrl in da so me oživljali, za kar so zaslužne vse sestre dopoldanske izmene, največ

## "Hitro, hitro, reanimacija!"

**TATJANA GOLOB GULIČ, DR. MED.**

"In tako sem postala Angelček in dobila drugega sina ..." bi lahko začela in končala svojo zgodbo. Tistega poletnega avgustovskega dopoldneva - kot vedno veliko dela za pol manj osebja (počitnice), pa vendar za nov zagon kavica, ki tako lepo zadiši; nekaj besed, da delo lažje steče.

"Hitro, hitro, reanimacija!!!" Klici, ki prekinejo umirjeni trenutek. Takrat se priklopijo rdeče lučke v glavi, kanal na REA in hitro organiziranje ekipe: Pripelji reanimacijski voz! Nastavi kanal! Nastavi elektrode! Pripravi adrenalin! Kisik! Pripravi za intubacijo! Vključi defibrilator! Tresemo!!!

"Joj, kaj pa je zdaj to? Neka nova mašina! Kaj jo zna kdo priklopiti?" slišim sestre. V glavi preklopim na dan nazaj, ko smo imeli demonstracijo za nov aparat in pregledam gumbe. OK, nekako bo šlo, ni rumen, je moder (barva mi je bolj všeč), bifazni, 200 J, elektrode gor, stisni polnjenje. Vsi stran!!! In je trenilo, streslo moškega pred menoj, ki je kmalu zatem odprl oči in se zagledal v moje oči in vprašal: "Kaj sem v nebesih ali kaj? Sami angeli okoli mene."

Peljimo v intenzivno!!! In je zazvonil še mobilni telefon in se je kar pogovarjal s svojo ta staro (čuden tič). Šele ko smo ga predali, povprašam, kdo je to, zakaj je v bolnici, in pričnem počasi rekonstruirati zgodbo, ki je postala celota šele, ko me je na hodniku ustavil Franci in rekel: "Gospa, kaj ste vi moj angelček?" In brez pomisleka pristanem na vlogo angelčka in nato mamice velikemu otroku in velikemu človeku, kot sem v naslednjih desetih letih spoznala. Redki so ljudje, ki tako napolnijo svoje življenje in življenje ljudi okoli sebe, kot sta to Franci in Irena, in je že tako moralo biti, da sem tistega avgustovskega dne postala Angelček in dobila drugega sina!

zaslug pa gre dr. **Tatjani Golob Gulič**, ki je torej moj angelček.

Ko sem jo čez nekaj dni videl na hodniku, sem jo kar naravnost vprašal: "Gospa doktor, ste vi res moj angelček?" "Sem!"

Sledilo je obljubljeno druženje pri Lovrenčičevih. Lepa udeležba, dobra hrana in pijača, obilo dobre glasbe, družabnih iger, smeha in veselja. Preden smo v zgodnjih jutranjih urah šli kar neradi narazen, smo si obljubili, da se čez deset let spet snidemo v isti zasedbi in na istem mestu.

In res smo se po desetih letih ponovno srečali v petek, 16. septembra. Srečanje ni bilo prav nič manj lušteno kot prvič.

Ja, dragi moji, splača se živeti!

Čisto za konec pa samo še to. Že stari pregovor pravi, da ko se nekje zaprejo vrata, se drugje odpre okno. Tudi pri meni je tako.

Nogomet in smučanje sem zamenjal z vsakodnevnim pohodništvom, namesto cepanja drv in odmetavanja snega sedaj pomivam posodo in nabiram regrat. Dvigovanje uteži sem zamenjal z obežanjem perila, vseh 22 tablet, ki jih pogoltnem vsak dan, pa mi nadomesti ravno en obrok hrane, tako da tudi tukaj nekaj privarčujem.

Na koncu pa: "Hvala vam, dragi prijatelji, moji mali angeli!"