

心肺复苏知多少

北京代表队 陈倬



大家上午好！每到周末，我们都会到院外做科普宣传，今天我們来到了广东科学中心。瞧！大爷大妈们正在跳广场舞呢。

我：“安大爷，您也跳《小苹果》啊！”

安：“陈医生来啦，今天讲什么啊？”

您先坐下来，我们看张照片，这可不是在拍电视剧，这是我们的日常工作，在转运一位心搏骤停的患者时，我们依然坚持做心肺复苏时被家属抓拍到的瞬间。我国每年发生心脏猝死的人数超过 50 万例，平均每 60 秒就有一个人死于心搏骤停，不过，幸亏有你们在学习如何进行有效的心肺复苏来挽救生命。

那么，心肺复苏是先救“心”还是先救“肺”呢？旧版心肺复苏指南的顺序是 ABC，也就是开放气道，通气，最后再胸外按压。然而新版指南中，将胸外按压提前，顺序改为 CAB。这是为什么呢？

大家请看我手中的肺模型，如果有看不到的异物卡在气道里，直接吹气会导致异物向着气管深处移动，加重阻塞；而胸外按压可以保证大脑、心脏的供氧和血流，直到患者恢复自主循环，为挽救生命创造了宝贵的时间。

因此，有效的心肺复苏应该在 10 秒内首先开始按压。那么按压的深度应该是多少呢？心脏的大小跟我们的拳头差不多，正常成人的心脏通常前后径大于 5 cm，大约一个拳头厚度，所以按压的深度也就是一个拳头的厚度。但是，人类的进化让心脏躲在坚硬的胸骨后面，要想达到这个深度，就要垂直上半身用力按压，所以我们要双手叠扣，两臂伸直，按压部位在双乳连线的中点，也就是胸口中央，垂直用力，这样才能有效地进行按压。所以，新版指南把原定的按压深度 4 ~ 5 cm 更改为至少 5 cm。

及时、有力、匀速地胸外按压才是有效的。那么按压的速度要求是多少呢？新版将

原来的大约每分钟 100 次，更改为每分钟至少 100 次。

安：“这是个什么样的速度啊？”

我：“安大爷，您刚才不是在跳小苹果吗，这个节奏就是每分钟 100 次的速度，我们跟着音乐一起练习一遍好不好？”

安：“好。”

我：“请大家跟着我们一起演练。”

心肺复苏，先做按压，深度一拳，速度 100，双手叠扣，两臂伸直，胸口中央，垂直用力，12345678，22345678，32345678，42345678。请您记住，一边按压，一边大声计数，非专业人士完成一组 30 次胸外按压后，暂停时间小于 10 秒，再接第 2 组胸外按压，可以不做人工呼吸。

科技强国，创新圆梦，科学施救，共创生命辉煌。