



黄金 4 分钟

上海代表队 徐江美

生命常常坚忍顽强，有时却也脆弱如纸。我是上海十院急诊科的一名护士，工作中我看到了太多由于没有得到及时施救而死亡的心脏骤停患者，其实他们中很多人本可以不用离开人世。科学研究表明，心脏骤停患者如果能在 4 分钟内得到急救，存活率非常的高，这就是“黄金 4 分钟”。

今天我想借科普大赛的平台，和大家共同学习一项急救技能：CPR+AED（心肺复苏术 + 自动体外除颤器），把握黄金 4 分钟，稳住生命的节奏。你可能会说：“我不是医护人员，能进行那么重要的操作吗？”，其实，CPR+AED 人人能做，人人都要学会去做。

假设我们正在逛街，突然有人倒在了你的眼前，您会怎么办？这个时候我们要先用双手去拍打他的双肩，并呼喊他“您能听见我的声音吗”，然后伸出食指和中指去触摸他的颈动脉有没有搏动，同时用脸颊去感受他有没有呼吸，如果发现他没有搏动，没有呼吸，也没有意识回应你，可以初步判断他心脏骤停。这个时候，立即呼救“来人啊，这里有人需要急救，请旁边这位女士帮我拨打 120”，然后我们立刻开始实施 CPR 和 AED。

心脏它就像是一个水泵，不停收缩和舒张，维持着我们全身的血液循环。而 CPR 就是人工按压模拟心脏跳动，同时给予人工呼吸来维持大脑和全身器官血和氧的供应，防止器官因缺血缺氧而造成不可逆的损伤。但是要使我们的心脏恢复自主跳动，还必须借助它——AED。

大多数心脏骤停是由于心脏不按节奏地乱跳造成的，就像我们的电脑，当存储过多，就会不按常理运行，甚至卡机不动，这个时候您又会怎么办？关机重启，简单粗暴却直接有效。那么心脏骤停也是一样，我们给它一个强力电击，将所有颤动关掉，再重新起跳，才是复活心跳的根本方法。而 AED，便是终极武器。

AED 叫自动体外除颤仪，是面向普通群众的抢救设备，名字很高端，操作却很简单。六字箴言——“听它说，跟它做”。

首先打开电源，语音便会提示您将两张电极片贴于患者胸前的右上方和左下方，这时它会自动判断患者心律，如果需要电击，AED 将自动充电，并提示周围群众远离，如不需要电击，它就不会充电，非常安全。除颤之后，AED 会持续地检测，我们只需要根据语音提示操作，直到救护车到来就可以了。您看，是不是很简单？你学会了吗？

现在很多机场、大型公共场所、地铁站都配有 AED。虽然机器是冰冷的，但它却可以将人性的温暖与力量传递到每一位心脏骤停的患者身上。如果有人在您身边倒下，请伸出您的双手，把握黄金 4 分钟，为脆弱的生命争取重生的希望。我行！你也行！