

海姆立克急救法有重大更新

1岁以上儿童及成年人应先拍背,再腹部冲击;1岁以下婴儿、孕妇、肥胖人群禁用腹部冲击

9月12日,“海姆立克急救法变了”冲上热搜。

如今,“海姆立克急救法”是呛噎急救的关键措施。近期,美国心脏协会(AHA)和国际复苏联盟(ILCOR)基于最新研究证据,对海姆立克急救法进行了更新,其中最受关注的变化在于操作顺序。

新指南建议:在判断患者为清醒的重度异物气道梗阻(患者无法发声、面色发紫、无法咳嗽等)后,应优先进行5次背部拍击,再配合冲击动作,交替循环,直至帮助安全排出异物或患者失去反应。

如患者失去反应,立即停止冲击,转为心肺复苏并呼叫120。

1岁以上儿童及成年人 ▶ 背5腹5,交替循环

针对重度异物气道梗阻的1岁以上儿童及成人患者,新版指南确立了一项核心原则:

优先进行5次低风险的背部拍击,再施行5次腹部或胸部冲击,交替循环进行,直至异物排出或患者失去意识。口诀可简记为“背5腹5,交替循环”。

针对1—8岁儿童,指南首次明确施救手部力量需控制在3~5公斤,成年人腹部冲击力度约5公斤,发力方向与水平线呈45度角,施救者需双脚前后分开呈弓步,提升施力稳定性。



▲ 1岁以下婴儿 拍背+胸部冲击

北京大学人民医院急诊医学科主治医师刘思齐表示,新指南进一步强调了分龄和精准施救。对于1岁以内的婴儿,采用先拍背、后胸部冲击的顺序,这是因为婴儿的腹壁肌肉薄弱、内脏(如肝脾)未发育成熟且位置较高,腹部冲击的外力极易导致娇嫩的脏器受损,始终严禁使用腹部冲击。

正确的施救方法:

将婴儿面朝下放置于前臂,保持头低脚高位,用手稳固托住其下巴保护颈部,以掌根连续拍击肩胛骨连线中点5次,若无效,则转为胸部冲击,位置在两乳头连线中点下方,手法与婴儿心肺复苏的按压方式相同。

需注意,在对婴儿进行胸部冲击时,新指南推荐使用掌根按压,代替双指按压,以便更有效地达到所需按压深度。



AI制图。

孕妇、肥胖人群 先拍背,再采用胸部冲击

孕妇和肥胖者的急救方式则彻底摒弃腹部冲击,改为胸部冲击,主要原因在于腹部冲击可能压迫孕妇子宫,引发胎盘早剥、早产;肥胖者腹部脂肪层较厚,冲击力度会被缓冲,难以达到效果。

正确的施救方法:先进行5次背部拍击,若异物未排出,则采取胸部冲击——施救者双手交叠置于患者胸骨中段,向后快速用力冲击。

➤ 提醒

婴幼儿应避免食用整颗坚果、果冻、花生酱、葡萄等易导致窒息的食物,进食时须保持坐姿,并避免说笑、跑动。对婴儿而言,液体如奶液和呕吐物也是常见的窒息原因。

气球、小积木、笔帽、硬币、纽扣电池等小物件需妥善保管,防止儿童误吞。

老年人则需注意药片的服用安全,大块肉类应切成细块,缓慢进食,以降低风险。

(环球网、南方都市报)

➤ 相关新闻

这些“急救方法”都是错误的

生活中,意外往往突如其来,在专业医护人员无法及时抵达现场时,急救至关重要,但不少人熟知的“急救方法”,其实是危险误区,可能加重伤害。

流鼻血时赶紧仰头

鼻出血时,仰头止血的做法是错误的。

仰头可能会导致血液倒流呛入气管,或者流入胃部,刺激黏膜后引发呕吐。

正确做法

在鼻出血时低头、身体微微前倾,同时用拇指和食指捏住鼻翼,持续按压5至10分钟,避免频繁松开手指来检查止血效果。

如果鼻出血频繁发作、出血量很大,或者鼻出血时伴有头晕、乏力、皮肤出现瘀斑等情况,应及时就医。

误服毒物赶紧催吐

盲目催吐是中毒急救中最致命的误区之一。

对于强酸(洁厕灵)、强碱(烧碱)、汽油、煤油等腐蚀性毒物,催吐会导致毒物二次灼伤食道。对于汽油、煤油等挥发性有机溶剂,催吐时少量吸入肺部,引发的吸入性肺炎和肺水肿致死率极高。

正确做法

找到毒物或药品的包装盒、瓶子,看清成分名称和浓度。拨打120,告诉接线员相关情况。在专业急救人员到达前,不要给患者喂任何东西。如果医生在电话里没有指示你催吐,就绝对不要做。

若患者意识不清,应让患者侧卧位(复苏体位),保证嘴处于最低位置,让口水和呕吐物能自然流出,避免堵塞气道。

送医时,把找到的药瓶、毒物包装、残留物一起带上,为医生锁定毒素、精准用药节省宝贵时间。

癫痫发作时往嘴里塞东西

很多人认为这样能防止患者咬伤舌头,但实际操作中,强行塞物可能导致患者牙齿断裂、牙龈损伤,甚至异物堵塞气道引发窒息。

正确做法

让患者侧卧,解开衣领,清理口腔周围杂物,避免其摔伤,等待急救车到现场进行专业救治即可。患者抽搐时,不要使劲约束患者肢体,否则可能造成骨折。

昏迷时掐人中

掐人中不仅无法让昏迷者苏醒,还可能因用力过猛造成面部损伤。

正确做法

先判断患者呼吸、心跳,若呼吸、心跳停止,立即进行心肺复苏;若有呼吸,让患者侧卧,头偏向一侧,防止呕吐物堵塞气道,同时拨打急救电话。

突发心梗,用力咳嗽自救

这样的方法坚决不可取。

心肌梗死是因冠状动脉堵塞导致心肌缺血坏死,此时心脏泵血功能已严重受损。咳嗽产生的胸腔压力变化虽能短暂提升血压,但无法疏通堵塞的血管,反而会增加心脏耗氧量,加速心肌细胞死亡。

正确做法

立即停止一切活动,坐下或躺下,尽量保持安静。迅速拨打120急救电话,描述清楚症状。如果手头有急救药物,比如硝酸甘油或阿司匹林,明确不对这些药物过敏,可以在救护车到来之前服用。

心肺复苏术是抢救心脏骤停患者的主要手段,如遇患者突然倒地,判断无呼吸、无意识后,应立即实施心肺复苏术,抓住“黄金4分钟”,抢救越及时,成功率越高。

(央视新闻、南方都市报)