

危险边缘的奇迹： 学会急救，成为身边的英雄

文 / 北京市顺义区医院 刘萌

李明是一名普通的上班族，平日里生活平凡而安逸。一个夏日的下午，他和同事们在公司附近的公园休息，笑着聊着，惬意地享受着午后时光——突然，远处传来一阵急促的呼救声。李明循声望去，只见一位中年男子倒在地上，脸色苍白，呼吸急促，显然是突发疾病。周围人群手足无措，场面一片混乱。

李明没有犹豫，迅速冲到男子身边，回忆起几个月前参加急救培训时学到的知识：他立即检查男子的呼吸和脉搏，发现情况危急，拨打完“120”急救电话后，便开始进行心肺复苏。几分钟后，救护车赶到，医护人员接手了急救工作。那一刻，李明意识到了那场急救培训的意义：让他能在关键时刻挽救一条生命。

一、急救知识普及的重要性

科普急救知识，对于提高大众

的安全意识，减少意外伤亡，维护人民群众的生命健康，都具有十分重要的意义。据统计，我国每年因意外事故和突发急病导致死亡的人数达300万以上，其中有60%以上的人可通过恰当、及时的急救措施挽回生命；可惜的是，很多人因错过最佳抢救时间和未采取正确的急救措施而失去生命。

近年来，在建设健康中国的大背景下，我国愈发重视急救知识教育，许多学校都开设了相关课程。但是，从实际效果上来看，我国大多数人对急救知识仍然了解不足，在危急关头，不知如何应对，往往错过黄金救援时间，造成了不可挽回的损失。因此，提高大众的急救意识和技能，就成为当前亟待解决的重要科普课题。

在我国，每年因心脏骤停和意外伤害导致死亡的人数约为160万，

其中超过60%的死亡原因是未在黄金急救时间内采取正确的急救措施，因此在我国普及急救知识十分必要，能够挽救更多的生命。

据统计，截至2023年，我国患心脑血管疾病的人数已经达到3.3亿，占总人口比例高达23.4%，平均每4个人中可能就有1例心脑血管疾病患者。心脑血管疾病是导致心脏骤停的主要原因，统计数据显示，我国每年因心脏骤停导致死亡的人数高达60万人；而在患者发生心脏骤停时，立即进行心肺复苏是挽救生命的关键措施。

另据统计，近年来我国因意外伤害导致死亡的人数约为100万，其中交通意外与高空坠落占比最高。面对突然发生的意外，人们普遍存在着恐惧的心理，加上急救知识的匮乏无法及时施救，导致受伤人员死亡；而在发生意外时，及时止血



包扎能够有效降低死亡率。

二、心脏骤停发生时的处理措施

1.心脏骤停的识别

当患者发生心脏骤停时，会突然失去意识倒地不起，停止呼吸或出现喘息样呼吸，同时颈动脉、股动脉等人体大动脉停止搏动。如果出现上述情况，则基本可以判定患者出现了心脏骤停，此时应立即予以急救。

2.心脏骤停的急救——心肺复苏术（CPR）

当被救助者发生心脏骤停时，救助者需在确认环境安全后，快速检查伤者的意识和呼吸，如果伤者无响应且不呼吸或呼吸异常，应立即拨打120；在等待救护车到来的过程中，救助者应进行胸外按压，按压位置为胸骨中下段，按压频率为每分钟100~120次，按压深度为成人约5~6厘米、儿童约4~5厘米；完成30次按压后，进行2次人

工呼吸；持续胸外按压和人工呼吸（每30次按压做2次人工呼吸），直至专业医疗人员到达。

3.急救注意事项

（1）在急救过程中应避免过度人工呼吸，过多或过快的人工呼吸可能导致胃部胀气和呕吐，影响急救效果。

（2）如果有多名施救者，可以轮流进行心肺复苏，以避免疲劳。

（3）若患者恢复呼吸但无意识，建议将其置于复原体位（侧卧



位), 防止窒息。

三、外伤出血发生时的处理措施

1. 外伤出血的分类

对于外伤出血, 准确判断患者出血的情况非常重要, 特别是出血量和出血部位, 选择合适的止血包扎方式, 避免出血过多引起休克或死亡。

静脉出血和动脉出血的主要区别为: 静脉血液呈暗红色, 流出较为缓慢, 但持续不止; 动脉血液呈鲜红色, 往往为喷射状流出, 是最严重的出血情况。

2. 外伤出血的急救

(1) 直接压迫止血法: 这是最常用且有效的止血方法, 适用于大多数外伤出血。首先用干净的纱布、

绷带或衣物直接覆盖在伤口上; 用手掌或手指压住伤口, 持续施加压力。如果出血量大, 可以增加覆盖层, 并继续加压, 施救者要维持压迫时间, 直到出血减慢或停止。

(2) 加压包扎止血法: 适用于较大伤口或用直接压迫不能有效止血的情况。首先在伤口上放置干净的纱布或敷料; 用绷带或布条将敷料固定, 并进行加压包扎。需要注意的是, 包扎时应从伤口远端向近端缠绕, 逐渐加大压力; 包扎完成后, 定期检查伤口, 确保止血效果。

(3) 止血带止血法: 适用于四肢严重出血或动脉出血的情况, 但需谨慎使用, 避免造成组织损伤。首先在出血部位上方(近心端)约5~10 cm处放置止血带; 止血带应

紧紧缠绕, 并逐渐收紧, 直到出血停止。注意记录止血带使用的时间, 每隔30分钟松开一次, 防止长时间压迫导致组织坏死; 在完成包扎后尽快将伤者送往医院, 接受进一步治疗。

(4) 填塞止血法: 适用于深部伤口或腔隙出血(如胸腔、腹腔)。首先用无菌纱布或干净布料填塞伤口, 尽量填满腔隙; 用手压住填塞物, 保持压力, 防止出血。需要注意的是, 在专业医疗人员到达前, 尽量保持填塞物的位置不变。

3. 急救注意事项

(1) 在急救过程中一定要注意对自身的防护, 谨防暴露风险。在有条件的情况下一定要使用一次性手套, 避免为被施救者的血液感染。

(2) 如果可能, 要将受伤部位抬至高于心脏水平位置, 以减少出血量和帮助止血。在这个过程中应当注意避免对骨折或脊柱损伤的部位造成二次损伤。

(3) 如果出血无法通过直接压力控制, 并且是在肢体部位(手臂或腿部), 可以考虑使用止血带。止血带应绑在伤口上方5~8 cm处, 绑得要足够紧, 紧到可以阻止出血; 但是, 尽量避免长时间(不超过2小时)使用止血带, 以防损伤组织。

(4) 一旦出血减缓或停止, 可以用绷带或布条包扎伤口, 持续保持压力。如果血液渗透包扎材料, 不要移除原有材料, 而是直接在上面再加一层。

说了那么多, 对于心脏骤停和突发外伤的急救措施你了解了吗?

药物与人