



学会海姆立克法，关键时刻能救命

◎宜宾市第五人民医院 李洪燕

生活中，我们偶尔会遇到这样惊险的场景：有人突然面色涨红、说不出话，双手紧紧掐着喉咙——这很可能是发生了异物卡喉。异物卡喉是紧急又危险的情况，若不及时处理，短短几分钟就可能因窒息导致脑损伤甚至死亡。而海姆立克急救法，正是应对异物卡喉的有效手段，掌握它，或许就能在关键时刻挽救一条生命。

先搞懂：什么是异物卡喉

异物卡喉，简单说就是食物或其他物体误进气管，导致气道被堵。气管是我们呼吸的“重要通道”，一旦堵塞，空气进不了肺部，身体就会因缺氧陷入危险。从人群来看，婴幼儿和老年人是异物卡喉的高危群体：

婴幼儿：吞咽功能还没发育完全，还总喜欢把小物件放进嘴里，很容易让异物进入气管；

老年人：吞咽功能会随年龄退化，加上牙齿咀嚼不充分，食物容易呛进气管。

除此之外，平时进食时大笑、说话、狼吞虎咽，或者处于醉酒状态，也会增加异物卡喉的风险。当异物卡喉发生时，患者会出现剧烈咳嗽、呼吸困难、面色青紫、无法发声等症状。如果看到有人出现这些表现，周围的人一定要立刻意识到是异物卡喉，赶紧采取行动。

分人群学操作：自救都有具体办法

海姆立克急救法是美国医生亨利·海姆立克在1974年发明的，它的救人原理简单又巧妙：通过快速、有力地压迫患者上腹部，让膈肌迅速上抬，这时胸腔内的压力会突然增加，迫使肺部里残留的气体形成一股向上的“冲击力”——这股力量能把堵塞在气管里的异物冲出来，让气道重新通畅，患者就能恢复呼吸了。

针对成人及1岁以上儿童

调整姿势：施救者站在患者身后，双脚前后分开（前脚距离患者约一脚宽，后脚脚跟踮起），保持身体稳定；让患者坐在自己弓起的大腿上，同时让患者身体前倾、头部略低、嘴巴张开。

找对手部位置：施救者用双臂环绕患者腹部，一只手攥成拳头，把拇指那一侧顶住患者腹部正中线——具体位置在肚脐上方两横指处、剑突下方，另一只手紧紧抓住握拳的手。

实施冲击：用手部力量快速拉动双臂，对着患者上腹部迅速、有力地向内、向上冲击，大约每秒1次。每次冲击要干脆、有力度，连续做5~6次后，观察异物是否排出；如果没排出，就重复上述动作，直到异物排出或专业急救人员到达。

针对1岁以下婴儿

先做背部拍击：把婴儿面朝下放在手臂上，手臂要贴着婴儿的前胸，同时用手托住婴儿的下颌和头部，让婴儿头部略低于躯干（保证气道通畅）；然后用另一只手的掌根，在婴儿背部两肩胛骨之间连续快速拍打5次，拍打完观察异物是否排出。

再做胸部按压：如果背部拍击后异物没出来，就把婴儿翻转过来，让婴儿面朝上放在手臂上，还是保持头部略低于躯干；用两根手指（食指和中指），在婴儿两乳头连线中点下方的胸骨处，快速向下

按压5次——按压深度约为婴儿胸部厚度的1/3，频率大概是每分钟100~120次。之后反复交替做背部拍击和胸部按压，直到异物排出或专业急救人员到达。

自己卡喉了？这样自救

如果自己发生异物卡喉，周围又没人帮忙，也能用法海姆立克急救法自救：找一个固定的物体，比如桌子边缘、椅子靠背等；把自己的上腹部迅速顶在物体边缘，然后快速、有力地向内、向上冲击——借助物体的反作用力压迫腹部，帮助异物排出。同样重复这个动作，直到异物排出。

这些注意事项要记牢

先做好判断：在实施海姆立克急救法前，一定要先确认患者是“异物卡喉导致的窒息”，避免因误判而错误施救，反而造成伤害。

控制好力度：施救时力度要“适中”——既要保证冲击力足够把异物冲出来，又要避免用力过猛，导致患者内脏受伤。尤其是对婴幼儿和老年人，更要格外注意控制力度。

重视后续处理：就算异物排出来了，患者也恢复呼吸了，也得尽快把患者送到医院做进一步检查，确认没有因为异物卡喉或急救操作，造成其他隐藏损伤。

别盲目伸手抠：没有专业指导的情况下，别随便用手指伸进患者口腔里抠挖异物——这样很可能把异物推到气管更深处，让情况更危险。◎