海姆立克急救法更新：先拍背再腹部冲击

近日，#海姆立克急救法更新了#这一话题冲上热搜，引发关注。异物气道阻塞急救这项关乎生命的必修技能，再次成为热议焦点。急救法则“更新”究竟新在何处？来看急救领域专家，一一解读。

操作顺序最受关注

先拍击背部5次，再配合腹部冲击

近期，美国心脏协会（AHA）和国际复苏联盟（ILCOR）基于最新研究证据，对海姆立克急救法进行了更新，其中最受关注的变化在于操作顺序。

河北唐山市第二医院医疗应急科（120救护队）主任崔明武介绍，新版异物气道阻塞急救国际指南针对严重窒息（异物卡喉）的成年人，调整了急救核心步骤，重点将“单纯腹部冲击（海姆立克急救法）”调整为“先进行5次背部拍击，如果无效，再进行5次腹部冲击，如此交替循环”，更加强调安全、高效和统一的施救原则。

为什么要“先拍背，后冲击”？崔明武进行了解读：

■**响应快：**窒息时间越短，存活和恢复的机会越大。背部拍击操作更为简单，可在发现窒息的第一时间立即实施，有助于更快解除梗阻，为后续抢救赢得时间。

■**低风险：**背部拍击相对温和，几乎不会导致肋骨骨折或内脏损伤。优先使用它，可以减少不必要的腹部冲击及其潜在风险。

■**效率高：**背部拍击主要通过震动和重力松动异物；腹部冲击则通过制造向上的压力试图将其冲出。“震动”加“压力”两种方式先后使用，比单一方法能应对更多类型的堵塞物，提高成功率。

施救方法因人而异

独处发生窒息，也有方法紧急自救

北京大学人民医院急诊内科副主任医师迟骋介绍，海姆立克急救法最早特指美国医生海姆立克倡导的腹部冲击法，逐渐成为大众认知中对于“异物梗阻急救法”的替代词。

其实，气道异物梗阻急救手法包括海姆立克急救法（腹部冲击）、背部冲击、胸部冲击、心肺复苏法等方法，根据患者年龄、是否有反应及特殊情况和体型来选择。

■1岁以上儿童及成年人
——先拍背，再腹部冲击

针对重度异物气道梗阻的1岁以上儿童及成人患者，新版指南确立了一项核心原则：

优先进行5次低风险的背部拍击，再施行5次腹部或胸部冲击，交替循环进行，直至异物排出或患者失去意识。口诀可简记为“背5腹5，交替循环”。

1.拍背：患者两腿打开，与肩同宽，身体前倾，用掌根大力拍击肩胛骨连线中点处5次，观察异物是否排出。

2.腹部冲击：若异物未排出，此时采取腹部冲击法，牢记“剪刀石头布”口诀。剪刀：找到肚脐上两个指头的位置；石头：一只手握拳抵住；布：用另一只手包住握拳的手，快速、大力向后上方冲击腹部5次。若异物未排出，再次进行“5次拍背–5次腹部冲击”交替循环。

针对1~8岁儿童，指南首次明确施救手部力量需控制在3~5公斤，成年人腹部冲击力度约5公斤，发力方向与水平线呈45度角，施救者需双脚前后分开呈弓步，提升施力稳定性。

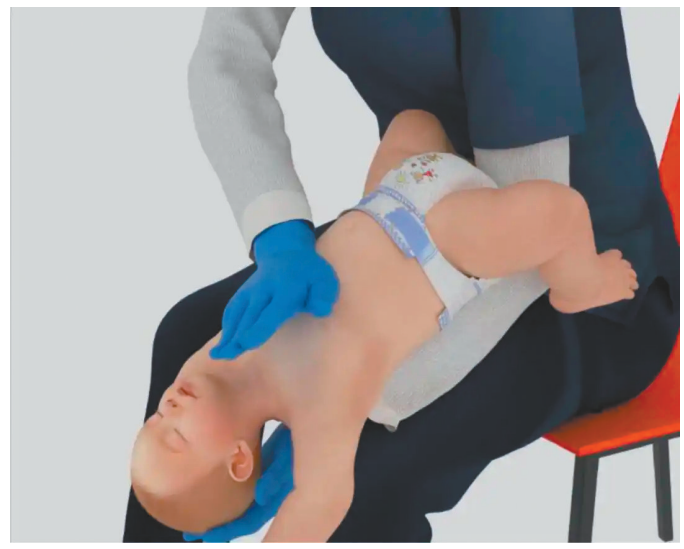
■1岁以下婴儿
——拍背+胸部冲击，禁止腹部冲击

北京大学人民医院急诊医学科主治医师刘思齐表示，新指南进一步强调了分龄和精准施救。对于1岁以内的婴儿，采用先拍背、后胸部冲击的顺序，这是因为婴儿的腹壁肌肉薄弱、内脏（如肝脾）未发育成熟且位置较高，腹部冲击的外力极易导致娇嫩的脏器受损，始终严禁使用腹部冲击。

正确的施救方法：

1.将婴儿面朝下放置于前臂，保持头低脚高位，用手稳固托住其下巴保护颈部，以掌根连续拍击肩胛骨连线中点5次，若无效，则转为胸部冲击。

2.胸部冲击的位置在两乳头连线中点下方，手法与婴儿心肺复苏的按压方式相同。需注意，在对婴儿进行胸部冲击时，新指南推荐使用掌根按压，代替双指按压，以便更有效地达到所需按压深度。



■孕妇、肥胖人群
——采用胸部冲击

孕妇和肥胖者的急救方式则彻底摒弃腹部冲击，改为胸部冲击，主要原因在于腹部冲击可能压迫孕妇子宫，引发胎盘早剥、早产；肥胖者腹部脂肪层较厚，冲击力度会被缓冲，难以达到效果。

正确的施救方法：先进行5次背部拍击，若异物未排出，则采取胸部冲击——施救者双手交叠置于患者胸骨中段，向后快速用力冲击。

■独自一人发生窒息
——腹部冲击+硬物辅助冲击

专家介绍，对于清醒、严重异物气道阻塞的患者，自救方式为自我腹部冲击与硬物辅助冲击相结合。

其中，自我腹部冲击是指定位脐上两横指，单手握拳拇指侧顶于定位点，另一手包裹拳头，快速向上向内冲击，未排出则重复。

而硬物辅助冲击则可将上腹部抵住椅背、桌子边等坚硬边缘，身体前倾，快速向内、向上挤压腹部，利用反作用力产生腹内压冲击异物。

多知道点

如何正确识别气道梗阻？

专家提醒，海姆立克急救法仅适用于重度气道梗阻的患者，其表现包括无法发声、面色青紫、双手抓喉等。

若患者仅为轻度梗阻，仍能咳嗽、发声，则应保持观察，鼓励其通过自主咳嗽排出异物，不必立即进行急救干预。

排出异物后要做什么？

异物排出后，仍需密切观察患者至少15分钟，检查是否有残留异物或出现并发症。如果发生呕吐，应立即将患者头部转向一侧，防止反流引起二次窒息。

专家提醒

一老一幼谨防气道梗阻

急救方法本质是为挽回生命而创，在日常生活中应保持“预防大于急救”的理念。

婴幼儿应避免食用整颗坚果、果冻、花生酱、葡萄等易导致窒息的食物，进食时须保持坐姿，并避免说笑、跑动。对婴儿而言，液体如奶液和呕吐物也是常见的窒息原因。气球、小积木、笔帽、硬币、纽扣电池等小物件需妥善保管，防止儿童误吞。

老年人则需注意药片的服用安全，大块肉类应切成细块，缓慢进食，以降低风险。

综合国家应急广播、生命时报、大象新闻

责编 侯琪琳 美编 钟柳 责校 廖雪源