

# 2010年民眾版 心肺復甦術(CPR)操作流程



## Cardiopulmonary Resuscitation

台南市急救教育推廣中心講師 羅良杏 編輯製作

# 心肺復甦術的意義

包含「人工呼吸」與「人工胸部按壓」  
的技術的合併使用，簡稱CPR

也就是基本救命術

(Basic Life Support) BLS

# 心肺復甦術的重要性

呼吸心跳突然停止，如未給予任何處理...

- 腦部缺氧4~6分鐘，腦細胞開始受損
- 腦部缺氧10分鐘，腦細胞損傷無法復原

# 心肺復甦術的目的

利用人工呼吸及胸部按壓，以維持呼吸與循環，促使血液攜帶氧氣到腦部及重要器官，以維持生命。

- 空氣中含氧量21%、二氧化碳0.04%、其餘為氮氣。
- 人呼出一口氣含16%的氧，二氧化碳4%，其餘是氮氣。

# 心肺復甦術適用情況

- 心臟病、心肌梗塞、中風、溺水、觸電、藥物中毒、異物哽塞、一氧化碳中毒.. 等等凡造成呼吸心跳停止的情況，都應立刻執行。
- 基本救命術在中風患者的重要性
  - 早期確認(中風指標)
  - 提供到院前救護
  - 快速送醫
  - 3小時的黃金救命時間



# 辛辛那提測試是評估中風的指標

辛辛那提中風指標 (The Cincinnati Prehospital Stroke Scale) :

一. 微笑測試(顏面下垂)：請患者說“一”或微笑

- 正 常→ 兩頰均衡移動
- 不正常→ 一邊臉部動得不如對側好

二. 舉手測試(手臂垂落)：叫病患閉眼平舉雙臂，  
手掌向上10秒鐘。

- 正 常→ 雙臂均衡移動或完全不動
- 不正常→ 一邊手臂垂落不對稱

三. 語言測試(語言異常)：叫病患說一句話

- 正 常→ 咬字正確
- 不正常→ 口吃、用字不對、不清楚或無法說話

三項中有任一項不正常反應，中風可能性為72%。



## 一定要知道的事...

- 民眾版的CPR，打開呼吸道方法？  
→ 一律用壓額抬頰的方式
- 壓胸和吹氣(人工呼吸)比率是..？  
答：30 : 2
- 如何判斷做的人工呼吸是正確而有效的？  
答：吹氣後，患者的胸部有起伏。
- 如何降低因執行CPR時，得到傳染病的機會？  
答：只執行壓胸、使用面罩或隔離用類似設備。





## 一定要知道的事...

■ 民眾版CPR若兩人施救時？

答：• 壓胸吹氣比30:2

• 可每2分鐘另一個人接手（5個循環/約2分鐘）。

■ 在環境不得已必須中斷CPR、或要換手、或考量施救者的體力時，怎麼辦？

答：可在一個週期(5個循環)完成時換另一個人接手，讓自己休息或換手的機會，更可維持操作品質，但中間不可停止超過10秒鐘。





# 一定要知道的事...

■有二種情境，當您是獨自一人施救時，  
應先救後叫(先急救再求救)的狀況：



答：

- 小於8歲的小孩
- 溺水

# 心肺復甦術的注意事項

需平躺上地板或硬板上。

避免壓到劍突處。

施救者的姿勢：

→雙膝跪姿，超過肩寬，先固定自己。

→手指勿施力於病患肋骨上方，手肘伸直。

→肩膀應在患者胸部正上方。

→肩膀不要拱起來，重心應放在臀腰部。

→中間不得已要中斷時，不可超過10秒鐘。

→用力需平穩規律、規則、不中斷。



# 胸外按壓的技巧

- 位置：兩乳頭連線的中線。
- 速率：100下/分以上。
- 深度：胸壁厚度的三分之一（至少5公分）。

## 壓胸小訣竅：

1. 雙手緊緊互扣。
2. 兩掌根互疊。
3. 雙手肘打直、  
不可搖擺、彈跳。
4. 壓胸與人工呼吸比率30:2。



# 2010年新版CPR

## 成人生命之鏈的概念



儘早求救  
119

儘早  
CPR

儘早  
AED

儘早  
高級心臟  
救命術

整合的  
心臟復甦  
後照護



# 整合的心臟復甦後照護

指心臟停止後照護

應實行全面性. 結構性. 整合性.

多科診療方式的照護系統治療應包括心肺  
與神經系統方面的維持……

包括診斷癲癇的腦電波圖，盡可能立即判讀

# 2010重要更動

## AHA CPR與ECC(緊急心臟照護)準則

◆ 確認病患沒反應、沒呼吸

或沒正常呼吸(頻死呼吸)即先壓胸30次.

◆ CPR重複操作到病患

出現明顯的呼吸或身體移動.

# 2010重要更動

## AHA CPR與ECC(緊急心臟照護)準則

- 強調持續高品質的CPR
- 足夠壓胸速率(至少100次/分)
- 足夠下壓深度
  - (成人至少5公分或胸廓的三分之一)
  - (兒童至少5公分). (嬰兒至少4公分)
- **注意:成人已不再適用4-5公分的範圍**
- 按壓後完全的胸部回彈
- 減少按壓中斷
- 避免過度通氣(吹一口氣1秒)

# 2010年更新提要..

- 2010年民眾版CPR 稱有效的壓胸為何？
  - 用力壓→壓的深度要夠(至少5公分)
  - 快快壓→速率(至少100 下/分)
  - 胸回彈→胸部按壓後胸部要完全回復。
  - 莫中斷→減少胸部按壓的中斷  
以強調持續壓胸的重要性。
  - 2分換 →5個循環(約2分鐘)

換另1個人接手. 維持更高品質的CPR

- 2010年CPR民眾版CPR  
也強調「電擊」的重要





# 2010年更新提要..



當一個人突然心臟停止喪失意識後，在3-5分鐘內給適當之心肺復甦術(CPR)並即時給予電擊，可以成功救回49-75 %的病患。但，超過十分鐘沒有接受任何的急救，則容易會造成腦死。

基本生命急救術 (BLS) 包括了確認病患意識、求救、心肺復甦術 (CPR)、哈姆立克急救術和使用自動體外去顫器 (AED) 的概念。

# 2010年更新提要..

## 2010新版CPR強調壓胸

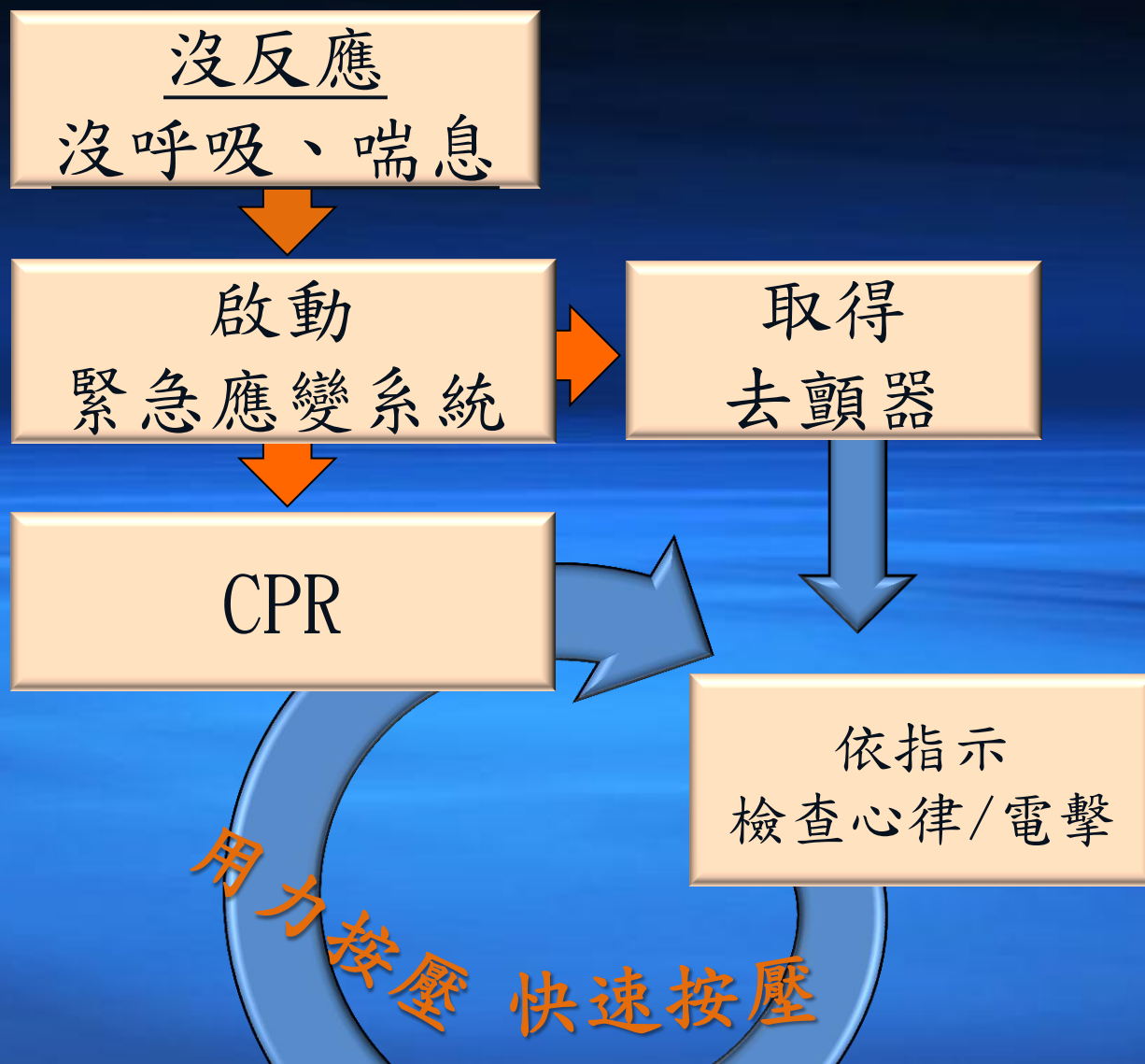
- 提供Hands-Only(單純按壓)CPR(胸部按壓僅針對突然倒下的成人患者進行，於兩乳頭連線的中點「用力按壓-快快按壓」)，直到AED及急救人員或是有人接手，CPR才可以停止。
- 徒手CPR(單純按壓)- 對一般民眾的施救者來說比較容易執行，也容易由派遣員透過電話指導進行施救。

# 2010年更新提要..



- 建立簡化的通用成人BLS流程(如P. 20)
- 對於2010年新版CPR變更的目的，在於簡化非專業施救者訓練，應持續強調為突發性心臟病停止的病患提供及早胸部按壓的必要性。

# 簡化後的成人BLS流程



再複習一次.....

# 2010 民眾版CPR操作流程

- ◆ 叫：同時評估意識與呼吸
- ◆ 叫：求 救
- ◆ C：胸部按壓
- ◆ A：呼吸道
- ◆ B：呼 吸





## 學習CPR之後…

- ❏ 千萬勿拿真的”人“練習，有危險性
- ❏ 急救“人人有責”
- ❏ 熟記到院前救護的觀念與技巧
- ❏ CPR技術是用在“人”身上，  
所以務必 熟練正確技術。

# CPR是一種 很特別的救人救己之技術

不二法門就是記得其中操作技巧，熟練它!



謝謝您的觀賞  
加油喔!