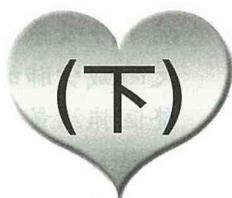




旅遊意外心肺復甦術



體外心臟按摩

體外心臟按摩，主要目的是要增加胸腔壓力，迫使血液擠出胸腔，所以不一定要真正壓擠到心臟。

如果心臟喪失功能，檢查患者無脈無血壓，便要進行體外人工心臟按摩。於患者胸骨下終點，往上兩指幅處放置手掌根部，兩手交疊，十指上翹不接觸皮膚。以急救者體重為力量，下壓4.5公分。

手掌底不得離開患者胸骨，手指不要按在患者的肋骨上，以避免引起患者肋骨骨折。手部上下以急救者背部為支點，成波浪規律起伏，不可暴起暴落。

兩人行C.P.R.時，吹氣不受心臟壓下影響，不可暫

停等吹氣完成。每數分鐘檢查患者的瞳孔及脈搏一次，患者的瞳孔未縮小或脈搏未恢復之前，人工呼吸及心臟按摩不得中斷超過5秒以上。雙人CPR術，指揮者進行體外心臟按摩，發口令計數，助手行口對口(鼻)人工呼吸。按摩者疲倦下令換手。心臟按摩中斷時間不應超過5秒，血壓一旦下降，回升便不容易。

體外心臟按摩，主要目的是要增加胸腔壓力，迫使血液擠出胸腔，所以不一定要真正壓擠到心臟。

那些情況不需使用心肺復甦術

惡性腫瘤、器官衰竭、末期肺疾、深度中樞系統疾病，以上疾病如果醫師已經盡力治療而病患自願回家，在家中發生可以預期的心肺功能衰竭，不能稱為突死症，不宜進行心肺復甦術。

應該何時中止

心肺復甦術

大腦功能喪失，無自動呼吸，瞳孔固定及持續放大超過30分鐘以上。充分急救超過10分鐘後，心電圖仍無心電自發性活動變化。

檢查患者
是否不醒人事



檢查患者是否仍有呼吸



羅絲VS傑克口對口人工呼吸

檢查患者
頸動脈
有無搏動



口對鼻
人工呼吸

前額下壓
使頭後仰
有助氣道開啟



有專業醫護人員接手後。如果受害者是小孩，電殛傷，安眠藥物過量，或是凍傷患者，則需延長急救時間。

錯誤的 C.P.R. 技術

急性氣道阻塞的患者，如果一開始便施以人工呼吸，而沒有清理及保持氣道通暢，空氣不能進入肺部，不能產生胸部起伏，是沒有效果的急救。

藥物過敏性休克，以及

支氣管哮喘的急病患者，喉部或支氣管內平滑肌痙攣產生氣道內極大的阻力。如果只是施以手擠氣囊對面罩式人工呼吸，是無法克服這麼大的阻力的，應該施以口對口或口對鼻式人工呼吸，再盡早注射腎上腺素以解除平滑肌痙攣。



鐵達尼號重拍

美能露® Menedael®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增強植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段 79 號 6 樓
(遠東世界中心)
電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048
通訊信箱:台北郵政 118-196 號信箱
總經銷:得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、苗育鉢 ■苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料



【讀者信箱】

教你一夜好眠

我是名考生，一年來都習慣補習回家後先睡，晚上再起來挑燈夜戰。但考完後生理時鐘似乎無法調整回來，常常到了半夜頭腦還是清醒，試過很多方法還是沒辦法解決失眠困擾，開學在即，請問如何改善？

沒有失眠困擾的人，在就寢後半小時之內即可入睡，若心思煩擾、多夢者，時間在2小時內，則為重度失眠；若出現心悸、健忘，且睡時容易驚醒、輾轉反側，歷久不愈者，則可判定為嚴重失眠。

中醫稱失眠為「不寢」、「不得眠」，或「著不得臥」，而要如何改善失眠呢？

首先，掌握想睡才上床原則。其次，不在床上從事睡眠以外的活動，如看電視，吃東西飲酒吸煙，及服用咖啡因食品，可建立睡眠與床的關連性。

睡前4小時內避免激烈運動，養成不論前晚睡眠品質如何，早上定時起床，以調整生理時鐘。當然，睡前燈光調整為柔和光線，床具柔軟、舒服都能叫你一夜好眠。

失眠多因一時腦神經失調所引起，服用藥物能迅速獲得改善，但習慣後會有副作用，建議還是靠自我調適。睡前喝杯熱牛奶、洗個熱水澡，以鬆弛肌肉；避免思考煩擾的心事，以免影響睡眠。

若排除不好的睡眠習慣後，仍無法改善，應及早就醫治療，醫師會幫助尋找出造成失眠的因素，以協助改善失眠，必要時再服用內服藥來治療。

（和平醫院中醫主治醫師 陳潮宗回答）

單人使用手擠氣囊對面罩式人工呼吸，是無法良好開啟氣道的，初學者忌用。

心肺復甦術之後處理

藥物或一氧化碳造成中樞神經的抑制，造成低血壓及心肺功能喪失，雖經心肺復甦術救回，仍可能再度昏迷死亡，故應入院進行加護觀察。突死症救回後，大腦仍可能有病變水腫，一定要送醫觀察及施藥。突死症造成落地撞擊，可能有外傷，骨折，內出血，一定要全身詳細檢查，以防後續發病。

突死症大多數有潛在病因，應由醫師詳查病因，對症治療，預防復發。

在此大聲疾呼，我們不但要學習心肺復甦術，更要

推廣心肺復甦術。每一個有能力的國民都應學會了心肺復甦術，在醫護人員未到來之前，先行對受難者予以急救。如此寶貴的人命，便可能及時得以挽救。筆者衷心希望，能經由推廣心肺復甦術，而喚醒我國國民所極度欠缺的同理心。施行急救是一種道德的發揚，而我國正處於道德不彰的戰國時代。心肺復甦術是否會成了書本上的死知識？我衷心的希望它不會！所以，人助不如自助，大家一齊來學習旅遊意外心肺復甦術吧。

無患子(肥豆果)

又名：黃日子、假龍眼

收購：無患子果實

出售：

① 無患子皂乳(透明抽出物)

多用途古早天然清潔劑

② 無患子種苗

台灣仙蜜果公司 鄭莉莉

02-23322623 0918-561698