



关键时刻的 “生命拥抱”

一周两起儿童卡喉 重庆轨道员工用海姆立克法速救

重庆晚报记者采访专家 就不同人群施救要点进行解答



小女孩卡喉,张杨在用海姆立克急救法施救。

9月22日18时56分,重庆轨道交通2号线大坪站内发生惊险一幕:一名4岁女童在车站突发异物卡喉,站务安全员张杨立即上前,用海姆立克急救法紧急施救,经过几次标准有力的冲击,成功完成施救,女童脱离了危险。

重庆晚报记者了解到,这已是一周内重庆轨道交通工作人员第二次用海姆立克急救法帮助卡喉儿童。9月18日18时31分,3号线金竹站,一名3岁女童随家人进站时被口中糖果卡喉,两名安检员默契配合,仅用10秒就通过海姆立克法施救成功,让孩子转危为安。

异物卡喉可能导致窒息,短短几分钟内就能威胁生命。对此,重庆晚报记者采访了重庆两江新区人民医院专家,针对卡喉高发场景、预防方法及不同人群海姆立克法施救要点进行了解答。



日常工作中的张杨

重庆两江新区人民医院急诊部主任黄坚

生活中易发生卡喉的场景有很多,比如:进食时嬉戏打闹、奔跑、说话,食物极易误入气道;食用圆形光滑(如整颗的桂圆、果冻、糖果、葡萄等)、黏性过大(如年糕、粽子、汤圆等)、不易咀嚼(如大块肉、多纤维蔬菜等)的食物时,易发生卡喉;儿童好奇心驱使,喜欢将小物件(如硬币、纽扣电池、玻璃珠、乐高积木、别针等)放入口中探索世界,极易发生意外;饮酒过量后,咽喉反射迟钝,也容易发生卡喉。

因此,建议养成良好进食习惯,做到“食不言”,吃饭时细嚼慢咽,保持专注;不要让婴幼儿在奔跑、哭闹或躺卧时进食;给幼儿和老人准备食物时,将葡萄、小番茄等切成小块食用;妥善收纳小物件,将硬币、纽扣、电池等小物品放在儿童无法触及的地方。

重庆两江新区人民医院急诊部护士、公共卫生应急技能培训师田睿

海姆立克法是通过冲击腹部(膈肌下软组织),产生向上的压力,从而驱使肺部残留空气形成一股气流,将堵住气道的异物冲出的急救方法。其核心是“剪刀、石头、布”定位法。其施救步骤因人而异:

一、意识清醒的成人及1岁以上儿童

1.站位法:

(1)站位:施救者立于患者身后,一脚前一脚后,重心置于后脚,以防患者摔倒。

(2)定位(剪刀、石头、布):

剪刀:一只手指到患者肚脐的位置,伸出食指和中指,像剪刀一样放在肚脐上方。

石头:另一只手握拳,拳眼(拇指侧)对准“剪刀”手指的位置,这就是“石头”。

布:然后用“剪刀”手包住“石头”拳,这就是“布”。

(3)冲击:施救者用双臂从患者腋下环抱其腰部,用力方向为向上、向内快速冲击患者的腹部。动作要突然、有力,像要把患者抱离地面一样。

(4)重复:持续进行5次快速的腹部冲击,直到异物排出。一旦患者失去意识,应停止海姆立克法,立即心肺复苏。

2.自救法:

如果独自一人发生窒息,可立即借助椅背或桌角:弯腰,将上腹部顶在坚硬的物体边缘(如椅子靠背、桌面边缘、洗手池台面),快速向上冲击。

二、1岁以下的婴儿

针对1岁以下的婴儿,应采用“背部拍击+胸部冲击”结合法。

1.姿势:将婴儿脸朝下、头低脚高地俯卧于施救者前臂上,用手托住其头部和下巴(避免压迫喉咙)。

2.背部拍击:用另一只手掌根,在婴儿两侧肩胛骨连线的中点,用力拍击5次。

3.检查口腔:每次拍背后,检查异物是否排出,如能看到则小心取出。

4.胸部冲击:如果无效,将婴儿小心翻转,脸朝上,头低脚高,躺在你的大腿上。用两指(食指和中指)在婴儿胸部正中、两乳头连线中点处,快速向下按压5次,深度约为胸廓的1/3。

5.循环:重复进行5次背部拍击和5次胸部冲击,直到异物排出。一旦婴儿失去意识,应停止海姆立克法,立即心肺复苏。

三、孕妇或肥胖者

对于腹部明显隆起或肥胖无法环抱腰部的患者,冲击部位需上移至胸部。

1.姿势:立于患者身后,双臂从其腋下穿过,环抱其胸部。

2.定位:一手握拳,拳眼置于患者胸骨中点。

3.施救:另一手包住拳头,向后方进行快速冲击,直至异物排出。

四、意识丧失者

如果患者在施救过程中失去意识,应立即拨打急救电话(120)。

重庆晚报-厢遇记者 张春莲 受访者供图