

# 掌握急救技能 守护生命安全 抓住“黄金4分钟”是关键

本报记者 徐小翔  
通讯员 孙金铭

据权威统计,我国每年心源性猝死者高达55万,居全球之首,平均每天超过1500人。虽然关注度高了,但我国心脏骤停抢救成功率仍不到1%,很大原因是“第一目击者”不敢救、不会救。面对心脏骤停,该如何预防和降低死亡率?专家们一致表示,除了做好预防、定期体检、关注身体信号外,掌握急救技能至关重要。

## 掌握急救技能 抓住“黄金4分钟”

“心脏骤停发生后的4分钟内,是抢救的‘黄金时间’。”浙中医大二院(省新华医院)急诊科主任张建成表示,每延迟1分钟,抢救成功率就下降7%到10%。如果能在第一时间进行有效的心肺复苏,并使用自动体外除颤器(AED)进行除颤,患者的生存率将大大提高。

2023年暑期,杭州一名16岁的少年在骑自行车时突发意识丧失,从车上摔落。同行的同学发现状况后,立即拨打了120急救电话,在电话那头接线员的指导下,第一时间对少年进行了心肺复苏,持续胸外按压,为后续的专业救治赢得了宝贵的时间。

急救人员赶到后,迅速接手抢救,并将少年紧急送往省新华医院急诊科。当时医院立即组织团队,开启绿色通道,对少年进行全力抢救。经过持续胸外心脏按压、建立高级人工气道、给予呼吸支持、ECMO(人工心肺支持)、药物支持等一系列抢救措施,少年的心跳终于恢复。经过数日的精心救治,这名少年最终顺利脱离生命危险,神经功能未受损,没有留下明显的后遗症,康复出院。

“这个案例的成功,最关键的因素就是第一现场的及时施救。”张建成感慨地说,“如果没有那位同学勇敢地伸出援手,没有那几分钟的有效胸外按压,即便我们医院有再好的设备和技术,也很难创造这样的生命奇迹。”

## 人人可为 做生命的守护者



图据AI生成

张建成表示,心肺复苏术并非医护人员的“专利”,普通市民通过规范培训,完全可以掌握这项技能。他呼吁全社会重视急救知识和技能的普及,让更多人成为“第一响应人”。

“我国心脏骤停的院外抢救成功率仍然较低,一个重要原因就是公众急救技能的普

及率不够。很多人在遇到突发情况时,不敢救、不会救,白白错过了黄金时间。”

张建成强调,在施救前,首先要判断患者是否意识丧失、有无呼吸或仅有濒死叹息样呼吸。一旦确认,应立即拨打120,并迅速开始胸外按压。按压位置为两乳头连线中点,深度5-6厘米,频率100-120次/分,确保胸廓充分回弹,尽量减少按压中断时间。如果现场有AED,应尽快取用,按照语音提示操作。

“生命无常,心脏骤停可能发生在任何时间、任何地点、任何人身上。我们每个人都有可能成为他人生命中的那个‘贵人’。”张建成说,提醒公众要重视体检,关注身体信号,不因“爱运动”而忽视潜在风险;同时,主动学习急救技能,在关键时刻敢于出手、正确施救,多一个人掌握急救技能,就多一份生命的保障。

### 教学小贴士

## 急救“三步骤”:CAB+AED

**C(判断):**轻拍双肩,判断有无意识;观察胸腹部有无起伏,判断有无呼吸(非专业人员可省略脉搏判断,只要无意识、无呼吸就立即行动)。

**A(按压):**位置在两乳头连线中点(胸骨中下段),频率100-120次/分,深度5-6厘米。保证胸廓完全回弹,尽量减少中断。

**B(通气):**按压与人工呼吸比例为30:2(即按压30次,吹气2次)。若无法进行口对口人工呼吸,单纯的持续胸外按压也比什么都不做要强得多。



图据AI生成

**救命神器AED:**如果现场有自动体外除颤器,开机后根据语音提示操作。只要AED一到,优先使用,除颤后立即恢复按压。



图据AI生成