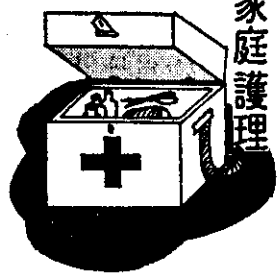


農村家庭



家庭護理



溺水、電擊、一氧化碳中毒、異物堵塞呼吸道等意外事件，是常見引起窒息的原因。窒息是一種呼吸停止的情況，患者可能有嘴唇、舌頭、指端發紫，甚至暈倒與昏迷等跡象。在很多情況下，既使呼吸完全停止，心臟仍繼續跳動幾分鐘，此時若能快速給予人工呼吸，可挽救生命。

身體各部分的組織需靠血液不斷地將呼吸道吸入的氧氣運送至各個細胞以維持生命，一旦氧氣缺乏組織便漸壞死，腦部組織最敏感，需氧量最高，一旦呼吸停止氧缺乏時，腦組織受損最快最嚴重，一旦組織破壞即無法再生，因此一旦呼吸停止必須盡速施行人工呼吸以供給氧氣。

意外事件引起的窒息主要的急救措施為人工呼吸，實施人工呼吸前必須查看口、鼻內是否被血塊、嘔吐物、泥沙、雜草、口香糖、檳榔以及脫位的假牙等阻塞，如有必須清除，否則會影響空氣進入呼吸道，同時鬆開身上的約束物如領帶、鈕扣、皮帶、胸罩以及緊

窒息急救 分秒必爭

陳秀卿

的衣襟與褲。除上述應注意意外，對於毒氣（最常見為一氧化碳）中毒、電擊以及異物堵塞呼吸道引起窒息，必須作以下的處理：

一氧化碳中毒

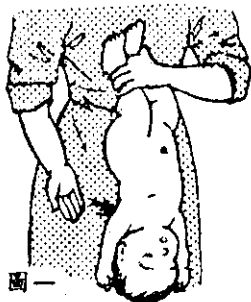
一氧化碳中毒時，急救者若冒險衝進現場救患者，很可能也會因密閉室內空氣中濃厚的一氧化碳而立刻昏倒。因此進入現場以前須立刻打開所有的窗戶，使空氣流通以沖淡空氣中的一氧化碳，進入前急救者可深吸一口氣，趕快將患者救離現場到空氣新鮮之處，立即行人工呼吸。

電擊時急救者不可任意去接觸電擊患者，必須確知患者

異物進入呼吸道

異物進入呼吸道引起的窒息，在施行人工呼吸前，須迅速將進入呼吸道的異物取出。對於嬰孩、幼兒以及成人取出異物的方法略有不同，分述如下：

（一）嬰幼兒：嬰幼兒哭或咳嗽時，口內若含有東西如豆、花生、糖果、玩具等偶會意外地進入氣管，此時應立刻抓住嬰幼兒的腳踝將他倒提，使頭垂直向下，拍打他的背部（兩肩胛骨間），並打開其嘴巴，

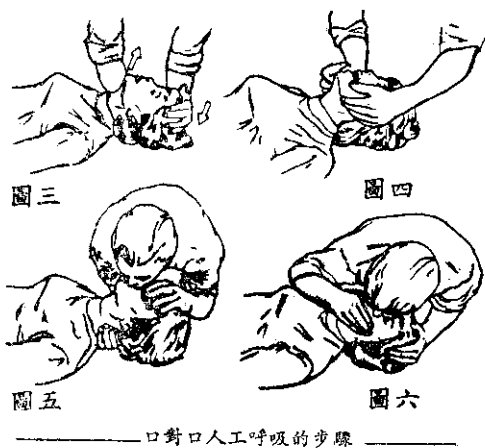


圖一

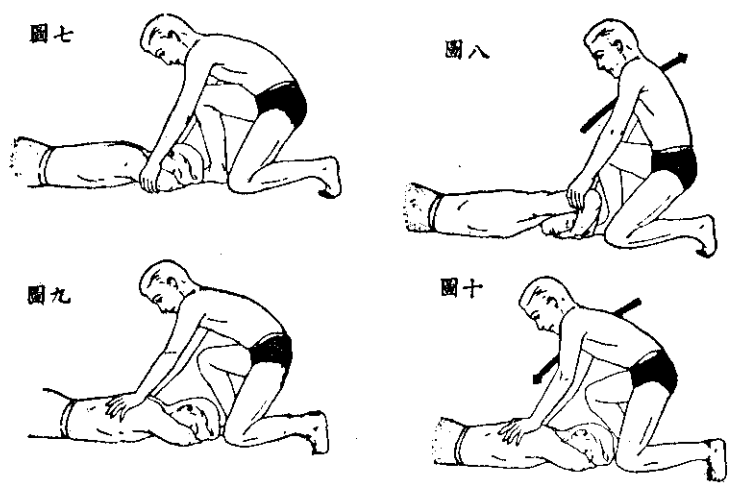


圖二

例提嬰兒拍打其背部——抱住兒童，令其頭部向下，拍打其背部！



口對口人工呼吸的步驟



尼爾森氏壓背舉背法

將舌頭往外拉，以使阻塞呼吸道的異物掉下（請參看圖一），此時如仍有呼吸困難現象，則可用口對口人工呼吸。

（二）兒童：兒童如發生異物堵住呼吸道時，應抱住兒童的腹部令其頭向下（如圖二）或使其俯在你的大腿然後拍打其背部（兩肩胛骨間地帶），然後用你的手指清除其喉嚨，並將其舌頭往外拉，如仍有呼吸困難現象則採取口對口的人工呼吸。

（三）成人：異物堵住成人呼吸道時，可讓患者側臥，使其頭部較軀幹低，然後用力拍打其背部（兩肩胛骨間地帶），用手指清除其喉嚨，並將其舌頭往外拉。如呼吸仍困難再使用人工呼吸。

實施人工呼吸

人工呼吸係使用人為的力

量，使呼吸停止或呼吸困難的患者藉急救者的協助造成被動的呼吸，更進一步與奮呼吸中樞，促使患者恢復主動的呼吸。目前最有效及最簡易且合併症最少的人工呼吸法為口對口人工呼吸法。急救者直接將空氣吹入患者的肺部，藉此打通呼吸道，使患者的肺部很快地擴張，此法比其他人工呼吸法進入較多的空氣，並且能夠直接觀察到患者胸部的起伏，能確知患者何時開始主動地呼吸。

另一種常用的人工呼吸法稱尼爾森氏壓背舉背法，此法能使肺部空氣與外界空氣作很好的交換。此法的好處為病人採俯臥的姿勢，舌頭因重力的關係而自然下墜，如此呼吸道便暢通無阻，任何情況下無法用口對口呼吸時可用此法。

1 口對口人工呼吸：
（1）讓患者仰臥，頭往後並略向側傾斜（如圖三）。
（2）將患者的下巴向上推使其突出，如此可使頸部伸張，並防舌頭後垂而堵塞呼吸道（如圖四）。
（3）急救者深吸一口氣，用另一手的拇指與食指捏住患者的鼻，以防吹氣時由鼻孔漏氣（如圖五）。
（4）假如患者口腔受傷或牙關緊閉，則可改向鼻孔吹氣，即急救者深吸一口氣，張開嘴巴蓋住患者的鼻孔，用一手的拇指與食指捏住嘴巴（如圖六）。用力向患者的口或鼻孔吹氣，當可看到患者的胸部慢慢高起來，此時急救者應緩緩地移開嘴巴，並注意聽是否有空氣自患者肺部排出，若有即表示開始呼吸，若沒有再查喉嚨是否被舌頭堵住。

（5）當患者呼吸時，急救者趕快再吸一口氣，等確知患者呼吸時，再將嘴巴覆蓋患者的口部（或鼻部）用力吹氣。如此有規律地進行，每分鐘十五次。
若被急救的患者為嬰幼兒，則吹氣時不可太用力，每分鐘應實施二十次。且在施行人工呼吸時，急救者最好將一手置於患者的肋骨與肚臍間並施以中等壓力以防其發生腹脹。

2 尼爾森壓背舉背人工呼吸
（1）讓患者俯臥，並協助其兩手交疊，將頭置於手上，頭略側向一方，清除口內的任何阻塞物。急救者面對患者，一腿跪於患者頭部的一側，兩手握住患者上臂（圖七）。
（2）急救者身體慢慢向後傾，兩臂伸直，將患者的雙臂向前外方拉，如此可促肺部擴張，使得空氣得以進入肺部（如圖八）。
（3）使患者恢復原位，急救者將兩手放於患者背上（如圖九）。
（4）急救者慢慢向前傾，利用上身的力量，透過兩手向患者背上施壓力以排空肺內空氣（如圖十）。
（5）慢慢放鬆兩手。

注意事項