心肺复苏怎么做？异物卡喉怎么办？专家分享实用急救知识

关键时刻，这些急救知识用得上

□本报记者 陈蔚

“我护校毕业，虽没有从事护士工作但时刻准备着用自己所学救人。”近日，崂山风景区九水游览区无己谭发生溺水事件。一名游客游玩时不慎落水，众人接力将溺水者营救上岸，岸上一名女子对溺水者进行了急救，她就是家住西海岸新区的李欣悦。

李欣悦从事早教工作，但她始终没有忘记护校所学。在网上看到心肺复苏的相关介绍，她都会特别留意，重温心肺复苏操作要领，将每个步骤谙熟于心。社区、学校组织救护培训，她次次不落，就是为了不让救命技能生疏。“平时掌握一门救生技能，关键时刻就能救人一命。心肺复苏术并非只有医护人员能做，每个人都应当掌握这门技能。”李欣悦说。

在生活中，我们应该掌握哪些医疗急救互救知识呢？对此，记者采访了区急救中心专家，听听专家怎么说。

心肺复苏
把握急救“黄金四分钟”

“心肺复苏可以用于抢救各种原因引起的心跳、呼吸突然停止的病人。”区急救中心急救科负责人邱晨说，心脏按压应持续进行，直到医护人员到达。心脏骤停的黄金抢救时间是4分钟，在此时间内，紧急施救能够挽回生命。

“首先要判断患者意识，轻拍患者双肩并大声呼唤，若没有反应说明意识丧失。其次拨打120急救电话，并找人帮忙寻找自动体外除颤仪，观察胸廓腹部有无起伏。如果患者此时没有意识及呼吸，应该立即进行心肺复苏。”邱晨介绍，心肺复苏的施救顺序应为先进行胸外按压，再进行人工呼吸。

海姆立克
不同人群施救方法不同

“生活中被食物卡住气管的事情时常都会发生，大人们可能通过咳嗽就能够排除异物，但如果孩子救治不及时可能会危及生命，这时就应该使用海姆立克法。”邱晨说，对于一岁以下的婴幼儿，应采取“三明治”手法。

施救者的一只手和前臂固定婴儿的头、颈、胸部，注意手不能遮盖口鼻，另一只手及前臂固定婴儿枕骨、颈、背部，将婴儿夹在两臂中间。婴儿俯伏在施救者前臂上，将前臂放在同侧大腿上，稳定承托，头应低于身体，再以另一手掌根在婴儿双肩之间拍打5次。重复拍背5次，压胸5次，直至异物咳出或转为昏迷。如转为昏迷，则将婴儿摆成仰卧位，立即进行心肺复苏。

针对一岁以上的人群，则应该采取“剪刀石头布”手法。施救者摆出前弓步抵住被救者身体，使其弯腰并头部向前倾，一手握空心拳顶住其肚脐以上两横指的位置。另一只手抓住握拳的手，双臂撑开环抱被救者。快速用力向内向上冲击，直至异物排出或转为昏迷。

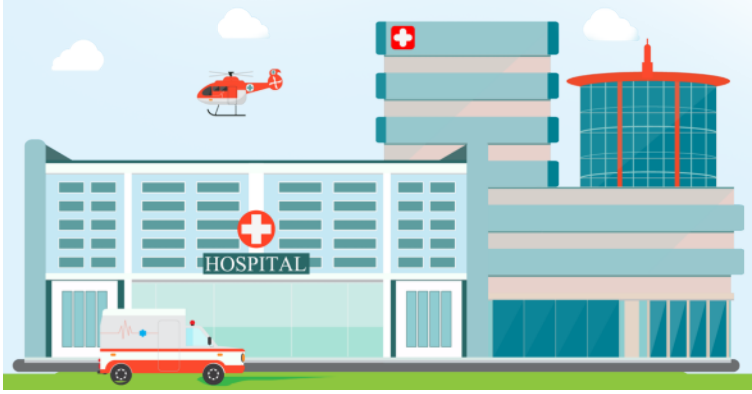
对于肥胖人群或孕妇，应采用压胸法。施救者站到被救者背后，使其弯腰并将头部向前倾，双手环抱其胸部。一手握拳，将拇指一侧顶住被救者胸骨中下部。另一只手抱住握拳的手，用力向后冲击，直至异物排出或转为昏迷。

溺水急救
“倒挂控水”不可取

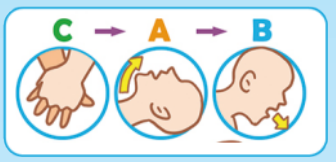
野外水塘、溪流或海边时常会发生溺水事件，尤其是夏季，游泳成为许多人消暑降温的选择，溺水事件频发。邱晨告诉记者，当发生溺水事件时，实施溺水救援时要注意以下要领。

首先对溺水者实施抛物救援，抛下救生圈、长绳子、木棍儿等将溺水者拉上岸，无须控水。将溺水者平放，使其头部低于身体其他部位。如溺水者无意识、无呼吸，应立即按照开放气道、人工呼吸、心脏按压的顺序进行心肺复苏。“需要注意的是，对溺水者进行急救时，心肺复苏顺序发生变化。千万不要将时间浪费在溺水者倒挂控水上，在溺水者没有自主呼吸的情况下，及时心肺复苏才是溺水后急救的关键措施。”邱晨介绍说。

邱晨提醒，对于溺水者要注意保暖，清醒者可给予热饮，即使溺水者已经好转，也要送医观察。



小贴士
心肺复苏 牢记“CAB”



C胸外按压(Compressions)

位置：两乳头连线的中点，胸骨中下段。

按压方法：两手掌根重叠，十指相扣，贴腕翘指，垂直下压。

按压深度：5-6厘米，大约胸廓厚度的三分之一。

按压频率：每分钟100-120次。

A开放气道(Airway)

一只手放在被救者的额头，用手掌推动使其头部后仰。另一只手的中指和食指并拢置于下颌靠近颏部的骨性部分，提起下颌，使颏上抬(不要按压颏下的软组织，以防阻塞气道)。

B人工呼吸(Breathing)

压前额的手捏紧被救者鼻翼，嘴巴完全包住其口唇，向肺里均匀吹两口气，每次大约一秒钟，看到胸廓起伏即可。按压通气比例为30:2，即按压30次通气2次。

D自动体外除颤仪(AED)

AED一般置于学校、大型商场、游乐园等人员密集场所，可联系工作人员获取。

拨打120 讲清这几点

电话拨通后，保持镇静、语速适中，说明以下情况：

详细地址：病人所在小区名称、楼号、单元、房间、标志性建筑或交叉路口。

主要病情及伤情：耐心配合调度员的其他询问，必要时在调度员指导下开展自救互救。

联系方式：预留联系人手机号码或固定电话。

注意：互救时听从调度指挥，任何时候不要先挂断电话！救护车到达前，保持呼救电话畅通，方便医护人员联系。

疫情常态化防控期间，请耐心配合调度员完成必要的流行病学调查，切勿隐瞒相关接触史和旅居史。如为健康码非绿码人员，请听从调度员的指导措施，带好口罩，乘坐救护车前往定点医疗机构接受进一步诊疗。

医讯速递

搭建医患沟通桥梁

区人民医院开通“院长热线”

□记者 陈蔚 报道

本报讯 为落实“我爱青岛•我有不满•我要说话”民声倾听主题活动，进一步推进医院内部投诉沟通流程再造，提高投诉处理效率，持续改善医疗服务，努力创建温馨清廉医院，加强医德医风建设，青岛西海岸新区人民医院“院长热线”16678659877正式启用。该热线由院长们轮流值班接听，实行24小时在线服务。

随着“院长热线”正式开通，区人民医院进一步强化“以患者为中心”的服务理念，搭建医患沟通桥梁，缩短医患心理距离，让有诉求的市民“有意见随时提，有想法尽管讲，有不满大胆说”，切实提高群众获得感、幸福感。

宝山镇——

医疗惠民发“红包” 住院可享二次报销

□记者 陈蔚 报道

本报讯 为减轻患者就医费用负担，宝山镇党委政府决定每年设立68万元惠民医疗专项资金用于医保报销后的镇级补充二次报销。该政策已于9月起开始实施，截至目前，已惠及住院患者80余名，累计减免住院费用3万余元。

“针对宝山镇参与居民医保的住院患者，在医保规定的住院日范围内，医保报销90%以后，剩余10%由政府专项资金进行补充报销，个人自付部分大约150元左右，最高不超过200元。”宝山卫生院副院长刘尚伟介绍说，宝山卫生院服务辖区人口3万人，44个行政村，共有科室10余个，是区医疗保险定点医院和精准健康扶贫定点医疗机构。目前，卫生院正在创建精品国医馆，建成后，将为居民提供中医诊疗、康复保健等为一体的中医药服务。

富春江路社区卫生服务中心——

关爱老人健康 上门免费体检

□记者 陈蔚 报道

本报讯 为全面掌握辖区老年人的健康状况，近日，富春江路社区卫生服务中心启动老年人免费健康查体工作，为老年人的健康保驾护航。

此次集中为辖区65岁及以上老年人进行免费健康查体，体检项目包括肝功能、肾功能、B超、心电图、中医体质辨识等辅助检查及常规体格检查。查体现场，工作人员为前来体检的老人逐一进行细致的检查，并详细询问老人日常生活等情况，进行用药、饮食方面的指导和健康知识普及。同时，对发现并已确诊的高血压、糖尿病患者，工作人员及时将患者纳入相应慢性病患者健康管理系统。