



# 心脏骤停，黄金4分钟急救指南

◎天府新区太平中心卫生院 袁 伟

心脏骤停是一种极其危急的情况，一旦发生，如果不能在短时间内进行有效急救，患者可能在数分钟内因脑部缺氧而导致不可逆损伤甚至死亡。研究表明，心脏骤停后4分钟是抢救的黄金时间，在此时间内采取正确的救治措施，可以大幅提高患者存活率和生活质量。本文将通过科学解释和实用操作指南，帮助大家掌握黄金4分钟的急救核心要点。

## 危急重症来势汹

心脏骤停是指心脏因各种原因突然停止有效搏动，导致血液循环中断，脑部和全身组织无法获得氧气供应。与心肌梗死不同，心脏骤停是一种全身性的危急状态，如不及时抢救，4~6分钟后脑细胞将发生不可逆坏死，10分钟后基本无生存可能。心脏骤停的常见诱因包括：冠心病、心律失常、严重外伤、电击、溺水、药物中毒等，高危人群如老年人、心脏病患者或有家族遗传病史的人，更需要提前了解急救知识。

心脏骤停往往来得突然，常见表现包括：突然失去意识，倒地不起；呼吸骤停或仅有濒死的喘息；颈动脉或股动脉搏动消失；瞳孔散大、对光反射消失。

对于心脏骤停，医学上有“黄金4分钟”之说，即从心脏骤停到脑细胞不可逆损伤的关键时间段。0~4分钟：立即心肺复苏（CPR），存活率可超过50%。4~6分钟：脑细胞开始坏死，成功救治率急剧下降。10分钟后：几乎无存活可能。

## 急救措施分三步

1. 确认环境安全与呼救。确保自身和患者周围环境安全，避免交

通事故、电击等二次伤害。然后快速判断患者情况，轻拍肩膀并大声呼喊。如果无反应，应立即呼叫他人拨打120，同时请求寻找自动体外除颤仪（AED）。

2. 心肺复苏（CPR）操作。在等待急救人员到来之前，立即进行心肺复苏，这是一项关键技能。体位调整：让患者仰卧，平躺在坚硬地面上。胸外按压：双手交叉重叠，放在两乳头连线中点（胸骨下段）。以身体重量垂直下压，频率100~120次/分钟，深度5~6厘米，每按压30次后人工呼吸2次。

人工呼吸（可选）：确保气道畅通，捏住患者鼻子，深吸一口气，贴紧患者口部吹气约1秒，使胸部明显起伏。若无法进行或不愿进行人工呼吸，可只做按压。

3. 使用AED除颤。AED是抢救心脏骤停的重要设备，通常在机场、地铁、商场等公共场所配备。开机后，按照语音提示将电极贴片贴在患者裸露胸部的正确位置。设备会自动分析心律，如提示“需要除颤”，按下按钮实施电击，随后立即继续胸外按压。

## 科学预防三要点

1. 健康管理。控制“三高”：高血压、高血糖、血脂异常，严格

遵循医生制定的个体化治疗方案，按时服药并记录血压血糖变化。定期体检，尤其是心电图、心脏彩超等检查，以便及早发现潜在心脏疾病或异常信号。合理饮食，减少高盐、高脂食品摄入，同时增加蔬菜、水果、优质蛋白摄入，保持膳食均衡。

2. 规律运动。适度运动可以提高心肺功能，如快走、游泳、骑行等低强度有氧运动，每次持续30分钟以上并坚持每周三至五次。但心脏病患者应在医生指导下制定科学运动计划，并逐渐增加运动量，避免突然剧烈活动导致心脏负担。

3. 学习急救技能。掌握CPR和AED使用方法，包括胸外按压节奏、深度和操作流程，通过反复练习确保动作熟练准确。学习急救技能不仅是对自己负责，也是对家人和社会负责，在关键时刻可用于挽救生命，建议参加社区或医院举办的急救培训课程，并定期复训保持技能熟练度。

从认识心脏骤停症状，到熟练掌握心肺复苏和AED使用，每一个环节都至关重要。让我们行动起来，从今天开始学习急救技能，用科学的方法守护生命，为自己和他人多争取一线生机。😊