

# 心脏骤停 四分钟内抢救成功达八成

需救援者掌握心肺复苏技能及时施救;北京市红十字会调查称95%市民缺乏正确急救技能

新京报讯 每一次暴雨后,全城都在反省市政排水设施是否通畅、如何通畅。而“7·21”特大自然灾害中,多条鲜活的生命逝去,也让更多人反思:我们在现场应怎样去对伤者进行急救?

急救专家指出,因灾死亡的人中,多为心跳呼吸骤停,若及时得到心肺复苏救治,就能提高生存几率。但遗憾的是,根据北京市红十字会调查统计,目前95%以上的居民缺乏相应的急救技能。

## 灾难中死因多为心脏骤停

“7·21”特大自然灾害中,多条鲜活的生命逝去。据北京市防汛抗旱指挥部通报,“7·21”暴雨中罹难者多为溺水身亡,其次是触电、房屋倒塌、泥石流等原因。

丰台区红十字会救护培训部部长朱莉华分析说,暴雨灾害中,超过2/3的人因溺水死亡,而溺水后导致死亡的主要原因,主要是呼吸阻碍,导致心跳呼吸骤停(心脏骤停)。

这时,如果旁边的家人、亲友,或周围群众掌握心肺复苏技能,及时施救,就有可能维持伤(病)者最基本的生命体征,如呼吸、脉搏和血压等,提高其生存率。

但遗憾的是,北京市红十字会调查统计,目前,95%以上的居民缺乏正确的急救技能。很多病人、伤员因得不到及时正确的现场处理,导致死亡或损伤加重。

## 十分钟后抢救成功率几乎为零

急救专家解释,心肺复苏,是指现场救护者为心脏骤停患者施行胸外心脏按压和人工呼吸的技术。这样做可以为患者建立临时的人工循环,保证心脏、肺、脑等重要器官的血液供应,从而挽救患者的生命。

急救医学实践表明,心脏骤停抢救的最佳时间是在最初的4分钟以内,成功率能达到80%。延长一分钟,成功率就下降10%;如果超过10分钟,成功率几乎为零。因此,心肺复苏应尽早实施,因为人脑细胞对缺氧最敏感,如脑细胞超过4分钟无氧供应,就可能造成永久性的脑损伤。

本版采写  
新京报记者 魏铭言  
摄影/新京报记者 王嘉宁



## 心肺复苏 生命的抢救“密码”

心肺复苏如此重要,那它是如何进行的呢?昨日,本报记者随丰台区红十字会救护培训部的资深急救讲师杨沙娜和马进,现场演示了心肺复苏的全部环节,解读生命的抢救“密码”。

### 第1环节 判断是否心脏骤停

在灾难现场,判断心脏骤停的两个主要指标:意识突然丧失,对呼唤、拍打等各种刺激均无反应;无呼吸或仅仅是濒死样喘息(倒气)。

杨沙娜说,如果出现上述现象,在紧急呼救后,应立即对患者进行现场徒手心肺复苏。



### 第2环节 准备心肺复苏正确体位

杨沙娜和马进首先抱心脏骤停的患者(急救培训用仿真真人)仰卧在坚硬的平整地板上,并跪在患者一侧,双膝靠近患者的肩与腰之间。

马进在一旁解读说,如果心脏骤停的患者是俯卧姿势,施救者首先应将其转为仰卧位,转换体位时,应保持患者的头、颈、脊柱整体移动。如患者口中有呕吐物、活动义齿等异物,应立即清除,否则会阻碍稍后的人工呼吸。



### 第3环节 胸外心脏按压

胸外按压的正确位置为胸部中央,即胸骨的下半部。杨沙娜先将左手的掌根置于患者胸部中央。右手的掌根置于左手的手背上,双手十指相扣。上身前倾,双臂垂直,双手的肘部伸直,以自身的髋关节为轴,用上身的力量,将患者胸骨向下,也就是向脊柱方向按压。“按压后即放松,使患者的胸廓充分回弹”,杨沙娜说,放松时,手掌一定不能离开胸壁,要重复按压和放松动作。

马进强调,胸外心脏按压要保持一定的力道,每次按压的深度,至少5厘米;按压速度要快,至少100次/分钟,“否则很难起到作用”。



### 第4环节 开放气道,人工呼吸

意识丧失后的患者很可能因舌头后坠而阻塞气道。杨沙娜采取仰头抬颌的方法开放气道,即左手扶住患者额头向上仰,用右手手指顶住患者下巴颏向上抬,“此方法最容易打开气道”。

杨沙娜首先用透气的无纺布遮住患者的口部,深吸一口气,用左手的食指和拇指捏闭患者鼻翼,同时将嘴张大,并包住患者的口,将气吹入患者口中。反复两次,每次持续时间大约1秒钟。吹气时,能看到仿真人的胸壁起伏。

马进解释说,如果患者口唇受伤或牙关紧闭,救护者可稍用力上抬患者下颏,使患者口闭合,再将自己的口罩住患者鼻孔,将气吹入患者鼻中。



### 第5环节 按压和吹气循环进行

杨沙娜以最快的速度循环做胸外按压和人工呼吸。她说,徒手心肺复苏,一般是每做30次按压,俯下身做2次人工呼吸。持续5个周期的30比2的心肺复苏(约2分钟)后,再次检查患者的反应和呼吸。如患者仍无反应和呼吸,应重复以上步骤,继续对患者进行心肺复苏抢救,直到急救医生赶到或患者恢复。



## ■ 支招

### 如何救援溺水人员

红十字急救专家介绍,溺水致死的主要原因有:水随着呼吸进入溺水者器官或肺内,阻碍了身体的正常气体交换;溺水者因反射性的喉痉挛,声门闭锁,致无法呼吸;水中的污泥、杂草堵塞溺水者的呼吸道,导致窒息。

无论哪种情况出现,如不及时救助,溺水者都会因缺氧而导致死亡。

资深急救专家表示,发现有人溺水,应立即向周围人求助,并呼叫救护车。

**步骤1:救助溺水者,**一般采取岸上救援,或下水救援。但在这两种救援行动中,也应注意相应的细节和方法。

#### 岸上救援法

救助者把长杆或长绳子的一端抛(递)给溺水者,把溺水者拖上岸。

救助者注意量力而行,如果无力单独救人,应立即呼叫他人帮助,以免自己被拖入水中。

#### 水中救援法

水性好,最好是受过专业水中救生训练的救护者,从溺水者后方接近溺水者,从后面或侧面抱住溺水者的腋窝或下颏,使其头部露出水面,将溺水者拖上岸。

救护者还可用一只手从溺水者腋窝穿过,抱住其胸部两侧,侧泳向岸边靠近。

**步骤2:溺水者被救上岸后,**应该立即进行控水,可利用头低脚高的体位,将其吸进的水分倒控出来。

救护者应尽快将溺水者移至安全地带,并注意自身安全;对心脏骤停的溺水者,要立即进行心肺复苏。操作之前,要先清除溺水者口鼻中的水草、泥沙等;让溺水者的头偏向一侧,鼻子里的水会流出来,以保持溺水者呼吸道通畅。

**特别注意:**不要长时间控水,以免延误救治抢救时机;尽快呼叫救护车,请医务人员救助。