



掌握海姆立克，远离窒息危机

◎甘孜藏族自治州人民医院 赵正权

在日常生活中，意外总是突如其来，有时一个小小的疏忽就可能让生命陷入窒息危机。食物噎住、异物堵塞气道，这些看似平常却可能瞬间夺走生命的危险，时刻潜伏在我们身边。而海姆立克急救法，就像是一把守护生命的钥匙，在关键时刻能够打开生命通道，挽救生死边缘的宝贵生命。

海姆立克急救法，是美国医生海姆立克于1974年创立的用于解除气道异物梗阻的手法。他首先应用该法成功抢救了一名因食物堵塞呼吸道而发生窒息的患者，此后该法在全世界被广泛应用，拯救了无数患者，因此该法被人们称为“生命的拥抱”。海姆立克急救法的原理并不复杂，它是基于物理学中的腹内压变化机制。当异物阻塞气道时，通过施加外力，使膈肌上抬，胸腔压力瞬间增高，产生一股强大的气流，从而将堵塞气道的异物驱除出来。这一方法简单却有效，为无数人争取到了生的希望。

对于成人和儿童，海姆立克急救法的操作方式略有不同。成人及一岁以上的儿童，施救者应站在患者背后，两手臂环绕患者的腰部。一手握拳，拇指侧抵着患者腹部中线的位置，即肚脐上方、胸骨下方的柔软处，另一只手握住握拳手，快速向上、向内用力挤压患者的腹部，反复多次，直到异物排出。每一次挤压都要果断有力，就像在与死神拔河，争分夺秒地抢夺生命。

若是婴幼儿，由于他们身体娇

小脆弱，操作则更为精细。施救者需先将婴幼儿面朝下，使其身体放置在上臂上，并依靠在膝盖上进行支撑，保证婴幼儿的头部略低于胸部。然后用一手支撑住婴幼儿的颈部和胸部，另一手用食指和中指，以较快的速度按压婴幼儿两乳头连线中点下方的位置，按压深度约为胸部前后径的三分之一，频率至少达到每秒一次。在这个过程中，施救者的手就如同精准的仪器，每一个动作都关乎着一个小生命的存亡。

掌握海姆立克急救法，不仅仅是学会一种技能，更是承担起一份社会责任。在餐厅里，或许能看到有人被食物噎住，呼吸困难，此时若能有人及时正确地运用海姆立克急救法，就能迅速化解危机；在家庭中，老人和小孩由于咀嚼和吞咽功能相对较弱，更容易发生气道异物阻塞的情况，家庭成员熟练掌握这一方法，就是为家人的生命安全增添了一道坚固的防线。

很多人虽然听说过海姆立克急救法，却并未真正掌握其精髓。有的可能在关键时刻因紧张而忘记操

作步骤，有的则因为动作不规范而无法达到预期效果。因此，深入学习和反复练习这一急救方法至关重要。学校和社区可以组织相关的急救培训课程，让更多的人有机会系统地学习；企业和单位也可以定期开展急救知识讲座和演练，提高员工应对突发状况的能力。

我们不能仅仅满足于自己掌握海姆立克急救法，还应该积极传播这一知识。通过社交媒体、公益广告等渠道，让更多的人了解气道异物阻塞的危险性和海姆立克急救法的重要性。每一个被传播出去的知识，都可能在某个未知的时刻拯救一个鲜活的生命。

在这个充满不确定性的世界里，窒息危机随时可能降临。但只要掌握了海姆立克急救法，就能在关键时刻挺身而出，守护每一个珍贵的生命。让我们行动起来，从学习这一急救技能开始，为自己、为家人、为身边的每一个人筑起一道生命的防护墙，让悲剧不再重演，让生命之花在每一次危机中都能顽强绽放。☺