

# 分龄施救!“海姆立克”急救法更新了

一定要学会,但希望用不上

被称为“生命的拥抱”的海姆立克急救法,是抢救气道梗阻的标准方法,效果立竿见影。这几天,“海姆立克急救法更新了”冲上社交媒体热搜,其核心流程、操作细节均有了不小调整。

异物气道阻塞急救,这项关乎生命的必修技能,再次成为热议焦点。急救法则“更新”究竟新在何处?

国家应急广播专访急救领域专家,一一解读。

## 为什么“先拍背,后冲击”

气道异物梗阻是日常生活中常见的致命意外之一。老人和小孩由于吞咽功能较弱或缺乏安全意识,是气道异物梗阻的高危人群,一颗汤团或一块果冻都可能瞬间让他们陷入窒息危机。

当气道完全堵塞后,空气无法进入肺部,患者不能呼吸和发声,双手抓住喉咙(V型窒息手势),面色和口唇紫绀,缺氧超过4分钟即可导致不可逆脑损伤,超过10分钟则导致脑死亡。黄金抢救时间只有4分钟,抢救成功率每拖延一分钟就随之急剧下降。因此,正确掌握相关急救技能至关重要,关键时刻能挽救生命,避免悲剧的发生。

河北唐山市第二医院医疗应急科(120救护队)主任崔明武介绍,新版异物气道阻塞急救国际指南针对严重窒息(异物卡喉)的成年人,调整了急救核心步骤,重点将“单纯腹部冲击”调整为“先进行5次背部拍击,如果无效,再进行5次腹部冲击,如此交替循环”,更加强调安全、高效和统一的施救原则。

### 调整操作流程的理由为——

背部拍击可提高解除气道异物梗阻的成功率,并减少腹部冲击可能导致的内脏器官损伤。

### 响应快——

窒息时间越短,存活和恢复的机会越大。背部拍击操作更为简单,可在发现窒息的第一时间立即实施,有助于更快解除梗阻,为后续抢救赢得时间。

### 低风险——

背部拍击相对温和,几乎不会导致肋骨骨折或内脏损伤。优先使用它,可以减少不必要的腹部冲击及其潜在风险。

### 效率高——

背部拍击主要通过震动和重力松动异物;腹部冲击则通过制造向上的压力试图将其冲出。“震动”加“压力”两种方式先后使用,比单一方法能应对更多类型的堵塞物,提高成功率。

## 新版急救法到底该怎么做

### 什么情况下实施?

吉林省吉林市急救中心副主任医师李斌介绍,若异物将气道完全卡死,患者出现重度气道梗阻(无法发声、窒息、面色发紫、手放在喉部呈V形等),且患者意识尚且清醒,此时应尽快采取急救措施。

针对不同人群,急救法也有所区别,一些特殊群体不能采用腹部冲击。

### 成人及能站立的儿童——

身体前倾,先拍背

患者两腿打开,与肩同宽,身体前倾,用掌根大力拍击肩胛骨连线中点处5次,观察异物是否排出。

### 再腹部冲击

若异物未排出,此时采取腹部冲击法,牢记“剪刀石头布”。

剪刀:找到肚脐上两个指头的位置。

石头:一只手握拳抵住。

布:用另一只手包住握拳的手,快速、大力向后上方冲击腹部5次。若异物未排出,再次进行“5次拍背—5次腹部冲击”交替循环。

### 婴儿——

因婴儿内脏未发育成熟,禁用腹部冲击,所以需要采用“5次拍背—5次胸部冲击”组合流程。

施救方式:用手夹住孩子两侧颧骨,让孩子保持头低臀高的姿势趴在手臂上,斜倾向下,用掌根大力拍击孩子肩胛骨连线中点处5次。

若异物仍未排出,此时将孩子夹住翻转,用掌根按压胸部5次,重复以上动作。

### 孕妇——

施救方式:背部拍击同清醒成人,保持前倾姿势,掌根拍击肩胛骨连线中点5次。

后续腹部冲击应替换为胸部冲击。拳眼置于胸骨下半部分,另一只手包裹拳头,快速向后向内冲击5次,通过胸腔压力变化排出异物,避免压迫腹部影响胎

儿及孕妇脏器。

此外,崔明武提醒,气道梗阻急救时,如果窒息者失去反应,必须立即进行心肺复苏(CPR)。

通过胸外按压维持血液循环、为重要器官供能,同时按压产生的胸腔压力变化可能松动异物,为抢救争取时间。

## 独自一人时如何自救

专家介绍,对于清醒、严重异物气道阻塞的患者,自救方式为自我腹部冲击与硬物辅助冲击相结合。

### 自我腹部冲击

定位脐上两横指,单手握拳拇指侧顶于定位点,另一手包裹拳头,快速向上向内冲击,未排出则重复。

### 硬物辅助冲击

可将上腹部抵住椅背、桌子边等坚硬边缘,身体前倾,快速向内、向上挤压腹部,利用反作用力产生腹内压冲击异物。

专家提醒,急救方法本质是为挽回生命而创,在日常生活中应保持“预防大于急救”的理念。对于婴幼儿、老人等人群,应尽量把食物切成小块,充分咀嚼后下咽。吃饭时保持专心、情绪平稳,减少异物卡入气道的可能。

此外,新版指南提出,若患者能正常咳嗽、发声,说明气道未完全堵塞。此时无需施救,鼓励其自主咳嗽即可,仅当发展为重度梗阻时再采取行动。

严禁患者清醒时抠喉,或咳嗽时拍背,新版严格强调“能咳不救”避免加重梗阻。

2025年新版国际急救指南认为,公众广泛参与是挽救生命的核心关键,希望大家牢记急救口诀——

一岁以上拍背冲腹,一岁以内拍背压胸,孕妇肥胖拍背冲胸,各5次循环交替,昏迷者拨打120并CPR。

综合国家应急广播、《新民晚报》报道

## 海姆立克急救法更新了

### 核心原理

通过腹部冲击膈肌下软组织,使胸腹腔压力骤然升高,形成肺部强力气流,将气道异物冲出,解除气道梗阻



**2025版急救指南 优化操作流程**

传统单纯腹部冲击

↓

**“5次背部拍击+5次腹部冲击” 循环交替,直至异物排出**

■ 若患者意识丧失,则立即呼叫120并启动心肺复苏……



## 不同人群操作步骤

### 成人及1岁以上儿童

**1 背部拍击**

患者前倾(头低于胸),施救者站身后,掌根在两肩胛骨间拍击5次

**2 腹部冲击(异物未排出时)**

双脚前后开立,用“剪刀石头布”定位法  
剪刀:食指中指放肚脐上两横指  
石头:握拳拳眼对定位点  
布:另一手包裹拳  
→快速向内向上冲击5次(深度4-6cm)

### 3 循环拍背+冲击至异物排出或恢复呼吸

失去反应→呼120+CPR

### 1岁以下婴儿

**1 背部拍击**

面朝下放前臂(头低于躯干),掌根在两肩胛骨间拍击5次

**2 胸部冲击(异物未出时)**

翻转面朝上,掌根胸骨中下段冲击5次

### 3 循环“5次拍背+5次压胸”至异物排出

失去反应→呼120+CPR