

志愿者参加国际急救课程培训

大学生长跑猝死，大学生熬夜猝死……这样的新闻不时见诸报端。如果现场有人掌握心肺复苏术（简称 CPR），这样的悲剧或许可以避免。

据了解，当患者开始出现心脏骤停现象，1 分钟内开展高效的 CPR 急救，成功率高达 90%，4 分钟内急救，成功率可达 60%，6 分钟内急救，成功率为 40%，10 分钟内急救，成功率仅为 10%。而在我国一线城市，120 到达急救现场平均需要 26 分钟，目前我国每年猝死超过 50 万例，抢救回来的患者不足 1%。重庆大学的志愿者们在参与了重庆马拉松，春运会，攀岩赛等大型赛事服务后，认识到组建一支心肺复苏急救支队迫在眉睫。

5 月 12 日上午 9 时，重庆大学青年志愿者协会美国心脏协会国际急救课程培训拉开帷幕，负责此次培训授课的是来自美国心脏协会的夏令东老师。经过筛选，6 名成员参加培训，届时将以这 6 名成员为骨干组建重庆市高校第一支心肺复苏急救支队。该支队将服务于各大赛事，校内及其他可能需要 CPR 的其他场合。

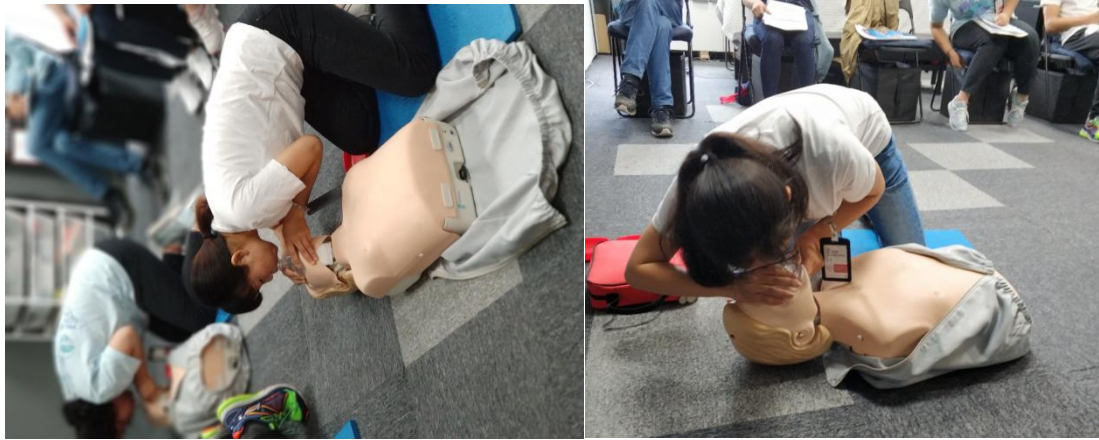
夏令东老师首先向志愿者们介绍了安全出口的位置，培训正式开始。培训以美国心脏协会的视频教学，老师讲解以及志愿者训练为主。

培训内容第一项——成人心脏复苏。夏老师首先介绍了

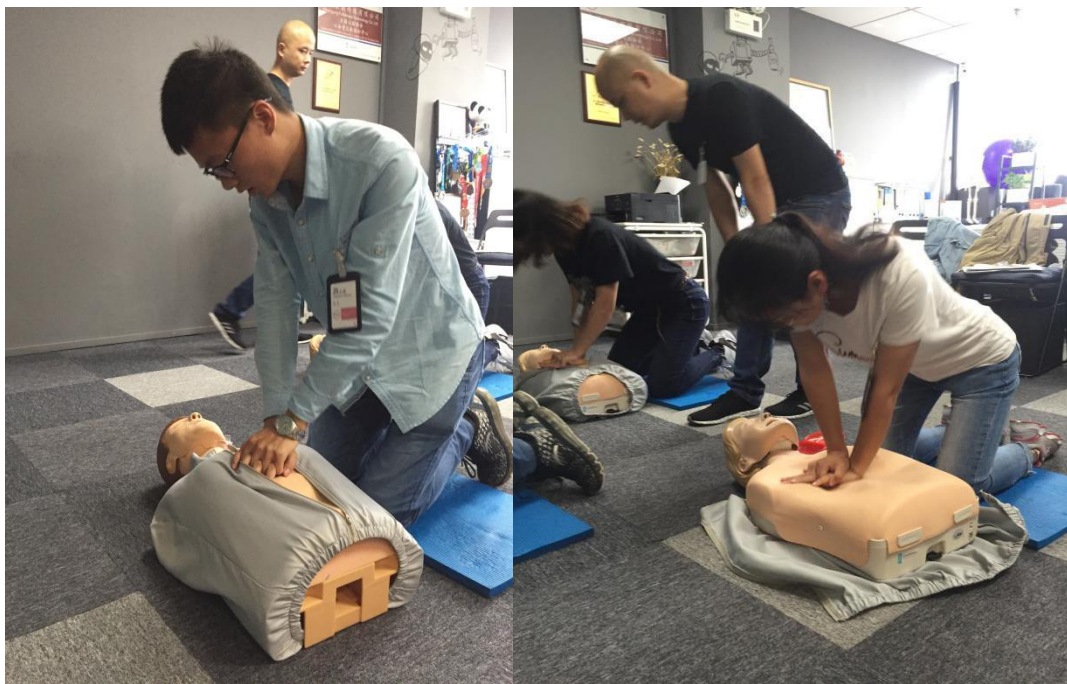
成人生存链,接着着重讲解了 CPR 和使用自动体外除颤器(简称 AED),其中 CPR 又分为胸外按压和人工呼吸。他介绍到,人的大脑如果 4 分钟内得不到供血,将会发生不可逆的损伤,而胸外按压就是维持心脏的射血功能,而即使是高效的胸外按压,也只能达到心脏正常射血的 10%,人工呼吸能代替自主呼吸,但是如果没有 AED,患者情况无法好转,只能延缓身体机能逐渐消失的速度,所以使用 AED 也同样重要。

在进行胸外按压时,夏老师细心指导志愿者:手掌根用力,按压深度不低于 5 厘米,频率每分钟 100-120 次,按压位置在胸骨下半部,要保证每次胸廓回弹。对于志愿者们提出的问题,老师也一一解答。心脏在左边,而按压位置在胸骨下半部,是因为肋骨比较容易受伤,而按压胸骨下半部就可避免受伤;按压频率不是越快越好而是每分钟 100-120 次,是因为频率过快无法保证心脏充分射血。在进行人工呼吸时,有位志愿者一直无法充分打开气道,导致气无法进入患者肺部,在夏老师细心指导下,志愿者逐渐变得熟练。需要特别注意的是,胸外按压和人工呼吸要以 30:2 的比例进行,即 30 次胸外按压,2 次人工呼吸,这样称为 1 组 CPR。使用 AED 时,夏老师先让从未用过 AED 的刘同学上来演示,刘同学按下开机键,AED 会语音提示下一步该怎么操作,操作十分方便,老师介绍称 AED 为“傻瓜机”,没有经过任何训练的人都能掌握。不过老师提到,整个重庆市的 AED 不足 10 台,

而重庆大学拥有 3 台，分别在虎溪校区图书馆、老校区图书馆和辛辛那提学院，他对重庆大学给出充分肯定。



志愿者在进行人工呼吸训练



志愿者在进行胸外按压训练



志愿者在练习使用 AED

在接下来的儿童心肺复苏和婴儿心肺复苏中。夏老师分别给出重点。儿童的年龄介于 1 岁至青春期间。儿童的心肺复苏过程和要点与成人很接近，只是在进行胸外按压时，可以单手进行。而婴儿是指一月龄到一周岁之间。由于婴儿体型非常小，所以在进行胸外按压时，只需用一只手的两根手指。

老师特别提到，因为婴儿的心脏一般比较健康，需要 CPR 的时候一般是因为食道梗塞，所以需要先进行 5 组 CPR，再抱着婴儿拨打急救电话。



志愿者在进行婴儿胸外按压训练

最后一项内容是成人，儿童及婴儿窒息。对于成人和儿童当发生窒息现象，需要给予腹部冲击，将异物排出，如果身高相差太多，可以坐着或跪着，在练习中，老师给了志愿者们模拟腹部的一个背带，以免受到伤害。而对于婴儿来讲，需要拍打 5 次肩胛骨和 5 次胸部按压交替进行。



志愿者在练习腹部冲击



最后，老师和志愿者们合影留念。志愿者们表示这是一生的技能，如果需要，一定会第一个帮助患者，希望能用自己所学挽救回一条生命。相信能在以后的赛事中看到这批志愿者的身影，为参赛选手做生命的保障。