

卫生健康教育宣传栏

(第二十三期)

遇到心搏骤停者,你会心肺复苏和使用AED吗?

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”。如果能在现场给予及时的徒手心肺复苏,并配合AED的使用,可大大提高抢救成功率。

实施心肺复苏后,可即刻建立人工循环。

目睹他人发生心搏骤停 该如何施救?

★第1步,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。

★第2步,判断被施救者是否需要
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。

★第3步,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的AED。

★第4步,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。

★第5步,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,则不应采用仰头举颌法,需要改为双手托颌法开放气道。

★第6步,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,施救者应松开被施救者的鼻翼,让其主动呼出气体。

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;施救者可以触及被施救者颈动脉或者其他大动脉搏动。

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,心脏有规律地收缩和舒张,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性颤动(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%。

由此可见,把握AED的黄金使用时机,是提高抢救成功率的核心要点。

如何使用AED?

1. 使用步骤

第1步,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。

第2步,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。

第3步,分析心律。

确保无人接触被施救者,等待AED的心律分析结果以确定被施救者是否需要电除颤。

第4步,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。

第5步,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。

2. 注意事项

不同AED的使用方法可能稍有不同,施救者可按照语音提示及图示操作。
(来源:健康中国)

格尔木市卫生健康委员会 宣

公告

我单位拟开展2025年度财务年报审计及税审工作,现诚邀具备相应服务能力的会计师事务所(在西藏自治区财政厅备案的事务所优先)参与本次工作。请有意向的事务所于本公告发布之日起3个工作日内,将贵公司相关资质文件及资料报送至我单位。逾

期将不再接收任何报名材料。

联系人:孙钧怡 18897393513

次仁拉加 17730605350

地址:青海省格尔木市援藏巷1号

西藏自治区粮食局
格尔木粮食储备中转库

2026年1月20日

声明

本人严发财于2015年3月19日购买程桂玉名下房产(坐落于格尔木市育红街17号市政府招待所住宅楼4幢3单元2层321室地下室-1层321室),并依法办理房产证过户(房产证号:格房权证格尔木市字第20144774号),土地证未

办理过户(土地证号:格国用(2004)第2957号)。因无法与程桂玉取得联系,现申请由本人严发财办理房地一体不动产登记,产生的一切法律后果由本人承担。

声明人:严发财
2026年1月21日

遗失声明

格尔木马少餐厅食品经营许可证正本(证号:JY26328010090625)不慎遗失,声明作废。
2026年1月22日

遗失声明

格尔木鹏联商贸有限公司营业执照正本及副本(注册号:632801110001565)不慎遗失,声明作废。
2026年1月22日

遗失声明

中国铁路青藏集团有限公司格尔木车务段孙引雄工作证(证号:2186142152590)不慎遗失,声明作废。
2026年1月22日

遗失声明

中国铁路青藏集团有限公司格尔木机务段李玲身份证(证号:632523*****1527)及工作证(证号:2186201294368)不慎遗失,声明作废。
2026年1月22日

遗失声明

青海天腾工程咨询管理有限公司公章(编号:6328011047795)、法人章(法人:蒋茗宇,编号:6328011061867)、财务专用章(编号:6328011047796)、发票专用章(编号:6328011047797)及合同专用章(编号:6328011047798)不慎遗失,声明作废。
2026年1月22日

遗失声明

格尔木中柴酒店公共场所卫生许可证(证号:格卫公证字(2020)第2000118号)不慎遗失,声明作废。
2026年1月22日