



Cardiopulmonary resuscitation Brochure



心肺复苏宣传册

前言

为什么中学生要学习心肺复苏？

心脏骤停是危及生命的紧急情况，当心脏突然停止跳动，血液循环中断，大脑等重要器官会因缺氧迅速受损。数据显示，心脏骤停发生后，4-6分钟是黄金抢救时间，每延迟1分钟，抢救成功率下降10%。青少年作为校园和社会中的活跃群体，在遇到同学、家人或他人突发心脏骤停时，若能掌握心肺复苏技能，就能在专业急救人员到达前争取宝贵时间，为生命“续航”。

本手册将用通俗的语言、清晰的步骤，带大家掌握心肺复苏（CPR）的核心技能，同时介绍自动体外除颤仪（AED）的使用方法和急救注意事项，让你成为守护生命的“第一响应人”。



目 录

1

心肺复苏基础认知

2

心肺复苏实操步骤
(成人及青少年版)

3

AED (自动体外除
颤仪) 专题认知

4

儿童与婴儿心肺复苏
要点 (特殊说明)

5

急救注意事项
与常见误区

6

互动问答与急
救资源



心肺复苏基础认知

Basic knowledge of cardiopulmonary resuscitation

心肺复苏是针对心脏骤停患者采取的紧急抢救措施，通过胸外按压模拟心脏跳动，推动血液流动，配合人工呼吸为肺供氧，从而暂时维持患者的生命体征，为后续专业救治创造条件。



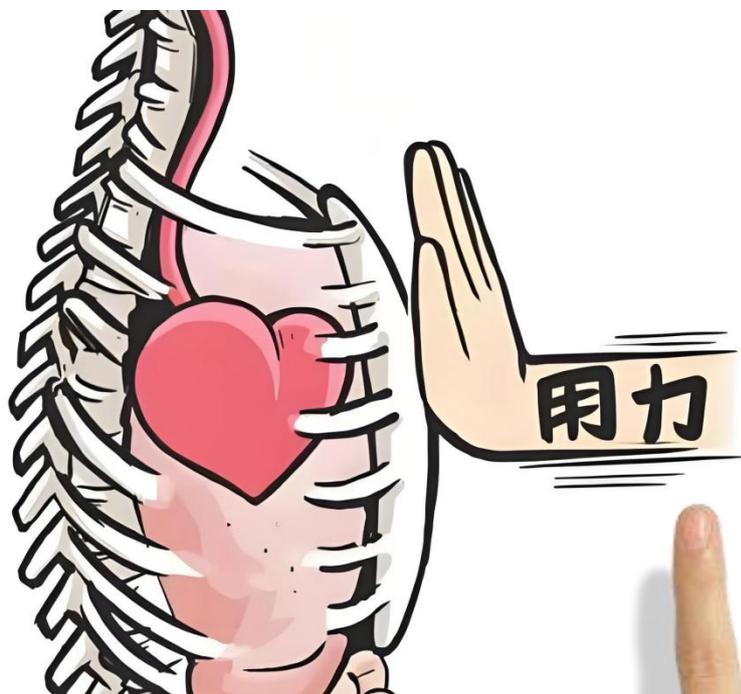
遇到以下情况，可判断为心脏骤停可能，需立即启动急救：
无意识；无呼吸或呼吸异常；
无脉搏。



心脏骤停的抢救效果依赖“生命链”的完整，青少年需牢记并执行前三个关键环节：1. 立即识别并呼叫急救；2. 尽早开始胸外按压；3. 尽早使用AED



专业医疗救治：急救人员到达后，配合进行后续救治。



心肺复苏实操步骤（成人及青少年版）

Practical steps for Cardiopulmonary Resuscitation



安全评估与呼叫

1. 确保现场安全
2. 判断意识
3. 呼叫求助



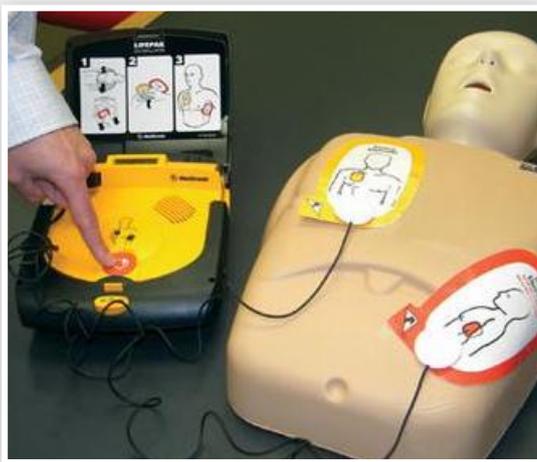
开放气道与人工呼吸

1. 开放气道：
采用“仰头提颏法”、“推举下颌法”；
2. 人工呼吸：
防止吹气时漏气；完成2次人工呼吸。



胸外按压

1. 摆放体位：坚硬平坦的地面上；
2. 确定按压位置：两乳头连线的中点；
3. 按压姿势：垂直地面；
4. 按压标准：深度：5-6厘米；
5. 频率：100-120次/分钟；
6. 要点：按压后要让胸部完全回弹。
7. 按压次数：连续按压30次为一组。



循环操作与AED配合

1. 循环进行：30次胸外按压+2次人工呼吸，持续重复；
2. AED使用：打开AED电源，听语音指导。

AED（自动体外除颤仪）专题认知

Knowledge of AED (automated external defibrillator)

AED

自动体外除颤器

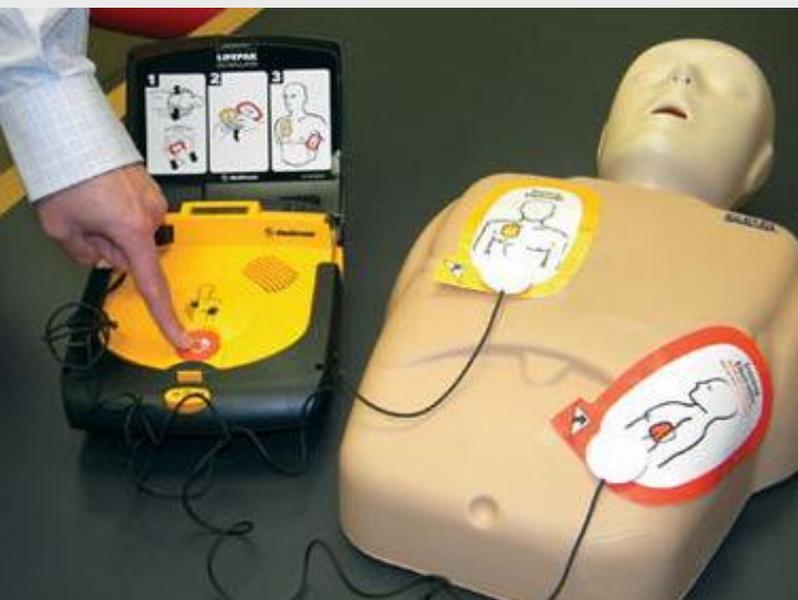


一、什么是AED？

AED是一种便携式急救设备，能自动识别患者心律，若检测到可除颤心律，会通过电击使心脏恢复正常跳动，操作简单，无需专业医学知识，青少年也能快速掌握。

二、AED的获取与存放位置

AED通常存放在人员密集场所，如学校、商场、体育馆、地铁站、机场等，一般挂在显眼的红色箱子里，标有“AED”字样和急救电话。学校内可询问老师或查看标识，记住存放位置。



三、使用AED的关键提醒

AED对人体无害，即使误按也不会造成伤害，发现心脏骤停患者，务必优先呼叫他人取AED；

贴电极片前，若患者胸部有汗水，用干布擦干；若有金属，取下；

水中或潮湿环境下不能使用AED，需将患者转移到干燥地面；

儿童与婴儿心肺复苏要点（特殊说明）

Key points of Cardiopulmonary resuscitation in children and infants (Special Note)

儿童CPR调整

按压位置：两乳头连线中点；

按压深度：约5厘米（或胸部前后径的1/3-1/2）；

按压手法：12岁以上可用双手交叠，12岁以下可用单手掌根；

人工呼吸：若为儿童，可嘴巴包住其口鼻一起吹气。

婴儿CPR调整

按压位置：两乳头连线下方一横指处；

按压深度：约4厘米（或胸部前后径的1/3-1/2）；

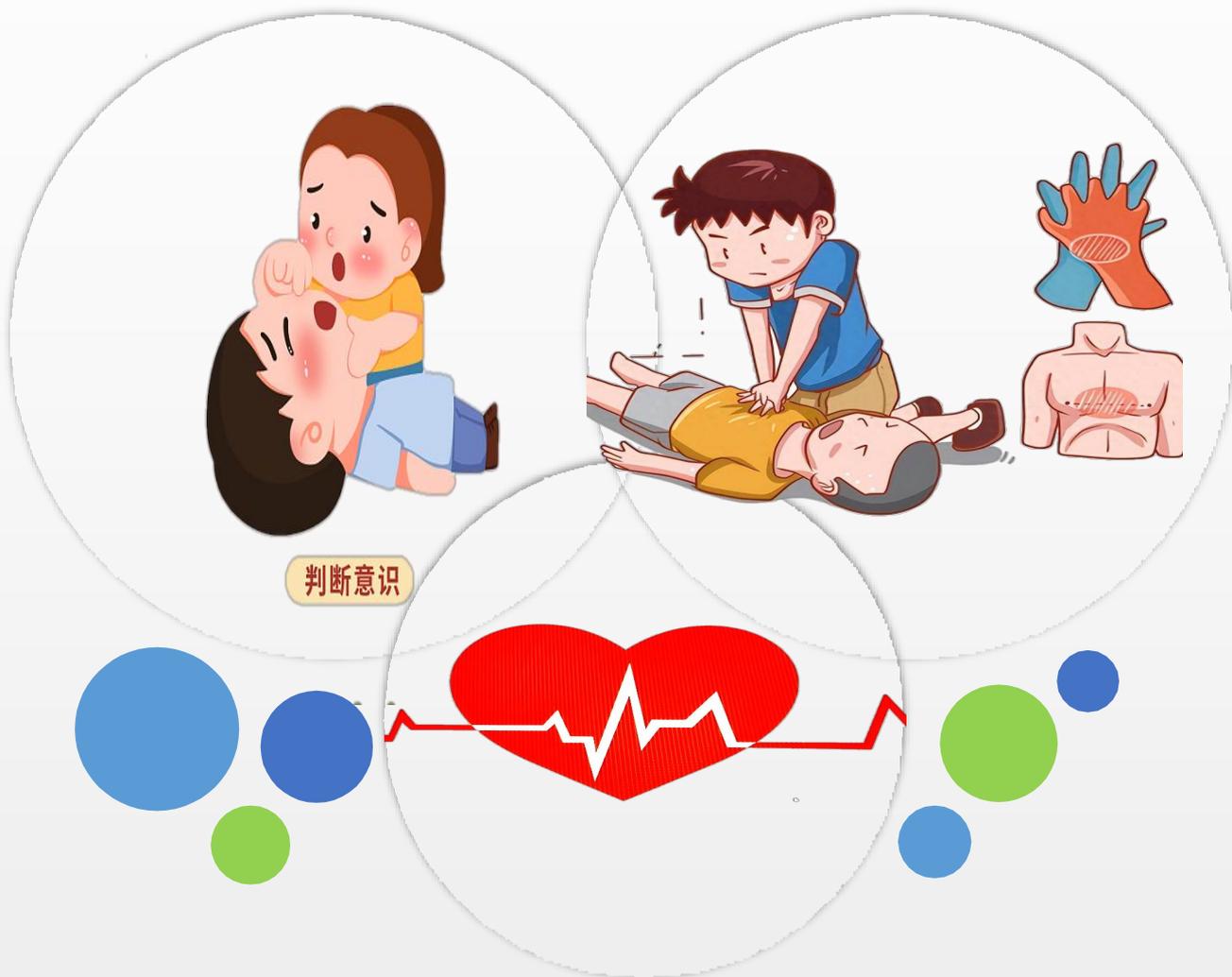
按压手法：用食指和中指的指腹按压；

人工呼吸：嘴巴同时包住婴儿的口鼻，轻轻吹气，避免过度用力。



急救注意事项与常见误区

First aid precautions and common misunderstandings



1

冷静判断

遇到紧急情况，先保持冷静，不要慌乱，按“呼叫-按压-除颤”的顺序操作；

2

保护自身

施救前确保现场安全，若患者有传染病风险，可在条件允许时使用一次性口罩、保鲜膜等作为隔离物，但不要因寻找隔离物延误抢救。

3

持续按压

CPR的关键是“持续、有效”，避免频繁中断，即使手臂酸痛，也要坚持到专业人员到达。

1

误区1：先给患者喂水或药物？

心脏骤停时，喂食喂药会导致窒息，绝对禁止；

2

误区2：按压深度越浅越安全？

按压深度不足无法推动血液流动，必须达到标准深度；

3

误区3：人工呼吸比按压重要？

胸外按压是CPR的核心，即使不做人工呼吸，持续按压也能挽救生命；

互动问答与急救资源

Interactive questions and answers and first aid resources

一、小测试：你掌握了吗？

1. 心脏骤停的黄金抢救时间是多久？（答案：4-6分钟）
2. 胸外按压的频率是多少？（答案：100-120次/分钟）
3. CPR的循环比例是多少？（答案：30次按压+2次人工呼吸）
4. 使用AED时，分析心律期间需要做什么？（答案：所有人远离患者，不要触碰）

二、急救资源

- 全国急救电话：120；
- 学习渠道：学校急救培训课、当地红十字会急救培训、“急救科普平台”等线上课程；





做生命的守护者

心肺复苏技能不是“可有可无”的知识，而是能在关键时刻挽救生命的“硬核能力”。作为青少年，掌握CPR，不仅是对自己和家人的保护，更是对他人生命的责任。希望你能认真学习本手册内容，积极参与实操培训，让自己成为一名合格的“生命守护者”，用技能为生命保驾护航！