

# 心肺復甦術施作步驟詳細解說與注意事項一次看！

健康資訊 (8) 113.05.22

## 一、CPR 是什麼？CPR 教學的重要性為何？

CPR 中文名稱為心肺復甦術，原理是透過「胸外按壓」的動作，幫助無心跳、無意識、無呼吸患者維持血液循環，同時再搭自動體外心臟去顫器（AED），可以幫助患者恢復正常心跳。

心血管疾病長期位居臺灣民眾 10 大死因前 2 名，其中有許多突發性心律不整或心肌梗塞患者，因為沒有及時獲得急救，導致送醫時已回天乏術。

衛生福利部在公共場所 AED 教材中提到，當遇到病患心臟停止跳動的狀況時，腦部會在 5 分鐘後缺氧受損，缺氧 10 分鐘以上就有腦死機率。

心臟停止跳動的患者，存活率將每分鐘下降 7%~10%，但如及時為患者提供 CPR 急救，存活率下降幅度則會減半。當 CPR AED 搭配使用，病患存活率比只實施 CPR 又增加 1 倍。

因此，不論溺水、車禍、觸電、藥物中毒、氣體中毒、異物堵塞、突發心臟病、高血壓等原因，只要患者沒有呼吸和心跳，就是可以使用 CPR 搶救性命的時機。

我們無法預知何時會突發意外，所以學會急救技巧與掌握黃金急救時間非常重要！以下將教大家 CPR 與 AED 的操作流程及好記口訣！

## 二、心肺復甦術步驟！牢記口訣就會的 CPR 流程！

### (一) 民眾版心肺復甦術口訣：叫、叫、壓、電（叫、叫、C、D）

叫：確認周圍環境是否安全，可以透過輕拍患者肩膀來確認患者有無意識。

叫：向周遭旁人求助，若周圍有 AED 電擊器應優先取得，撥打 119 呼叫救護車，聽從 119 執勤人員指示。

壓（Compressions）：對患者進行胸外按壓，維持血液循環及供氧正常。

### 【胸外按壓步驟】

1. 面對患者、跪在患者身體旁邊，盡量貼近患者，膝蓋打開與肩同寬，方便按壓施力。
2. 一隻手的手掌扣住另一隻手的手背，手肘打直，把被扣住的手放在患者胸口上，位置約為兩乳頭連線中點。
3. 利用身體重量，垂直下壓患者胸部，施力點應在掌根位置，以每秒約 2 下的速度按壓，按壓深度至少 5 公分。
4. 每次按壓後，手掌不離開患者胸部，但必須確認患者胸部有回彈至原本的位置。

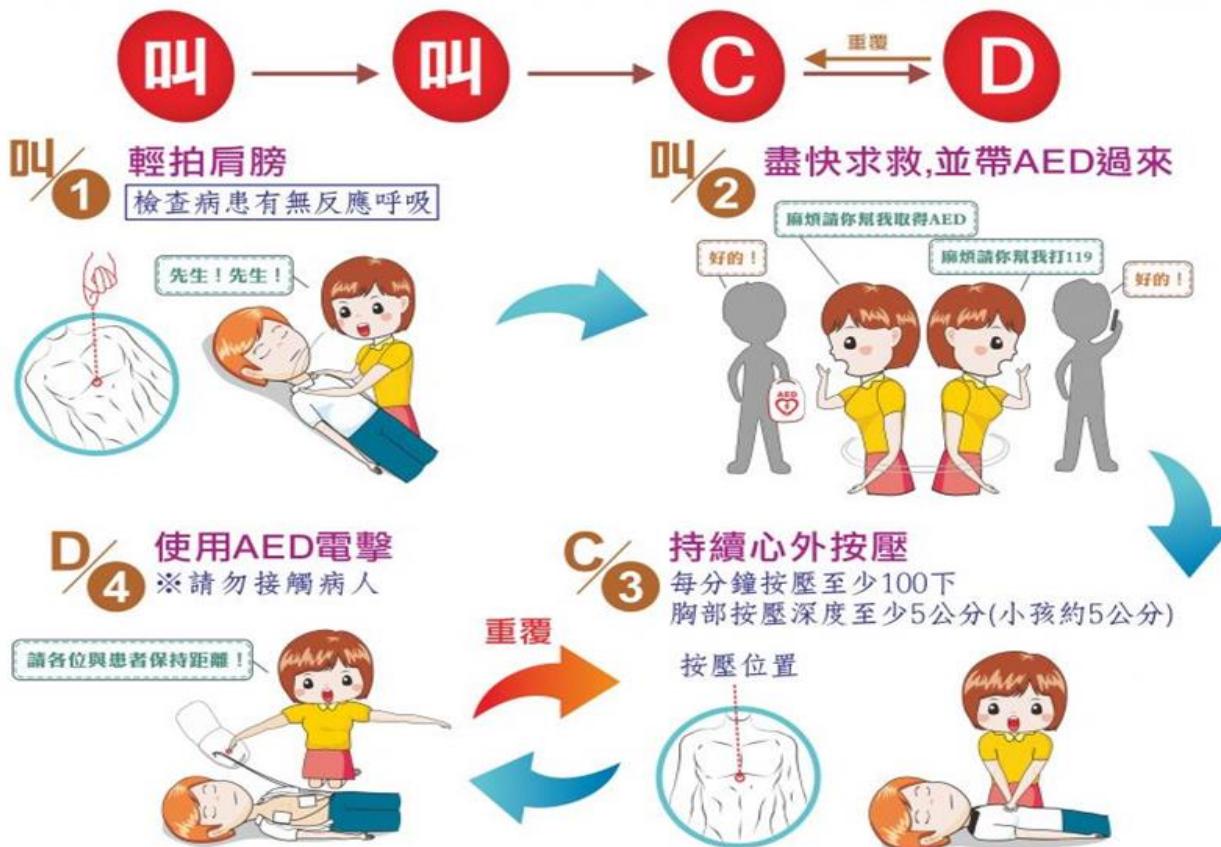
5. 壓胸動作應連貫，避免中斷，若因外力因素必須中斷，中斷時間避免超過 10 秒。

# 心肺復甦程序



CPR+AED急救線上教學

(民眾版CPR+AED)



※在急救人員來到之前，聽從AED語音指示重複施以電擊或持續心外按壓※

電：取得 AED 電擊器後，依照 AED 語音及圖片指示操作，AED 會自動判斷是否需電擊，若須電擊，在電擊結束後，繼續重複胸外按壓步驟，AED 每 2 分鐘會自動判斷是否要繼續電擊，如此重複，直到患者恢復心跳或醫護人員接手。

## (二) AED 操作 4 步驟：開、貼、插、電

開：將 AED 機器開機，並取出 AED 貼片。

貼：AED 貼片應貼在患者胸前右上及左下位置。

插：將 AED 貼片插銷與主機連結，若取得 AED 時插銷已接上則可略過此步驟。

電：AED 會自動分析患者心跳脈搏，判斷是否需要電擊。若需電擊，應確認周遭無人觸碰患者身體，並與患者保持安全距離後，再按下電擊按鈕。