

常用急救自救常规操作

1. 心肺复苏术

a) **概念**：心肺复苏术简称 CPR, 是针对骤停的心脏和呼吸采取的救命技术。

b) **目的**：为了恢复患者自主呼吸和自主循环。

c) **具体操作**：（可观看视频进行学习）

d) 01 观察四周环境

确认现场是否安全，保证周围环境安全，且地面尽可能平坦。

e) 02 判断患者意识

轻拍患者双肩、在双耳边呼唤。（轻拍重喊）如果病人清醒，要继续观察，如果没有反应则为昏迷，进行下一个流程。

f) 03 呼救

请周围人**联系医生**，并取得除颤仪（AED）

g) 04 体位摆正

使被救人成**仰卧位**，施救人员应位于病人**右手侧**，双膝与肩同宽，左膝关节平肩部。

h) 05 检查呼吸脉搏

十秒内无呼吸且无心跳，可确认心跳骤停。

“**一看二听三感觉**” 一看：患者胸部有无起伏；二听：有无呼吸声音；三感觉：用脸颊接近患者口鼻

i) 06 胸部按压

部位：胸骨中下 1/3 交界处

姿势：急救人员上半身前倾，双臂伸直，双手掌根重叠，十指相扣，垂直下压

标准：按压频率为 100~120 次/分，按压深度为 5~6 厘米。

j) 07 清理口腔

使伤员头**偏向一侧**，使用干净手帕缠在手指上，伸进伤员嘴内**清除口腔中异物**。

k) 08 人工呼吸

左手食指和中指捏紧伤病员鼻翼，小指侧下压额头，右手上提下颌。深吸一口气，将气体缓慢持续吹入伤员口中。

标准：吹气时，可观察到伤员胸廓明显抬起。

注意事项：

01 按压时应“有力而快速”

02 每 30 次按压后进行 2 次人工呼吸

03 按压幅度为 5~6 厘米

04 每次胸廓压下与弹回时间相同

05 按压中尽量减少中断

心肺复苏有效指征：

01 触到患者脉搏

02 患者瞳孔逐渐缩小

03 患者口唇转红

04 患者开始有自主呼吸等

终止抢救的标准：

现场 CPR 应坚持不间断地进行，不可轻易做出停止复苏的决定，如符合下列条件者，现场抢救人员方可考虑终止复苏：

- (1) 患者呼吸和循环已有效恢复。
- (2) 无心搏和自主呼吸，CPR 在常温下持续 30min 以上，专业救援人员到场确定患者已死亡。
- (3) 有专业人员接手承担复苏或其他人员接替抢救

2. 中暑

a) **概念：**中暑是在暑热季节、高温和（或）高湿环境下，由于体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丢失过多而引起的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。

b) 现场救护：

01 **转移：**阴凉通风处

02 **降温：**脱去多余衣物，体表适量洒水或酒精，帮助降温；若有冰袋，可用毛巾包裹后置于后脑勺、腋下、额头、大腿根部等处迅速降温

03 **补液：**引用加糖的淡盐水或清凉饮料

04 **药物选择：**藿香正气水、十滴水

3. 止血

a) 01 加压包扎止血

适用证：一般限于无明显动脉性出血为宜。

小创口出血，有条件时先用生理盐水冲洗局部，再用消毒纱布覆盖创口，绷带或三角巾包扎。无条件时可用冷开水冲洗，再用干净毛巾或其他软质布料覆盖包扎。

b) 02 压迫止血

适用证：较急剧的动脉出血且手头一时无包扎材料和止血带时，或运送途中放止血带的间隔时间。

按压部位：手指压在出血动脉的近心端的邻近骨头上，阻断血运来源

注意事项：压迫时间不可过长

c) 03 止血带止血

适用条件：较大四肢动脉出血，伤员转运期间

可用材料：止血带，三角巾，毛巾等

结扎部位：

- (1) 上肢：上臂的上三分之一处。禁止扎在中段
- (2) 下肢：扎在大腿的中部

注意事项：

- (1) 上止血带之前，抬高患肢，并在结扎部位放好垫料（柔软布料等）。
- (2) 结扎力度适中，以止血带远端肢体动脉刚刚摸不到为度。

(3) 止血带后写好结扎时间，每半小时到一小时放松一次，放松 3~5 分钟后再扎上，放松止血带时可暂用手指压迫止血

4. 伤口的初步处理

a) 01 小而浅的伤口

第一步：清理伤口。使用棉签或镊子清除异物，并使用生理盐水或干净水冲洗。

第二步：伤口的消毒。使用棉球蘸取碘伏给创面消毒处理。沿着伤口的边缘由里向外擦，不要把碘酒、酒精涂入伤口内。

第三步：包扎伤口。使用洁净消毒纱布包扎。

b) 02 断指或断肢：

保护好创面，用消毒过的纱布(或干净纱布)将断肢、断指包好，放进无漏洞的塑料或橡皮口袋中，紧扎袋口，周围再敷以冰块冷冻。及时送医

注意：禁止其他无关操作！

5. 包扎

a) 01 绷带

头颈部，腿部，伤口较小处：

操作步骤：将绷带包绕伤口做环形包扎，尾部可用曲别针固定或者将带尾剪开打结。

掌部，伤口较深，较长处：

操作步骤：为先用环形包扎数圈固定后，再缠绕时每圈覆盖前一圈的 1/3 或 2/3 形成螺旋状。

指端部：

操作步骤：方形纱布巾沿对角线折叠呈三角形，顶角自指端折向伤口包住，两端包合固定。再用绷带缠绕固定。

6. 烧烫伤

具体操作：

冲：迅速脱离热源，用流动冷水降低伤面的温度。

脱：冲洗后，小心脱去衣物，必要时用剪刀剪开，保留粘连部分，不可将水泡弄破！

泡：疼痛明显者，持续浸泡在冷水中（30 分钟左右）

盖：无菌纱布或干净布料覆盖伤口

送：严重者及时送医

注意事项：一定要保护好创面，不可弄破水泡。

7. 采用“高压阻流技术”进行急救

海蛇咬伤四肢，在咬伤后立即用布条、纱布绷带或粗绳子在伤口上方（近心端）作**环形结扎**，必要时在结扎部位填入垫物，保持合适压力，以不影响肢体深部动、静脉血流为宜。

8. 肌肉注射

- a) 用 2%碘酒和 70%乙醇或单独用 3%络合碘**消毒皮肤**，待干。
- b) **排尽**抽取药物后注射器内空气。
- c) 用左手拇指和食指分开皮肤，右手持针如握笔姿势，以中指固定针栓。针头和注射部位程 mp，快速刺入肌肉内，一般进针约 2.5~3cm（针头的 2/3，消瘦者及病儿酌减）。
- d) **松开左手，抽动活塞**，如无回血，固定针头，注入药物。注射毕，以干棉签按压进针处，同时快速拔针。