



溺水现场急救：守护生命的关键四步

◎防城港市上思县人民医院 韦有坚

溺水是一种常见且危险的意外事件，尤其是在夏季和靠近水域的地方，溺水事故时有发生。掌握正确的溺水现场急救方法，对于挽救生命至关重要。

急救做好这4步

溺水可导致严重的后果，包括窒息、缺氧、心脏骤停等。当人溺水时水会进入呼吸道，阻碍空气的进入，引起窒息。长时间的缺氧会对大脑和其他重要器官造成不可逆转的损伤，甚至危及生命。此外，溺水还可能导致低体温症，尤其是在寒冷的水域中，这会进一步加重溺水者的病情。

第一步：立即呼救并拨打急救电话。一旦发现有人溺水，应立即大声呼救，引起周围人的注意，争取更多的救援力量。同时，迅速拨打当地的急救电话，如120。在呼救和拨打电话时要保持冷静，清晰地说明溺水地点和情况，以便救援人员能够准确快速地到达现场。例如，可以描述周围的标志性建筑、水域的特点等，让救援人员更容易找到溺水者。

第二步：迅速将溺水者救上岸。在等待救援人员到来的过程中，要尽快将溺水者救上岸。如果自己会游泳且有能力救援，可以采用正确的游泳姿势接近溺水者，从其背后将其拖上岸。如果不会游泳或没有救援能力，不要贸然下水，可以利用周围的工具，如竹竿、绳子、救生圈等，将溺水者拉上岸。在救援过程中，要注意自身安全，避免被溺水者紧紧抱住而陷入危险。

第三步：清除口鼻中的异物。溺水者被救上岸后，要立即检查其呼吸道是否通畅。如果口鼻中有泥

沙、水草等异物，应迅速清除。可以用手指将异物抠出，或者让溺水者头部朝下，拍打其背部，促使异物排出。同时，要注意清理异物时动作要轻柔，避免损伤溺水者的呼吸道。如果溺水者有呕吐现象，要及时将其头部转向一侧，防止呕吐物堵塞呼吸道。

第四步：进行心肺复苏。如果溺水者呼吸、心跳停止，要立即进行心肺复苏。首先，判断溺水者的意识和呼吸，可以轻轻拍打其肩部并大声呼喊，同时观察其胸部是否有起伏。如果没有意识和呼吸，应立即进行心肺复苏。

心肺复苏3步骤

1.开放气道：将溺水者的头向后仰，使其下颌角与耳垂的连线与地面垂直，这样可以打开气道。在操作时要注意力度适中，避免过度用力损伤颈椎。

2.人工呼吸：用手捏住溺水者的鼻子，深吸一口气，然后将嘴唇紧贴溺水者的嘴唇，缓慢地将气吹入其口中，每次吹气时间为1秒钟，看到溺水者的胸部有起伏为止。然后松开捏住鼻子的手，让溺水者呼出气体。重复进行人工呼吸，每分钟进行12~16次。

3.胸外心脏按压：将手掌根部放在溺水者的胸骨中下1/3处，两乳头连线中点，另一只手重叠在上面，手指交叉，掌心翘起，垂直向下按压。按压深度为5~6厘米，按压

频率为每分钟100~120次。每进行30次胸外心脏按压，进行2次人工呼吸，如此反复进行，直到溺水者恢复呼吸、心跳或救援人员到来。

注意事项要知晓

在进行溺水现场急救时，一定要保持冷静，不要惊慌失措。冷静的头脑能够更好地判断情况和采取正确的措施。如果自己不会游泳或没有救援能力，不要贸然下水，以免自身也陷入危险，可以在岸上寻找救援工具或指挥其他人进行救援。在进行心肺复苏时，要严格按照步骤进行，确保操作正确有效。如果不确定自己的操作是否正确，可以参加急救培训，提高自己的急救技能。等待救援人员到来的过程中，不要停止急救，要持续进行直到专业人员接手。同时，要注意观察溺水者的情况变化，如有任何异常及时调整急救措施。

总之，溺水现场急救的关键四步是立即呼救并拨打急救电话、迅速将溺水者救上岸、清除口鼻中的异物、进行心肺复苏。掌握这些方法，在关键时刻可以为溺水者赢得宝贵的生命时间。同时，我们也要加强对溺水的预防，提高安全意识，避免溺水事故的发生。比如，家长要加强对孩子的监管，教育孩子不要在没有成人陪同的情况下靠近水域；在水域周围设置警示标志，提醒人们注意安全等。让我们共同努力，守护生命，减少溺水事故的发生。☺