

“救”在身边 为生命护航

门头沟区红十字会开展第27个世界急救日主题宣传活动



本报讯 今年9月12日是9月的第二个星期六,也是第27个世界急救日,今年世界急救日的宣传主题为“急救·关注新就业群体”。当天,门头沟区红十字会扎实开展世界急救日系列宣传活动,进一步普及急救知识,提升广大市民及新就业群体的自救互救能力。

在河滩商圈华远坊,门头沟区红十字会负责人全程参与主题宣传,带领红十字会人员进商圈开展沉浸式、接地气的急救科普公益活动。现场急救救护科普氛围浓厚,为数百名过往市民与外卖员发放急救手册、国际红十字与红新月运动知识简明手册、造血干细胞捐献、遗体 and 人体器官捐献等宣传折页和宣传品共计千余份,倡导广大市民及外卖员等新就业群体参与到急救救护活动中。急救救护普及采取理论讲解与实际操作相结合的方式,系统讲解了心肺复苏(CPR)、自动体外除颤器(AED)的规范操作流程,以及儿童心肺复苏的注意事项和异物梗阻的海姆立克急救法。结合新就业群体工作节奏快等特点,重点讲解了心搏骤停“黄金4分钟”的判断与施救要点,并邀请参加人员逐一进行模拟操作,手把手纠正按压位置、按压深度、按压频率等关键细节。

除此之外,系列主题宣传活动还联合龙泉镇到辖区顺丰速运快递点宣传慰问,在门头沟区电视台播放急救救护科普动画宣传短片、向辖区各镇街逐一配送急救救护宣传物资等,拓展世界急救日主题宣传活动的深度和广度,吸引更多市民走近红十字、认识红十字,支持并投身急救救护公益事业,使急救救护之花在辖区各处绽放。

下一步,门头沟区红十字会将持续深耕急救救护科普工作,广泛普及急救救护理念,补齐新就业群体等重点岗位应急能力短板,营造“人人学急救、急救为人人”的浓厚社会氛围,以扎实的人道公益工作,助力精神文明建设,涵养社会文明风尚,传递社会温暖正能量,为区域绿色高质量发展贡献红十字力量。

门头沟区红十字会/提供



相关链接

世界急救日是红十字会与红新月会国际联合会(IFRC)于2000年设立的纪念日,时间为每年9月的第二个星期六,旨在呼吁各国普及急救技能,提升公众在突发事件中的自救互救能力。世界急救日期间,世界各地红十字组织同步开展急救科普宣传、技能培训等活动,倡导普通人掌握基础自救互救技能,在专业医护人员抵达前,抓住黄金救护时间,挽救生命、降低伤害,弘扬人道主义精神。

我国平均每年心源性猝死约54.4万例,院外抢救成功率不足1%。18—59岁青壮年在心源性猝死病例中约占75%,是猝死发生的主要群体,呈现越来越年轻化的趋势,以熬夜、高压、过度劳累、剧烈运动为主要诱因。当有人突然倒地、呼吸骤停,在等待120救援的时间里,我们应该怎样做?在2026年9月12日第27个世界急救日到来之际,我们共同聚焦一项关键技术——心肺复苏术(CPR)。掌握这项技术,意味着在紧急情况下,能够迅速、有效地挽救生命。在“黄金四分钟”里,每个普通人都能成为生命的守护者。

心肺复苏术是什么?

心肺复苏是指救护员在现场对心跳骤停的患者实施胸外心脏按压及人工呼吸的技术。可以对心跳骤停的患者建立临时的人工循环,保证心脏、脑等重要器官的血液循环,为后续专业救治创造条件,提高生存率。心脏骤停后,黄金抢救时间仅为4—6分钟,超过这个时间,脑细胞会开始不可逆损伤,存活率大幅下降。

什么样的人需要进行心肺复苏?

心脏骤停的人,突然倒地无意识、无心跳、无呼吸或只有濒死样喘息,就要立刻开展心肺复苏。

心肺复苏的核心操作步骤

1. 确认现场环境安全:先确保自身安全(如无触电、坍塌、交通危险等)。
2. 判断患者意识和呼吸:轻拍患者双肩,在其耳旁高声呼喊,观察胸部是否有起伏,需要在10秒钟以内完成。若患者无反应、无呼吸或仅有濒死样喘息立即启动急救。
3. 启动应急反应系统:高声呼救,指定身边的人拨打120急救电话,并尽快取来附近的AED(自动体外除颤器),同时告知周围人员协助疏散、维持现场秩序。
4. 立刻开始胸外按压30次:将患者仰卧置于坚硬的平面上,跪在患者一侧,双膝与肩同宽。一只手掌根放在按压点上,另一只手叠放,双手十指相扣、掌根重叠、掌心翘起;双上肢伸直,以髋关节为轴,用上半身力量垂直向下按压。
定位:胸部中线与两乳头连线交汇点。
深度:按压深度至少5厘米。
按压频率:每分钟100—120次。
要点:保证每次按压后胸廓完全回弹,尽量减少胸外按压过程中断。
5. 清理口腔、开放气道:清除患者口中异物,用压额提颏法打开气道(使下颌角及耳垂连线与地面垂直)。
6. 口对口人工呼吸2次:捏紧患者鼻翼,包严口周,通气1秒,观察到患者胸廓隆起即可,避免过度通气。
7. 尽早取得AED并使用,将AED拿到患者身边后迅速开机,按照AED的语音指令进行操作。
胸外按压和口对口人工呼吸循环操作:以“30次按压、2次人工呼吸”为一个循环,每5个循环(约2分钟)重新快速评估患者有无反应和呼吸(用时不超过10秒)。持续操作,直到患者恢复自主呼吸、心跳,或专业急救人员到达现场。

救命神器

自动体外除颤器(AED)怎样使用?

AED是自动体外除颤器(Automated External Defibrillator)的英文缩写,它能自动分析患者心律,识别是否为可除颤心律(如室颤、无脉性室速等)。若识别为可除颤心律,AED完成充电后实施电击除颤,终止心脏杂乱无序的电活动,为心脏恢复正常自主心律创造条件,被誉为心跳骤停患者的“救命神器”。非专业人员经过简单了解后也可安全使用,电击后需立即恢复心肺复苏。

AED的操作步骤

1. 开机:打开AED盖子按下电源键,之后全程按注:以上为成人心肺复苏的操作流程,不适用于儿童和婴幼儿。

AED语音提示操作。

2. 贴电极片:暴露患者前胸,擦干皮肤。撕开电极片,按图示位置贴好,一片贴在右侧锁骨下方、胸骨右缘,另一片贴在左侧乳头外侧、腋中线附近;电极片要贴紧皮肤,不要贴在衣物、首饰、膏药、起搏器凸起处。
3. 分析心律:AED会自动分析,此时任何人不要接触患者,停止按压和人工呼吸,等待AED判断是否需要电击。
4. 除颤:根据提示操作,若提示“建议电击”则大声喊“远离患者!”确认无人接触患者后按下电击按钮,若提示“不建议电击”立即继续心肺复苏。
5. 电击后立即继续心肺复苏:电击后不要取下电极片。立即从胸外按压开始继续心肺复苏,2分钟后AED会再次分析心律,重复上述流程。在专业急救人员到达前,切勿关闭AED、不要取下电极片。

