**有关CPR的科普**

1. 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。目的是为了恢复患者自主呼吸和自主循环。

2. 心肺复苏（cardiopulmonary resuscitation, CPR），其中包括胸外按压（circulation, C），

开放气道（airway, A），人工呼吸（breathing, B），这三个步骤又简称CAB。

3. 心搏骤停一旦发生，如得不到即刻及时地抢救复苏，4～6min后会造成患者脑和其他人体重要器官组织的不可逆的损害，因此心搏骤停后的心肺复苏（cardiopulmonary resuscitation, CPR）必须在现场立即进行，为进一步抢救直至挽回心搏骤停伤病员的生命而赢得最宝贵的时间。

**CPR的进行步骤**

1.检查患者的反应。双击病人的肩膀，并向其询问状况，如果病人没有反应，要紧急的呼叫他人的帮助，让其拨打急救电话和寻找AED。试听患者的呼吸，看胸壁的起伏，同时触摸患者的颈动脉（先触及气管，后向外移动2-3厘米），确定是否有颈动脉脉搏和呼吸。

2. 胸外按压（circulation, C）。确定没有颈动脉脉搏和呼吸后开始胸外按压。确保病人仰卧于平地上或置病人于硬板床上，并暴露上胸。心脏按压的部位位于两乳头中间，五指外展，右手与左手锁住，肩臂部与胸壁垂直，用力按压，按压的频率是100-120次每分钟，深度为5-6厘米，按压过程不能中断（可边按压边数数，控制按压的速率）。

3. 开放气道（airway, A）。清楚病人口腔中的异物和假牙等，用左手放在患者的额部，向下压，右手的食指及中指放于病人的下颌处，上抬下颌，保证下颌与耳部的连线与地面垂直。

4. 人工呼吸（breathing, B）。用毛巾或纱布盖住病人的嘴，捏紧病人的鼻孔，屏住呼吸，用嘴包住病人的嘴，快速将气体吹入，同时观察病人胸壁的起伏，连续进行两次的人工呼吸，持续心脏按压，保持心脏按压和人工呼吸的比率为30:2,等待AED和救援人员的到来。

提示：如果不是专业人员，人工呼吸可以不做，但一定要进行胸外按压。