

噎到急救新觀念 先拍背，再哈姆立克

2025 氣道異物梗塞新指引上路 正確「5+5」守護你我生命

當民眾在日常生活中遇到身邊的人「噎到」時，第一時間的處置方式往往攸關生死。依據 American Heart Association (AHA) 2025 年最新急救指引，氣道異物梗塞（俗稱噎到）的處置流程已調整，建議優先採取「背部拍擊」，再進行「腹部推壓（哈姆立克法）」，更有助於提升異物排出成功率並降低潛在傷害。

消防局表示，過去多數民眾習慣直接施作腹部推壓方式的哈姆立克法，但最新研究顯示，先進行背部拍擊，能利用震動與氣流變化協助異物鬆動排出，同時減少腹部推壓可能造成內臟損傷的風險。因此新版指引強調「5+5 原則」，即針對成人及 1 歲以上兒童，先進行 5 次背部拍擊，再施作 5 次腹部推壓，並持續交替進行，直到異物排出為止。

另針對不同年齡層，處置方式亦有所區別。消防局提醒，1 歲以下嬰兒不可進行腹部推壓，應採取 5 次背部拍擊搭配 5 次胸部按壓方式處理。此外，若患者仍能咳嗽或說話，表示氣道尚未完全阻塞，應鼓勵其持續自行咳嗽，不宜過早介入急救；若患者出現意識喪失，則須立即撥打 119 報案，並同步施行心肺復甦術（CPR），爭取黃金救援時間。

消防局強調，急救觀念會隨醫學證據持續更新，民眾應定期學習最新正確知識。呼籲全民踴躍參與 CPR、AED 及異物梗塞急救訓練，提升自救與救人能力，讓每個人都能在關鍵時刻成為守護生命的重要力量，共同打造更安全的生活環境。

噎到急救新觀念 先拍背，再哈姆立克

成人噎到急救步驟



步驟 1：拍背法

1. 讓患者身體向前傾
2. 在兩肩胛骨間
3. 用掌根用力拍擊
4. 進行 5 次



步驟 2：哈姆立克法

1. 站到患者後方
2. 雙手環抱腰部
3. 握拳，另一手包覆
4. 放置在肚臍上、肋骨下
5. 用力向內向上推擠
6. 進行 5 次



重複以上步驟直到異物排出或患者失去意識



若患者失去意識，立即進行 CPR 並呼叫 119



緊急救護，分秒必爭