

健康教育园地

2026年第3期

来源：健康中国

编辑：公共卫生科

健康中国，急救启航

每年1月20日为“国家急救日”，今年的主题是“健康中国，急救启航”。

心搏骤停，是指由于各种原因导致的心脏搏动突然停止，瞬间丧失了收缩、舒张功能，导致以脑为代表的全身组织器官供血、供氧完全中断。

对于呼吸、心搏骤停的伤病员来说，最佳抢救时间窗口是“黄金4分钟”。



一、实施心肺复苏，可即刻建立人工循环

1. 确保现场环境安全

立即评估现场环境是否安全，确保施救者、被施救者及周围其他人的安全。如果环境有危险，应迅速排除危险或转移到安全地带。

2. 判断被施救者是否需要进行心肺复苏

①通过轻拍双肩，分别在两侧耳旁大声呼唤、询问，判断被施救者有无反应、是否意识丧失。

②用 5~10 秒的时间，通过观察其胸部有无起伏，判断有无呼吸。如果被施救者既无反应又无呼吸，即可确认为心搏骤停，需要实施心肺复苏。

3. 立即拨打“120”急救电话，请人帮忙尽快就近取来 AED

一旦发现有人突然倒地，通过检查发现其无意识、无呼吸（或呈叹息样呼吸），施救者应该立即向周围人求助，包括快速拨打“120”急救电话、取来距离事发地点最近

4. 胸外心脏按压

施救者将右手掌心对准被施救者胸部正中、两乳头连线中点，左手叠压在右手掌背上，双手十指相扣，掌根重叠，手指翘起，双上肢伸直，上半身前倾，利用身体的重量垂直向下按压患者的胸廓，确保按压深度为 5~6 厘米，按压频率为每分钟 100~120 次。

5. 开放气道

当呼吸、心搏骤停后，全身肌张力下降，包括咽部与舌肌肌张力下降，导致舌后坠，造成气道梗阻。施救者可将一只手的小鱼际部位放置在被施救者前额并向下压；另

一只手的示指（又称“食指”）和中指并拢，放在被施救者颈部（俗称“下巴”）并向上提，使其颈部抬起，通常使被施救者下颌角和耳垂的连线与水平面垂直。

注意，如有迹象提示被施救者可能存在脊柱损伤，则不应采用仰头举颏法，需要改为双手抬颌法开放气道。

6. 口对口人工呼吸

施救者用一只手的拇指和示指捏住被施救者的鼻翼，用自己的双唇把被施救者的嘴完全包住，向被施救者嘴里吹气2次，每次吹气的时间要维持在1秒左右，吹气时应见被施救者胸廓隆起，但要避免过度通气。吹气完毕，施救者松开被施救者的鼻翼，让其被动呼出气体。

注意，施救者应先对被施救者实施30次连续心脏按压，再进行2次人工呼吸。在条件许可的情况下，可以使用布巾或其他物品来遮盖被施救者的口唇，以避免直接接触。

心肺复苏成功的表现：被施救者出现自主呼吸；瞳孔由大变小，眼球有转动；面色由发绀转为红润；可以说话；四肢、头部可以自主活动；施救者可以扪及被施救者颈动脉或者其他大动脉搏动。

二、尽早使用AED，把握黄金抢救时机

AED是一种便携式、易于操作、专为现场急救设计、经内置电脑分析判断伤病员是否需要电除颤，若符合指征则自动给予电除颤的急救设备。

心脏正常跳动时，呈有规律的收缩和舒张，以排出血液和回流血液。

当心搏骤停时，最常见的致命性心律失常是室性纤维颤动（室颤）。此时，心室肌会出现快速或微弱地收缩，不协调地快速乱颤，使得心脏丧失了泵血功能，导致脉搏和血压消失，心、脑等器官和周围组织的血流灌注完全中断，危及生命。

胸外心脏按压虽能为伤病员重要器官提供暂时的供血，但很难让其恢复自主心跳。在符合指征的情况下尽早使用 AED 进行电除颤，可以极大提升伤病员的抢救成功率。

据统计，80%以上的心搏骤停都是因心脏室颤造成的，在这种情况下，室颤唯一有效的抢救方法就是电除颤。

如果能在发生心搏骤停 1 分钟内，立即实施心肺复苏和用 AED 开展急救，抢救成功率可高达 90%，每延误 1 分钟，抢救成功率下降 10%。

三、如何使用 AED？

1. 开机

拿到 AED，打开盖子，按下电源键，随后按照语音及图片提示操作。

2. 贴电极片

根据 AED 机身以及电极板的图示为被施救者贴上电极片（注意位置准确），并将电极片的插头插入 AED 主机的插孔中。若其胸部有水或汗水，需快速擦干，再贴电极片。

3. 分析心律

确保无人接触被施救者，等待 AED 的心律分析结果以

4. 放电除颤

如果 AED 根据心律分析判断被施救者需要进行除颤，则 AED 会通过语音发出操作提示。施救者在得到“除颤”的指示后，需等待 AED 充电，并确保所有人不接触被施救者，随后按照提示按下“电击”按键除颤。

电除颤完成后，应继续对被施救者进行 5 个周期的心肺复苏（约 2 分钟），之后遵循 AED 的语音提示操作。如果 AED 提示被施救者不需要进行电除颤，则施救者应继续为其实施心肺复苏。

5. 循环操作

每 2 分钟 AED 会自动重新分析心律，重复步骤 3~4，直至被施救者恢复自主呼吸和心跳，或专业救援人员到达现场。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院