



American
Heart
Association®
Learn and Live

拯救心脏 急救 心肺复苏 自动体外 除颤器

学员手册

健康 & 安全

美国心脏协会 著、译

ING UNIVERSITY PRESS

大学出版社

简体中文版：

拯救心脏

急救/心肺复苏/自动体外除颤器

学员手册

编辑

Louis Gonzales, 外科学学士, 执业医务人员,
高级科学编辑

Michael W. Lynch, 全国急救医疗技术员注册处—
急救人员, 专业顾问

编辑部主任 (高级编辑)

Sue Bork

特约撰稿人

Michael A. Buldra

Tony Fernandez, 外科学硕士, 全国急救医疗技术员注册
处—急救人员

Susan Fuchs, 医学博士

John Gosford, 外科学学士, 急救医助

Theresa Hoadley, 注册护士, 理学博士, 创伤护理专家

Scott Larson, 急诊医生

Mary Mast, 注册护士

David Parish, 医学博士, 公共卫生学硕士

Adam J. Singer, 医学博士

Mark A. Terry, 公共管理硕士, 全国急救医疗技术员注册
处—急救人员

急救小组委员会 2010-2011

Rita Herrington, 执业家庭护师, 主席

Louis Gonzales, 外科学学士, 执业医务人员, 前任主席,
2006-2009

Kostas Alibertis, 重症监护急救医疗技术员注册处—
急救人员

Nate Charlton, 医学博士

Jeffrey D. Ferguson, 医学博士, 全国急救医疗技术员注
册处—急救人员

Peter Fromm, 公共卫生学硕士, 注册护士

Michael Hendricks, 急诊医师

Helen McCracken, 注册牙科保健师, 外科学硕士

George Murphy, 急救医助

Jeanette Previti, 经专业委员会认证的注册护士,
护理学学士, 公共卫生学硕士

William Smith, 医学博士

Jeff Woodin, 全国急救医疗技术员注册处—急救人员

图书在版编目 (CIP) 数据

拯救心脏 急救/心肺复苏/自动体外除颤器 学员手册
/ 美国心脏协会著、译. — 杭州: 浙江大学出版社,
2012. 12

书名原文: Heart Saver First Aid CPR
AED-Student Workbook

ISBN 978-7-308-10750-1

I. ①拯… II. ①美… III. ①心脏血管疾病—急救—
手册 IV. ①R540.597-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第249163号

浙江省版权局著作权合同登记图字: 11-2012-207号

拯救心脏
急救/心肺复苏/自动体外除颤器
学员手册
美国心脏协会 著、译

责任编辑: 李海燕

排版制作: 续设计

出版发行: 浙江大学出版社

(杭州天目山路148号 邮政编码: 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

印 刷: 浙江海虹彩色印务有限公司

印 张: 8.5

开 本: 889mm×1194mm 1/16

字 数: 225千

版印次: 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-308-10750-1

定 价: 98.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话: 88925591

急救小组委员会 2009-2010

Rita Herrington, 执业家庭护师, 主席

Louis Gonzales, 外科学学士, 执业医务人员, 前任主席,
2006-2009

Nate Charlton, 医学博士

Jeffrey D. Ferguson, 医学博士, 全国急救医疗技术员注册处—急救人员

Peter Fromm, 公共卫生学硕士, 注册护士

Michael Hendricks, 急诊医师

Christopher Holstege, 医学博士

Helen McCracken, 注册牙科保健师, 外科学硕士

Jeanette Previdi, 经专业委员会认证的注册护士,
护理学学士, 公共卫生学硕士

Norda Ratcliff, 经专业委员会认证的高级执业注册护士,
执业护师

Karyl Reid, 注册护士, 护理学硕士, 持照儿科执业护师

Paul Satterlee, 医学博士

Adam J. Singer, 医学博士

William Smith, 医学博士

Jeff Woodin, 全国急救医疗技术员注册处—急救人员

BLS 小组委员会 2010-2011

Robert A. Berg, 医学博士, 主席

Diana M. Cave, 注册护士, 护理学硕士, 前任主席,
2007-2009

Ben Bobrow, 医学博士

Carolyn L. Cason, 注册护士, 理学博士

Paul S. Chan, 医学博士, 科学硕士

Todd J. Crocco, 医学博士

Michael Cudnik, 医学博士, 公共卫生学硕士

Mohamud Daya, 医学博士, 外科学硕士

Dana P. Edelson, 医学博士, 外科学硕士

Barbara Furry, 注册护理员, 外科学硕士, 重症护理护士

Raúl J. Gazmuri, 医学博士, 理学博士

Theresa Hoadley, 注册护士, 理学博士, 创伤护理专家

Elizabeth A. Hunt, 医学博士, 公共卫生学硕士

Victor Johnson, 急救医助

Mary Beth Mancini, 注册护士, 理学博士

Peter A. Meaney, 医学博士, 公共卫生学硕士

James Newcome, 全国急救医疗技术员注册处—急救人员

Thomas D. Rea, 医学博士, 公共卫生学硕士

Robert Swor, 骨科博士

Andrew H. Travers, 医学博士, 科学硕士

Brian Walsh, 呼吸治疗注册医师

BLS 小组委员会 2009-2010

Robert A. Berg, 医学博士, 主席

Diana M. Cave, 注册护士, 护理学硕士, 前任主席,
2007-2009

Benjamin Abella, 医学博士, 哲学硕士

Tom P. Aufderheide, 医学博士

Ben Bobrow, 医学博士

Richard Branson, 外科学硕士

Carolyn L. Cason, 注册护士, 理学博士

Paul S. Chan, 医学博士, 科学硕士

Todd J. Crocco, 医学博士

Michael Cudnik, 医学博士, 公共卫生学硕士

Valerie J. De Maio, 医学博士, 科学硕士

Raúl J. Gazmuri, 医学博士, 理学博士

Ahamed Idris, 医学博士

E. Brooke E. Lerner, 理学博士

Peter A. Meaney, 医学博士, 公共卫生学硕士

Vincent N. Mosesso, Jr., 医学博士

Thomas D. Rea, 医学博士, 公共卫生学硕士

Robert Swor, 骨科博士

Andrew H. Travers, 医学博士, 科学硕士

Teresa Ann Volsko, 呼吸治疗注册医师

儿科小组委员会 2010-2011

Marc D. Berg, 医学博士, 主席

Monica E. Kleinman, 医学博士, 前任主席,
2007-2009

Dianne L. Atkins, 医学博士

Kathleen Brown, 医学博士

Adam Cheng, 医学博士

Laura Conley, 外科学学士, 呼吸治疗注册医师,
呼吸保健医生, 新生儿/儿童呼吸道护理专家

Allan R. de Caen, 医学博士

Aaron Donoghue, 医学博士, 临床流行病学硕士

Melinda L. Fiedor Hamilton, 医学博士, 科学硕士

Ericka L. Fink, 医学博士

Eugene B. Freid, 医学博士

Cheryl K. Gooden, 医学博士

Sharon E. Mace, 医学博士

Bradley S. Marino, 医学博士, 公共政策硕士,
临床流行病学硕士

Reylon Meeks, 注册护士, 护理学学士, 外科学硕士,
护理学硕士, 急诊医师, 理学博士

Jeffrey M. Perlman, 内科学学士, 外科学学士

Lester Proctor, 医学博士

Faiqa A. Qureshi, 医学博士

Kennith Hans Sartorelli, 医学博士

Wendy Simon, 文学硕士

Mark A. Terry, 公共管理硕士, 全国急救医疗技术员注册处—急救人员

Alexis Topjian, 医学博士

Elise W. van der Jagt, 医学博士, 公共卫生学硕士

儿科小组委员会 2009-2010

Marc D. Berg, 医学博士, 主席

Monica E. Kleinman, 医学博士, 前任主席,

2007-2009

Dianne L. Atkins, 医学博士

Jeffrey M. Berman, 医学博士

Kathleen Brown, 医学博士

Adam Cheng, 医学博士

Laura Conley, 外科学学士, 呼吸治疗注册医师,

呼吸保健医生, 新生儿/儿童呼吸道护理专家

Allan R. de Caen, 医学博士

Aaron Donoghue, 医学博士, 临床流行病学硕士

Melinda L. Fiedor Hamilton, 医学博士, 科学硕士

Erica L. Fink, 医学博士

Eugene B. Freid, 医学博士

Cheryl K. Gooden, 医学博士

John Gosford, 外科学学士, 急救医助

Patricia Howard

Kelly Kadlec, 医学博士

Sharon E. Mace, 医学博士

Bradley S. Marino, 医学博士, 公共政策硕士,

临床流行病学硕士

Reylon Meeks, 注册护士, 护理学学士, 外科学硕士,

护理学硕士, 急诊医师, 理学博士

Vinay Nadkarni, 医学博士

Jeffrey M. Perlman, 内科学学士, 外科学学士

Lester Proctor, 医学博士

Faiqa A. Qureshi, 医学博士

Kennith Hans Sartorelli, 医学博士

Wendy Simon, 文学硕士

Mark A. Terry, 公共管理硕士,

全国急救医疗技术员注册处一急救人员

Alexis Topjian, 医学博士

Elise W. van der Jagt, 医学博士, 公共卫生学硕士

Arno Zaritsky, 医学博士

如需查找与本文相关的任何更新或修正信息, 敬请访问 www.heart.org/cpr, 您可以通过网页导航找到本课程, 然后点击“Updates”(更新)。



拯救心脏

急救/心肺复苏/自动体外除颤器

学员手册

校对专家（排名不分先后）

陈志桥 美国心脏协会区域主任导师

黄河清 美国心脏协会 BLS 主任导师

余涛 美国心脏协会 BLS/ACLS 主任导师

简体中文版总编

Audra Benson-Rogers

前言

欢迎您选修美国心脏协会 Heartsaver® 急救 CPR AED 培训课程。本课程可学习系统的基本急救技能，这些技能可能会拯救生命，也可能会预防进一步损伤。作为全国急救学顾问团的共同创办机构，AHA 致力于降低急症患者的死亡率和致残率。AHA 相信您可以发挥重要作用。我们非常真诚地感谢您选修这门课程。

我们也感谢那些为本课程做出贡献的志愿者和工作人员。对他们的激情、专业技能和无数小时的工作，我们的感激难以言表。

Rita Herrington (执业家庭护师)

急救小组委员会主席

恒
恒

前言	xi
简介	1
第 1 部分：急救基础	3
1. 施救者的职责	3
决定实施急救	3
请求实施急救	4
供应急救包	4
2. 患者和施救者的安全	5
现场评估	5
洗手	6
通用防护措施	7
接触血液	9
摘脱手套（*您将演示的技能）	9
3. 电话求助	10
电话求助的时间	11
电话求助的方法	12
4. 查找问题（*您将演示的技能）	13
5. 急救过后	15
示例急救包	16
复习题：急救基础	17
第 2 部分：内科急症	19
1. 呼吸困难	19
一般的呼吸困难	19
安装和使用吸入器	20
如何救助呼吸困难患者	21
2. 成人气道梗阻	22
轻度和重度气道梗阻	22
如何救助成年气道梗阻患者	23
如何救助失去反应的成年气道梗阻患者	25

3. 过敏反应	26
使用肾上腺素注射笔 (*您将演示的技能)	26
轻度和重度过敏反应	27
4. 心脏病发作	28
5. 昏厥	29
6. 糖尿病和低血糖	30
7. 卒中	32
8. 癫痫	32
9. 休克	34
复习题：内科急症	35
第 3 部分：外伤急症	37
1. 肉眼可见的出血	37
如何止血 (*您将演示的技能)	37
绷带止血 (*您将演示的技能)	39
使用止血带	40
2. 伤口	41
鼻出血	42
口腔出血	43
牙齿损伤	44
眼损伤	45
穿透伤和穿刺伤	45
断肢	46
3. 肉眼不可见的出血	47
4. 头、颈、脊柱损伤	48
5. 骨折和扭伤	50
夹板固定 (*您将演示的技能；可选练习)	51
6. 烧伤和电击伤	52
烧伤	53
电击伤	54
复习题：外伤急症	55

第 4 部分：突发环境事件	57
1. 叮咬伤	57
动物咬伤和人咬伤	57
蛇咬伤	58
昆虫、蜜蜂和蜘蛛叮咬伤	59
毒蜘蛛和毒蝎子叮咬伤	60
蜱虫	61
2. 高温所致急症	61
热痉挛	61
热衰竭	62
热射病	63
3. 低温所致急症	64
冻伤	64
低体温（体温过低）	65
4. 中毒急症	66
中毒急症现场的安全性	66
清除毒物	66
中毒的其他急救措施	68
复习题：突发环境事件	69
急救技能总结	71
第 5 部分：CPR 和 AED	73
1. 成人 CPR 和 AED	73
实施 CPR：胸外按压和人工呼吸	74
胸外按压	74
人工呼吸	75
使用面罩	77
使用 AED	78
评估伤员并拨打急救电话（或 120）	80
综合	82
成人 CPR AED 技能总结	83
2. 儿童 CPR 和 AED	84
实施 CPR：胸外按压和人工呼吸	84
胸外按压	84
人工呼吸	86
使用面罩	88

使用 AED	89
评估伤员并拨打急救电话（或 120）	90
综合	92
儿童 CPR AED 技能总结	95
3. 如何救助气道梗阻儿童	96
轻度和重度气道梗阻	96
如何救助气道梗阻儿童	97
如何救助失去反应的气道梗阻儿童	99
4. 婴儿 CPR	100
实施 CPR：胸外按压和人工呼吸	100
胸外按压	100
人工呼吸	102
使用面罩	104
评估伤员并拨打急救电话（或 120）	105
综合	107
婴儿 CPR 技能总结	109
5. 如何救助气道梗阻婴儿	110
轻度和重度气道梗阻	110
如何救助气道梗阻婴儿	110
如何救助失去反应的气道梗阻婴儿	112
结束语	113
成人、儿童和婴儿 CPR 和 AED 总结	115
索引	117

简介

学习内容

您在本课程中将会学习：

- 急救基础
- 成人 CPR 和如何使用 AED

您也会学习儿童和婴儿 CPR。（这两部分属于选修内容。）

学习过程

您会通过学员练习册和课程视频学习急救基础和 CPR AED。

在上课过程中，您会练习某些技能。如果您能够掌握课堂上讲授的急救技能，您会得到 Heartsaver 急救 CPR AED 课程结业卡。

本学员练习册的使用方法

请按照以下方法使用本学员练习册：

上课前：

- 阅读本学员练习册。
- 浏览书中的图片。
- 记下您小组的急救准则和规程。例如，如果您的工作单位已经制定急救规则和程序，请复习这些文件并记录这些信息如何适用于您。

上课时：

- 借助学员练习册理解课堂上讲授的重要知识和技能。

课后：

- 勤复习这些技能。
- 阅读学员练习册中的“操作表”和“技能总结”。这有助于您记住急救、CPR 和自动体外除颤器 (AED) 的操作方法。

多久需要一次培训

请经常复习学员练习册和快速参考指南，以防技能变生疏。您需要每 2 年选修一次本课程，以获取新的结业卡。

如果您对乳胶过敏，请在上课前告诉您的应急反应项目主管和导师。



第 1 部分：急救基础

学习内容	本部分讲授急救基础知识。
定义和主要事实	急救是指在专业急救人员赶到现场并接管患者之前，您为发病者或受伤者实施的紧急救助。 急救有助于患者更快、更全面地恢复健康，实施急救与否可能关系到患者的生死存亡。 大多数情况下，您遇到的都是小病或轻伤患者。您也可能会遇到重病或重伤患者，例如心脏病发作或大出血患者。

涵盖主题	■ 施救者的职责 ■ 患者和施救者的安全 ■ 电话求助 ■ 查找问题（*您将演示的技能） ■ 急救过后
------	---

1. 施救者的职责

学习内容	本部分主要讲述 ■ 决定实施急救 ■ 请求实施急救 ■ 供应急救包
------	--

决定实施急救

定义和主要事实	某些人在工作时可能需要实施急救。例如执法人员、消防员、空乘人员、救生员和公园管理员，在工作时间有责任实施急救。如果是下班时间，他们可以选择不实施急救。
---------	---

操作：决定实施急救

实施急救可能是您的工作职责的一部分。如果这样，您在上班时间就必须提供救助。但是如果您已经下班，您可以选择不实施急救。

请求实施急救

定义和主要事实

在实施急救之前，您一定要询问受伤者或患病者他们是否需要您的帮助。

操作

步骤	操作
1	如果对方有反应，请先向对方介绍您是一名急救人员，然后再接触对方。询问对方是否需要您的帮助。
2	如果对方表示同意，您就可以实施急救。
3	如果对方表示拒绝，您就应该拨打急救电话（或 120），并一直守在患者身边，直到专业急救人员赶到并接管患者。
4	如果对方意识模糊或无法作答，则按照需要救助进行处理。

供应急救包

定义和主要事实

急救包中含有抢救患者时所需要的一些物品。
并非所有的急救包都含有相同的物品。急救包中应该含有哪些物品要由您的公司来决定。本部分结尾处列举了一些急救包中所包含的物品。此列表由美国国家标准协会 (ANSI) 提供，但它仅是一个示例，不同的公司可能会有不同的规定。

操作：供应急救包

- 将急救物品放在一个坚固的防水箱中，并贴明标签。
- 知道急救包的位置。
- 用完物品后要补齐，以便下次急救时使用。
- 每次上班前都要检查工具包内的物品是否过期、是否完整，以便作好急救准备。

2. 患者和施救者的安全

学习内容

本部分主要讲述

- 现场评估
- 洗手
- 通用防护措施
- 接触血液
- 摘脱手套（*您将演示的技能）

现场评估

定义和主要事实

您可能需要在危险的现场实施急救。患者或伤员可能会被困在充满毒气的房间里、倒在繁忙的街道上或者位于停车场内。

在采取任何行动之前，您一定要先确保现场环境安全，不管是对您还是对伤员。时刻观察周围环境，以防现场出现不测。如果您自己也受了伤，那就无法再帮助别人。

操作：评估现场

在靠近现场时，一定要注意以下情况：

危险：注意自己或伤员的安全，以防出现危险。只有当伤员处于危险之中时或为方便实施急救或 CPR 时，才可移动伤员。如果您能安全地移动伤员，才可移动他。

帮助：寻求可以帮助您的人，寻找电话。让别人帮助您拨打急救电话（或 120）。如果周围没有别人，则自己拨打电话寻求帮助。

谁：受伤者是谁？弄清有多少人受伤，分析事故发生原因。

哪里：弄清您的位置？一定要具体。应急反应团队（或 120）调度员会询问您的地址、楼层或您在建筑物中的位置。



图 1. 以下是几种移动患者或伤员的方式。

供您参考

您在实施急救时要把握好限度。不要让自己变成伤员。有时候，您的救助愿望可能会给您带来危险。例如，如果您不太会游泳，那么在救援溺水人员时一定要格外当心。

洗手

定义和主要事实

认真洗手是最重要的自我保护措施之一。如果您的手上有污迹以及在脱下手套后，您一定要用肥皂和水洗手。

正确的洗手方法

步骤	操作
1	用干净的自来水冲洗双手（最好是温水），然后涂抹肥皂。
2	双手对搓，掌背和手指的所有表面都要至少搓洗 20 秒钟。
3	用大量自来水冲洗双手。
4	使用纸巾或吹干器将双手弄干。尽量使用纸巾将水龙头关闭。