

呼吸、心搏骤停急救

心肺复苏

CPR第一步：识别和启动急救



判断患者意识

双手轻拍患者肩膀，在耳侧呼唤患者，看是否有反应。



求助、呼叫120

寻求周围人帮助，拨打120，并让人帮忙找附近的AED（自动体外除颤器）。



判断患者心跳

若患者无呼吸或呼吸不正常（如喘息），同时用2-3根手指按压患者的颈动脉，若没有脉动，说明心脏骤停，需要马上开始心肺复苏。

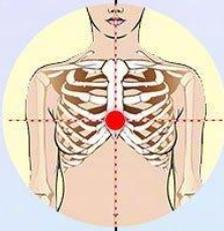
CPR第二步：胸外按压30次



用力快速胸外按压30次

让患者仰卧在平实的硬质平面上，头部与躯干处在同一平面。交叠双手，上身前倾，双臂伸直，垂直向下，用力并有节奏地按压30次。

按压位置



双乳头连线
与胸骨交界处

按压手势



一只手掌压在
另一手背上，
双手交叉互扣

按压深度



成年人
5-6厘米

按压频率



100-120
次/分钟

注意事项：

若患者是老人，应避免用力过大，损坏骨头，甚至进一步危及内脏。

CPR第三步：人工呼吸2次



一手置于患者额部，向下压；另一只手放在患者下颌处，向上抬。

注意：嘴角与耳垂连线与地面垂直



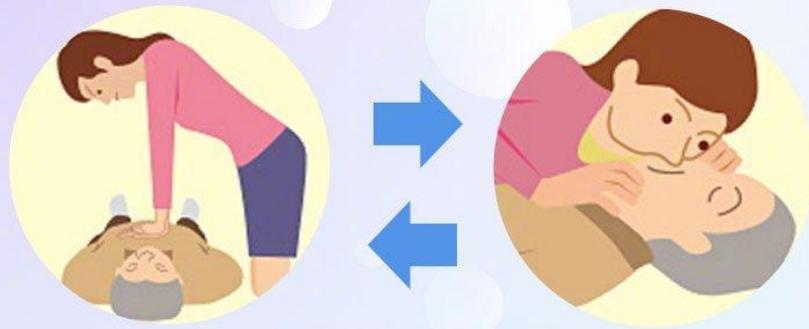
清除患者口腔中的异物（如假牙或呕吐物等）。



捏住患者鼻子，用嘴包住患者的嘴，快速将气体吹入。

吹气的量，只需按照平时呼吸的量即可
每次吹气，持续大约 1 秒
吹气时，看到患者胸腹部有微微起伏即可

持续重复第二步+第三步



30次胸外按压 + 2次人工呼吸

若出现以下情况，可停止CPR

- **CPR生效**
患者恢复了心跳、自主呼吸与脉搏搏动，患者有反应或呻吟。
- **CPR无效**
持续超过30分钟的CPR后，患者的呼吸与脉动都是没有恢复正常，患者瞳孔散大固定。
- **找到自动体外除颤器或有专业的医护施救人员赶到。**

（一）心肺复苏的有效指标

1. **瞳孔**：有效时瞳孔由大变小。
2. **面色（口唇）**：由紫转为红润。
3. **颈动脉**：每一次按压可摸到一次搏动，按压有效时可测到血压在 8.3/5.0kPa（60/40mmHg）左右。
4. **神志**：有效时患者眼球活动，对光反射出现，甚至手脚开始活动。
5. **出现自主呼吸**：自主呼吸出现并不意味着可以停止人工呼吸，如自主呼吸微弱，仍应坚持口对口人工呼吸。

（二）终止心肺复苏的指征

1. 呼吸、循环已有效恢复。
2. 无心搏和自主呼吸恢复，常温下 CPR30 分钟以上。