

比医生早一步——现场急救实操训练

课程背景：

院外突发疾病的抢救，时间就是生命。一旦遇险，能够给予患者最快救治的不是医生，而是现场第一目击者。据调查，我国心脏猝死院外抢救成功率不到 1%，停留在美国 80 年代的水平，我们医生的水平并不比美国差，那么问题出在哪儿？在我国，80%心脏性猝死发生在院外，就是我们现场救护工作没有跟上。研究显示，若能在心脏骤停发作后最初 3-5 分钟实施治疗，存活率可提高 70%以上。

2019.5.7 清华学子心脏骤停，被同宿舍同学及时心肺复苏获救，让他成为 1%幸存者。这个典型的心脏骤停抢救案例背后，是大学生心肺复苏培训的完美实践。然而，2019 年 3 月，29 岁青年猝死北京地铁，现场工作人员除了拨打 120 外，没有采取任何救助措施，家属将北京地铁告上法院。因此，如何高效开展公众急救知识的普及，让更多人掌握急救技能显得尤为重要。

课程收益：

- 掌握院前急救知识与技能
- 纠正急救中的常见误区
- 医生到来之前，普通人群也知道怎么做
- 院前急救，人人都能做到

课程时间：1 天，6 小时/天

课程对象：

- 职场人士
- 工作压力大，运动时间少的企业、公司、事业单位
- 公共场所工作人员：地铁、商场、影院、铁路、航空、游乐场、景区、学校、博物馆、物业、社区居民…

课程方式：授课、课堂互动、实操练习、案例讲解

课程大纲

第一讲：院前急救概述

一、院前急救意义

1. 院前急救概念
2. 院前急救几个黄金时间

3. 影响民众对院前急救的心理因素
4. 居民健康素养与院前急救

二、院前急救必备小常识

1. 带你到心血管系统走一回
2. 动脉，静脉是怎么分的？
3. 血液是向哪个方向流动的？
4. 心梗、中风是咋回事？
5. 重要的脏器长在哪里？

第二讲：紧急遇险，公众能做些什么？

一、心脏猝死

1. 心肺复苏术概述
2. 心肺复苏术历史沿革
3. 心肺复苏术分类
4. 那些情况会发生心脏骤停？
5. 心肺复苏记住这几步，简单易行
6. 心肺复苏术注意事项
7. 什么情况下可以做心肺复苏术？
8. 有心跳也做了心肺复苏有危险吗？
9. 体外除颤仪（AED）怎么使用？
10. AED 除颤原理
11. AED 注意事项
12. 先做 AED 还是先做心脏按压？
13. 不会现场判断是否应该做 AED 怎么办？
14. 心脏按压反馈仪在心肺复苏中的作用
15. 简易呼吸器在心肺复苏中的作用
16. 不口对口人工呼吸，单纯心脏按压可以吗？
17. 心脏骤停现场不能做的事情

二、中风昏迷

1. 中风昏迷怎么判断？

2. 确定中风昏迷现场人员该怎么做？

三、触电

1. 触电现场三种情况判断和处理

2. 触电现场你不能做的事

四、外伤

1. 哪种情况适合压迫止血

2. 什么是加压包扎，没有辅料绷带怎么办？

3. 教你几招，摸不到动脉也能止血

4. 手指外伤怎么止血，简单易行

5. 现场用什么代替止血带？

6. 怎么判断止血有效还不过重？

7. 断离的肢体现场怎么处理才能接上？

8. 肢体断离多长时间内能接上？

9. 骨折现场找不到固定工具怎么办？

10. 骨折现场这件事你千万不能做

11. 怎样判断是否脊柱外伤？

11. 脊柱外伤你应该做什么？

12. 为什么异物伤，现场不能取出异物？

13. 胸部开放性伤口处理小妙招

14. 为什么外伤后没有伤口也不能忽视

15. 怎样正确使用创可贴

五、烧烫伤

1. 烧烫伤分几度

2. 烫伤现场五步急救法

3. 烧烫伤别忘了这一环节

4. 关于火灾现场逃离，这个动作，消防人员可能都不知道

六、溺水

1. 溺水抢救能控水吗？

2. 为什么溺水呼吸心跳停止 10 分钟了，还要继续抢救？

3. 潜水反射

4. 低温环境
5. 为什么溺水心肺复苏顺序是 ABC ?
6. 溺水心肺复苏的特殊要求

七、中暑

1. 中暑的发生原理
2. 并非热天所有不舒服都是中暑
3. 轻度中暑的处理
4. 重度中暑的现场急救
5. 中暑会死人吗？
6. 中暑能喝什么饮料？
7. 中暑怎么物理降温？
8. 藿香正气水能治疗中暑吗？

八、成人气管异物

1. 医生到来前，怎么把异物拍出来？立位腹部冲击法
2. 患者呼吸停止了怎么办？
3. 气管异物心肺复与心脏骤停心肺复苏操作中有什么不同？

九、晕厥

1. 怎么判断晕厥？昏迷？
2. 救助者怎么做？

十、突然抽搐

1. 突然抽搐要垫牙垫吗？
2. 突然抽搐能搬吗？
3. 抽搐结束苏醒前，旁观者应该怎么做？

十一、卡鱼刺

1. 卡鱼刺千万别做这几件事，小心送命
2. 卡鱼刺自己怎样排除是正确的？

十二、鼻出血

1. 鼻粘膜出血最常见误区，不但无效还有害
2. 是否鼻出血都要止血？

十三、眼部酸碱灼伤

1. 眼部酸碱灼伤做这件事，比去医院重要
2. 受伤现场啥都没有怎么办？

十四、猫狗咬伤抓伤

1. 狂犬病毒寄生在动物哪里？
2. 得了狂犬病怎么治疗？
3. 什么动物携带狂犬病毒？
4. 疫苗安全事件后还能打狂犬疫苗吗？
5. 为什么猫抓了也要注射物疫苗？

十五、食物中毒

1. 现场不能洗胃怎么办？
2. 毒物多长时间能吸收？

十六、蜂蜇

1. 蜂蜇会死人吗？
2. 蜂蜇后涂抹什么有效？
3. 什么情况下蜂蜇必须去医院？
4. 蜂蜇有危险，去大医院还是就近的医院？