



# 心肺復甦術+AED教學



# 什麼是心肺復甦術

心肺復甦術是一種幫無意識、無呼吸或幾乎無呼吸的患者維持腦功能，並藉由「胸外按壓」的關鍵動作，讓病人恢復呼吸及血液循環的救命術。



• 救命步驟——

叫、叫、壓、電



## 一、確保環境安全

如果發現有人倒在路上一動也不動時，請先確認自身及患者周遭的環境是否安全，再前往患者身邊察看。假設自身或患者身處的環境不是很安全，應依個人的能力，找人協助並營造出安全的空間，例如用汽車車體保護車禍倒地的患者。





## 二、第一個「叫」：確認意識

首先可透過呼喚患者、輕拍雙肩來評估患者是否能對這些外來刺激做出反應。如果患者完全沒有動靜，包括沒有移動肢體、沒有發出聲音、沒有眨眼等動作，這樣才可確認此患者沒有意識。評估患者的意識操作方式如下圖。





### 三、第二個「叫」：大聲呼救、撥打119、設法取得AED

當你叫患者時，他完全沒有反應，接下來就要大聲呼救、撥打119（「不要」掛掉電話）、設法取得AED，並聽從119人員指示。





## 四、評估呼吸狀況

仔細觀察患者口鼻有無正常的呼吸及胸腹部有無起伏。當發現患者完全沒有呼吸，或幾乎沒有呼吸，那麼就別猶豫做胸外按壓了！



## 五、開始胸外按壓

(一)請跪在患者的側邊，膝蓋盡量靠近患者的身體，兩膝打開與肩同寬。

※說明：

1. 胸外按壓與人工吹氣的比例為30比2，亦即壓30下後吹2口氣，壓胸與吹氣步驟交替不間斷，直到患者開始有動作或有正常呼吸或救護人員到達為止。
2. 在CPR簡易版中，倘若施救者不願意跟患者口對口做人工吹氣的步驟，那麼此吹氣步驟可以省略，就一直胸外按壓即可。



## 五、開始胸外按壓

(二)將一手掌根置於胸骨下半部(亦即兩乳頭連線的中央)，手指朝向對側，另一隻手掌交疊於第一隻手的手背上，使雙手重疊平行或互扣。手肘需打直，雙肩前傾至雙手的正上方。



壓胸的位置



手部的姿勢



## 五、開始胸外按壓

(三)利用上半身的重量垂直向下壓，且施力集中於掌根處。下壓深度5-6公分，且按壓速度為每分鐘100-120下(約每秒2下)。每次按壓後掌根不可以離開胸部，但必須放鬆使患者胸部回彈至原本的厚度，壓與放的時間各佔50%。壓胸的動作儘量避免中斷，中斷的時間勿超過10秒。

為了方便記憶，請熟記壓胸口訣「用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷」。

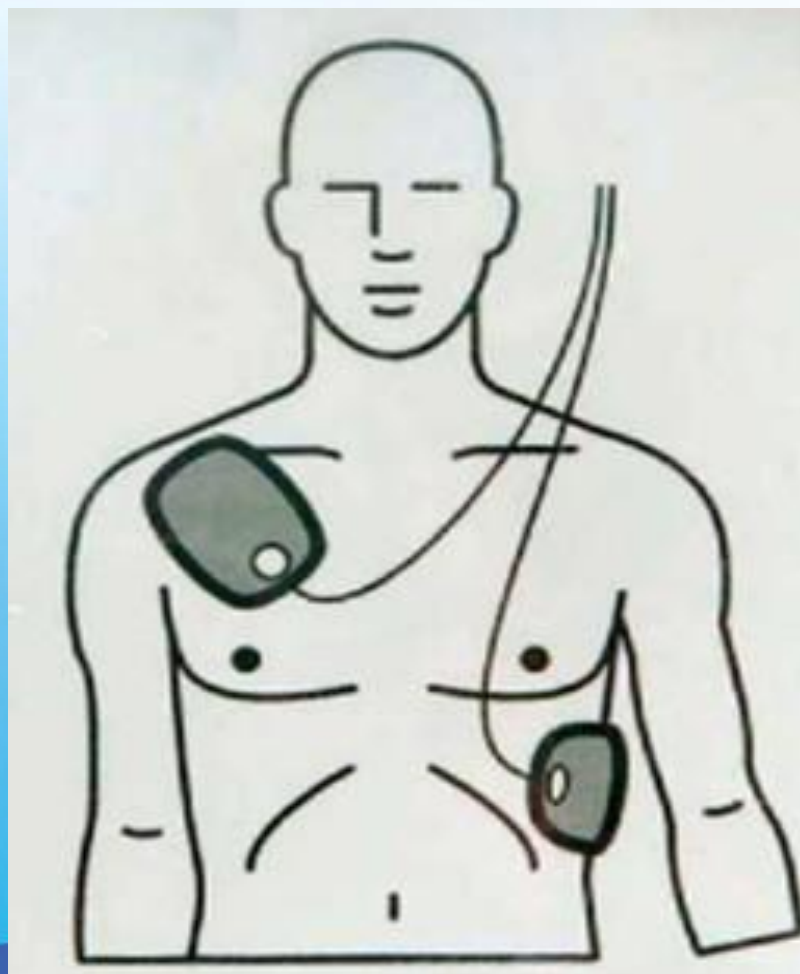
打開AED電源



黏上電擊貼片



施救者請持續CPR，**莫中斷**



建議電擊

大家離開

按下電擊鈕

分析  
心律

不建議電

繼續壓胸



# 復甦姿勢



已有呼吸及心跳  
維持復甦姿勢等  
待救護人員到場



# 先急救再求救

- ▣ 小於八歲(不含新生兒)
- ▣ 創傷
- ▣ 溺水
- ▣ 中毒



急救二分鐘5個循環後再打電話求救

