

新竹市立香山高中 109 學年度第二學期「健康與體育」領域

七、八年級補考作業 _____ 年 _____ 班 _____ 號 姓名 _____

什麼是心肺復甦術(Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)?

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。心肺復甦術並不是一個單項的技術，它包含一系列的評估及操作。另外，心肺復甦術的操作方式，需要根據不同年齡層而有所變通，本次內容先介紹 8 歲以上成人的民眾簡易版心肺復甦術。

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。

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. 在民眾 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。

(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。

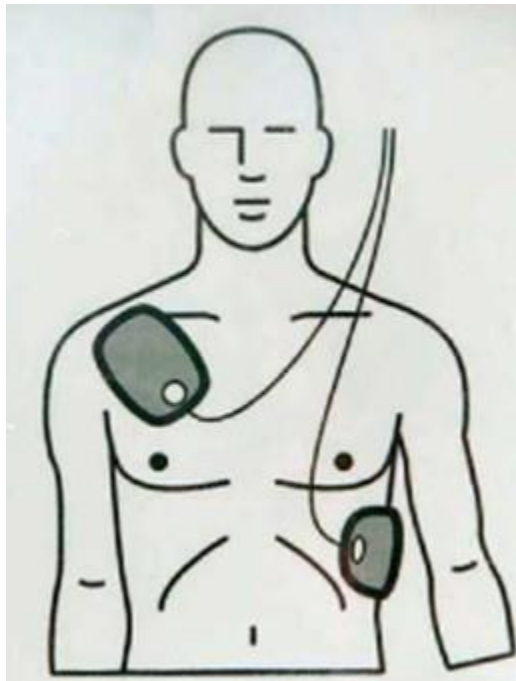
(三)利用上半身的重量垂直向下壓，且施力集中於掌根處。下壓深度 5-6 公分，且按壓速度為每分鐘 100-120 下(約每秒 2 下)。每次按壓後掌根不可以離開胸部，但必須放鬆使患者胸部回彈至原本的厚度，壓與放的時間各佔 50%。壓胸的動作儘量避免中斷，中斷的時間勿超過 10 秒。為了方便記憶，請熟記壓胸口訣「用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷」。

六、使用 AED 評估是否「電」擊—開、貼、(插)、電

(一)打「開」AED 的電源開關，並遵照 AED 機器的語音指示操作。這時，施救者請持續 CPR，莫中斷。

(二)拉開患者的衣服，並將電擊貼片依機器上的圖示，「貼」在患者裸露的胸壁。一片黏在左邊乳頭下方偏外側處，另一片黏在右邊乳頭上方。將線頭插入電擊插孔(有些機器的線頭已經接在插孔上面，這時就不用進行插入的動作)。這時，施救者請持續 CPR，莫中斷。

貼片位置(請畫圖示，如圖)



(三)將線頭插入電擊插孔(有些機器的線頭已經接在插孔上，這時就不用進行「插」的動作)。這時，施救者請持續 CPR，莫中斷

(四)AED 貼片就位後，AED 會自動分析心律並語音指示：分析心律，不要碰觸患者身體。這時，請停止壓胸或吹氣，讓 AED 判斷所分析的心律是否需要去顫電擊：

A. 若 AED 發出建議電擊語音時，施救者請大聲喊：大家離開！再確認沒有人碰觸患者後，按下電擊鈕

B. 若 AED 不建議電擊語音時，請繼續做壓胸的動作