

16/10/2025

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Επανεκκίνησης Καρδιάς

/ [Επικαιρότητα](#)



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Επανεκκίνησης Καρδιάς (16/10), ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός δίνει οδηγίες για το πώς να αντιδράσουμε σε περίπτωση καρδιακής ανακοπής. Το φετινό μήνυμα υπενθυμίζει ότι «Δύο χέρια μπορούν να σώσουν μια ζωή».

Η ημέρα αυτή γιορτάζεται κάθε χρόνο για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την αξία των πρώτων βοηθειών και της Καρδιοπνευμονικής

Αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ), με σκοπό τη διάσωση ζωών σε επείγουσες καταστάσεις. Είναι εξαιρετικά ανησυχητικό ότι λιγότερο από το 20% των ανθρώπων που είναι παρόντες σε καρδιακή ανακοπή, είναι σε θέση να παρέχουν ΚΑΡΠΑ, ενώ το ποσοστό αυτό σε κάποιες περιπτώσεις είναι μόλις 5%. Η εκπαίδευση μπορεί να βελτιώσει τα ποσοστά και να σώσει πολλές ζωές.

Οδηγίες του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού για Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ):

Σε περίπτωση καρδιακής ανακοπής, εάν το θύμα δεν αντιδρά και δεν αναπνέει κανονικά (κάνει λιγότερες από 2 αναπνευστικές κινήσεις σε 10 δευτερόλεπτα), η κατάσταση είναι κρίσιμη και απαιτεί άμεση δράση.

Ακολουθούμε τα εξής βήματα:

1. Ελέγχουμε αν το άτομο αντιδρά, χτυπώντας ελαφρά τους ώμους και ρωτώντας «είσαι καλά»;
2. Εάν δεν αντιδρά, ελέγχουμε αν αναπνέει, πλησιάζοντας το αυτί μας στο στόμα του και παρατηρώντας ταυτόχρονα τον θώρακά του για αναπνευστικές κινήσεις.
3. Εάν δεν αναπνέει, καλούμε άμεσα τις Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης στους αριθμούς 166 και 112 και ξεκινάμε ΚΑΡΠΑ.
4. Τοποθετούμε τα χέρια μας το ένα πάνω στο άλλο στο κέντρο του θώρακα και εφαρμόζουμε 30 θωρακικές συμπίεσεις (2 συμπίεσεις ανά δευτερόλεπτο).
5. Στη συνέχεια, εφαρμόζουμε 2 αναπνοές διάσωσης με την τεχνική στόμα με στόμα.
6. Συνεχίζουμε με εναλλαγές 30 θωρακικών συμπίεσεων και 2 αναπνοών διάσωσης, μέχρι να δούμε σημεία ζωής ή έως ότου φτάσει το ασθενοφόρο.
7. Για τα παιδιά και τα βρέφη, η διαδικασία είναι παρόμοια με αυτή των ενηλίκων, με κάποιες διαφοροποιήσεις.

