



心肺復甦術(以下簡稱 CPR)

急診科 吳怡泰醫師

當一個人倒下時，心臟如果停止，腦部血流便會停止。如果超多 4-6 分鐘，腦細胞便會有永久的壞死變化。這段 4-6 分鐘的時間是急救的黃金時間，如果可以即時快速的給予 CPR 施救，可以延後腦部的死亡，這是是否能救回病人的重要生存之鏈。但是有很多人學習 CPR 卻不敢真正去做 CPR，可能是因為害怕法律糾紛，或是怕得傳染病，或是自信心不足。目前已知幫病人 CPR 並不會有法律的問題，也不會因為 CPR 而感染愛滋病；CPR 的技巧也越來越趨於簡化以減少民眾學習的困擾。

CPR 技巧是用於心臟或呼吸停止的病人，包括口對口人工呼吸與胸外按摩，它會使一些帶氧的血液流到腦部及重要的器官，是病人是否能救回的決定因素之一。CPR 的口訣是「叫叫 ABC」就是叫病人、叫救護車。ABC 則是 CPR 的三個主要技巧。A：呼吸道；B：呼吸；C：循環。

A「呼吸道」用壓額抬下巴法把呼吸道打開，以防止舌頭或會厭堵住呼吸道，並用徒手方式固定頸部以保護頸椎。

B「呼吸」口對口人工呼吸是最簡單讓病人獲得氧氣的方法，人工呼吸必須做到每 5-6 秒給病人一個呼吸直到病人能自己呼吸或有專業人員接手。

C「循環」當病人心跳停止時必須給病人胸部按摩，它可以使血液流動到腦部、肺部、冠狀動脈與其他重要器官。壓胸與吹氣的比例不管施救的人是一人或兩人均為 30:2。

CPR 可以把猝死的病人救回，而且只憑雙手和嘴就可以完成這神奇的技巧。這段時間只有 4-6 分鐘，卻是你我可以發揮 CPR 能力的黃金時刻。如果有人需要你我 CPR 的技術的時候，請當機立斷並勇敢實施。願你我在急救的道路上共同努力。

