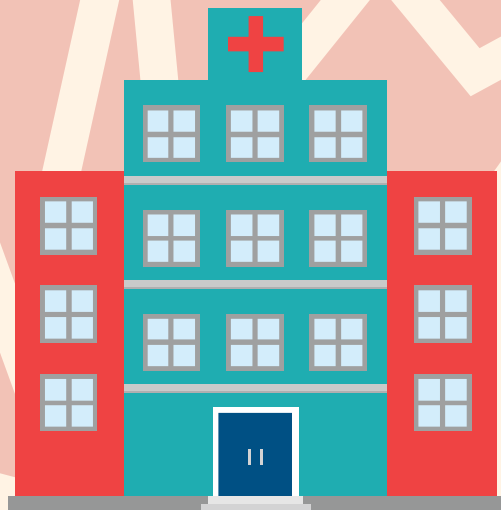
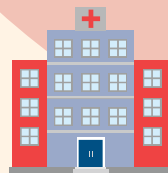


# 機關安全維護宣導

CPR心肺復甦術+AED(一)

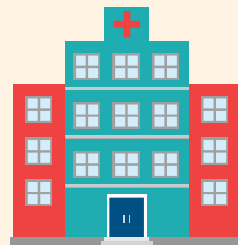




## CPR是什麼?

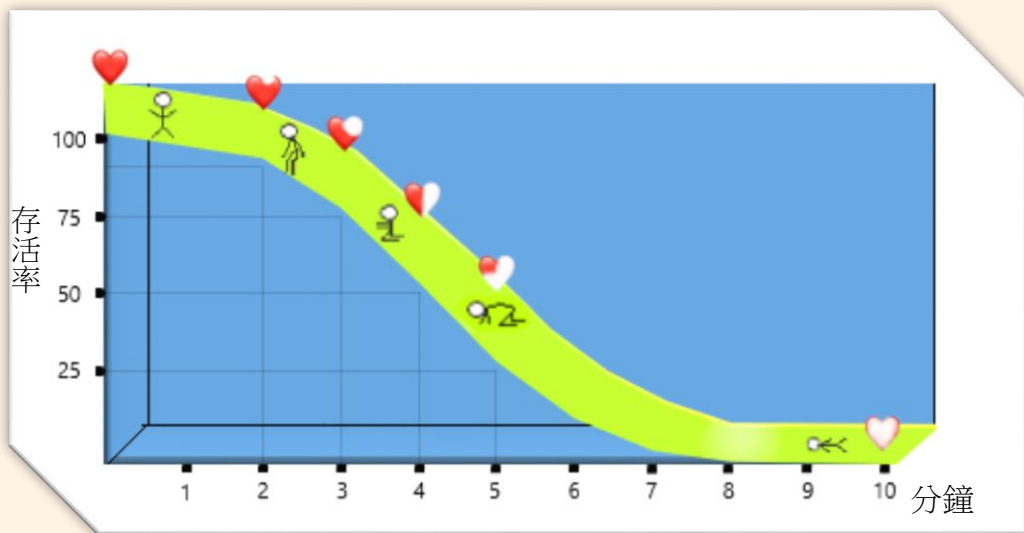
CPR 是種藉由壓胸按摩恢復患者的呼吸及血液循環，確保腦部維持正常功能的救命術。

患者的心跳與呼吸停止，若未立即處理，四分鐘內就會因腦部缺氧而受損，超過十分鐘將可能導致患者腦死，其心肺功能也將隨之喪失。





## 黃金五分鐘



從心跳停止那一刻開始計算，每過一分鐘，患者的存活率就會下降7%到10%，然而，如果在心跳停止時接受CPR，每分鐘存活率下降的程度就會減半，患者因而有機會撐到專業醫護人員前來，避免遺憾發生。



**叫：呼叫以及拍肩確認患者意識**



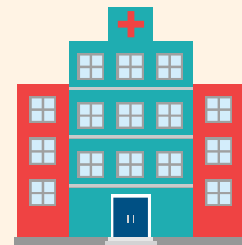
**叫：大聲呼救、撥打119、設法取得  
AED**



**壓：壓胸摺摩**



**電：使用 AED**





## 確認環境安全

在開始急救之前，最重要的就是先將身邊危險物品移除，必須確保自身以及病患的安全，這是極為重要的！





## 叫：呼叫以及拍肩確認患者意識

拍打病患並大聲喊：「你還好嗎？」 如果病患完全沒有動靜，包括完全沒有肢體的移動；完全沒有聲音；完全沒有眨眼的動作，這樣才可以確認此病患完全沒有反應。





## 叫：大聲呼救、撥打119、設法取得 AED

如果身旁都沒有，就要大喊「救命」以尋求旁人幫忙，並指定一人幫忙撥打**119**報案，同時指定另一人立刻將附近的**AED**拿過來。





## 確認事項：患者的呼吸狀態

在某些情況下，患者雖喪失意識卻保有心跳與呼吸，如昏迷、飲酒過度等，由於「壓」與「電」會對患者造成非致命傷害，因此執行前必須評估患者是否真的需要接受急救。

在評估方面，一般以確認患者呼吸狀態為主，你可以觀察患者口鼻有無正常呼吸，以及胸部有無起伏，如果以上狀態的答案皆是否定的，就應立即進行以下的急救步驟！







## 壓：壓胸按摩

「壓」是 CPR 的第三步驟，這個動作可讓患者維持正常狀態時30%的血流，避免身體缺氧。執行壓胸按摩時，你必須留意以下步驟，以免救治效果不彰，反而造成傷害。

第一步：

開始壓胸按摩時，需要先確認患者躺在堅固的平面上，接著跪在患者一側，膝蓋盡量靠近患者身體，雙膝打開與肩同寬。



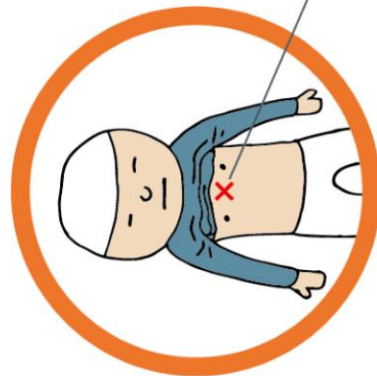


## 壓：壓胸按摩

第二步：

將一手掌的掌根放置於兩乳頭連線的中央，亦即胸骨下半部。另一手掌交疊於其上，雙手重疊平行或互扣，手肘打直，肩膀前傾至雙手正上方。

■ 兩乳頭連線的中央為按壓位置



■ 一手掌根置於兩乳頭連線的中央  
另一隻手掌交疊於其上  
上使雙手重疊平行或互扣

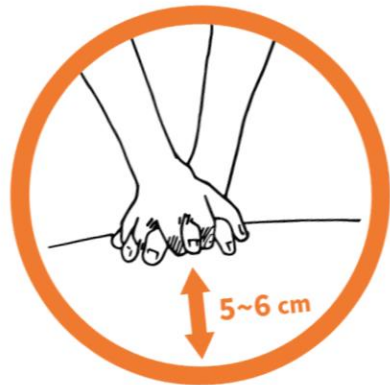


■ 手肘打直  
雙肩前傾至雙手的正上方





## 壓：壓胸按摩



- 利用上半身的重量垂直向下壓  
施力集中於掌根處
- 下壓深度5-6公分
- 按壓速度為每分鐘100-120下  
(約每秒2下)
- 每次按壓後必須放鬆使患者胸部  
回彈至原本的厚度，但掌根不可  
離開胸部。
- 壓胸的動作儘量避免中斷

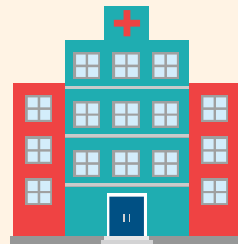
第三步：

利用上半身的重量垂直向下壓，施力點集中在掌根部位。下壓深度5至6公分，按摩速度為每分鐘100到120下（約每秒2下）。每下都要讓患者胸部完全回彈，但掌根不要離開胸部。若擔心難以掌握按摩頻率，你也可以參考歌手張惠妹《Bad Boy》歌曲的節奏，以此作為按摩時的標準速度。



## 結語

壓胸按摩過程中會消耗大量體力，如果現場有其他熟悉 CPR 的人員，可以每兩分鐘換人操作，確保壓胸的力道和正確性，輪替的間斷時間越短越好（小於10秒），盡量不要中斷，直至救護人員抵達現場。





**廉政信箱：苗栗郵政第55號信箱**  
**廉政專線：037-356639**

**苗栗縣政府政風處 關心您~**

