

學會急救 不讓生命之鍊中斷

文／急診部 醫師 魏智偉

常常有人在某些突發狀況下，呼吸心跳停止，此時能否救回一命，關鍵在於涵蓋立即呼救、立即執行心肺復甦術（CPR）、早期電擊、早期高級心臟救命術與復甦後照護的「生命之鍊」，能否在黃金時間之內完成。

所謂「書到用時方恨少」，救人也是如此，因而每個人都應具備基本的救命技能，也就是基本救命術（BLS），其中包含認識心臟停止及執行心肺復甦術、認識及啟動緊急醫療救護系統（打電話給119）、使用自動體外電擊器（AED）等，其中重點就在於高品質CPR及AED的使用。

急救過程第1步，胸部按壓要及時

CPR口訣早已由大家所熟知的「叫叫ABC」改成了「叫叫CAB」。3個主要步驟依序為C（circulation）：循環，做「胸部按壓」；A（airway）：呼吸道，暢通患者呼吸道；B（breath）：呼吸，給與通氣。會將先後次序調整，是因為胸部按壓為急救最具成效的關鍵之一，而過去的急救過程，往往會

為病人暢通呼吸道和給與通氣，卻延誤了壓胸的時間。

有鑑於此，美國心臟學會於2008年提出應允許未受過訓練的民眾為需要急救者做「純壓胸式CPR」。也就是說，對於所有心臟停止的病人，施行CPR的第一步是「胸部按壓」，根據個人直覺，一旦發現某人沒有呼吸或者呼吸不正常，即可在求救後為其檢查脈搏，如果沒有脈搏就開始做胸部按壓。

胸部按壓的訣竅：注意次數和深度

這時必須注意：胸部按壓是以每分鐘至少100下的速度進行，按壓深度至少2吋（5公分），並盡量減少中斷壓胸的次數。每次壓胸之間還要注意胸廓的完全回彈，如此才能維持高品質的壓胸。

接下來，受過訓練者可在30下的壓胸後，設法暢通病患的呼吸道並吹入兩口氣。假使不願做口對口人工呼吸，亦可僅實施「純壓胸式」CPR，直到電擊器到達、有人接手，或病人恢復。



CPR按壓姿勢
（傅憶如提供）

自動體外電擊器，操作方法很簡單

2012年，我國修訂了緊急醫療救護法，通過特定公共場所需要放置自動體外電擊器（AED）的法條，該法條也規定救護人員以外的人，包含沒有值勤中的救護人員，均適用於「刑法」及「民法」緊急避難免責的規定。這是因為心血管疾病高居國人十大死因的前3名，並且往往是致命的心律不整（如：心室頻脈或心室震顫）造成猝死，這種情況若未及時處理，將會帶來無法挽救的後果，而電擊去顫正是將其矯正為正常心率的唯一方法。

自動體外電擊器（AED）的操作十分容易，民眾只要打開機器，照著語音操作，機器便會自動分析心率，展開電擊去顫。

學會基本救命術，關鍵時刻有大用

因此，當周遭有人發生呼吸心跳停止，若能趕快為他做心肺復甦術，並且在5分鐘內使用自動體外電擊器進行電擊去顫，等救護技術員到達，即可完成生命之鍊的接軌。

還不具備急救知識的人，何妨找機會加強學習，或許在關鍵時刻，就能救回一條寶貴的生命。☺



AED自動體外電擊器操作步驟



（傳憶如提供）