

# 溺水急救技能你掌握了吗？

马宁会

广元市中心医院急诊 628000

〔中图分类号〕R472.2

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 01-128-01

## 引言：

溺水是由于人体淹没在水中，呼吸道被水堵塞或者喉痉挛引起的窒息性疾病。现在还是有很多人群在野外进行游泳，由于游泳的场地不安全，没有对水中的杂物进行处理，导致很多人在游泳时不慎溺水，这种情况时有发生。还有很多的小孩子在无意识的情况下不慎落水，都需要身边有人进行急救，因此溺水急救技能应当是每个人都需要掌握的，面对有人溺水的情况能够伸以援手进行急救，给更多的人提供帮助。

## 一、迅速将溺水者救出水面

溺水急救是需要有人在户外进行就地急救，这就要求救护者需具备一定的急救技能，这样才能对溺水者进行及时抢救。当户外人员发现有人溺水时以自己所具备的急救技能对溺水者进行施救，成功率也会随之提高。在户外遇到有人溺水如果自己会游泳并且熟练掌握了游泳技巧，应迅速将身上的衣服脱去，以及鞋子等穿戴物品都以最快的速度脱下，然后快速游到溺水者附近，对溺水者位置进行观察，确保周围环境安全的情况下从溺水者的后方用左手从其左臂和身体中间握其右手，或者拖其头部位置，以仰泳的姿势将溺水者拖至水岸边。如果急救者对游泳技巧掌握的不太熟练，可以向周围人寻求帮助，或者是在岸边找到结实的绳子绑在自己的身上再游入水中对溺水者进行救助。如果自己不会游泳将立即通知当地的急救部门，赶紧拨打电话，溺水者的性命就掌握在抢救者的手里。将溺水者救出水面，是很考验人的体力的，因为溺水者身体较重，救护者要保证自身能力符合要求再进行急救，如果体力不佳一定要大声呼救寻求周围人的帮助，一定要确保救护者以及溺水者都能顺利从水中出来。

## 二、迅速将溺水者呼吸道中的异物清除

救助者将溺水者救出水面之后，要迅速查看口腔内是否有异物，一般情况下溺水者口腔中会有泥沙藻类等异物，这些都是堵塞呼吸道的危险物。应该将溺水者的放置平躺，头部向后方仰视，抬起溺水者的下巴，把溺水者的嘴巴撬开，需要注意的是将溺水者的舌头拉出，再去清理口腔与鼻子中的异物，采取正确的顺序才能有效将口中异物完全清除。如果在对溺水者进行口腔异物清除的过程中，发现溺水者戴着假牙，一定要将假牙摘掉取出，防止在清除异物的过程中假牙坠入溺水者的呼吸道中，一定要确保溺水者的安全。如果溺水者身上穿的衣服出现紧绷感，一定要及时将紧绷异物解除，例如，紧裹身体的内衣以及腰带等，保证溺水者身体不被束缚，这样才能保证接下来的急救更加顺利。

溺水者被救出水面之后，嘴巴很可能处于紧闭的状态，急救者想要撬开嘴巴的方式应该正确，这样能够确保溺水者嘴巴不受到伤害。可以按住溺水者两侧的颊肌，再用力将嘴巴启开。

## 三、控水处理

溺水者如果还有心跳，应该迅速对溺水者进行控水处理，让溺水者处于头低脚高的体位状态，这样更加有利于溺水者肺部内以及胃部内的积水排出。控水处理的简单方法有很多，例如：可以将溺水者的腰部抱起，使溺水者的后背向上，头部向下垂，这

种体位才能够将水尽快排出；或者是抢救者膝盖呈弯曲状态，将溺水者的腹部置于膝盖之上，头部向下垂，用手在溺水者的背部进行平压处理，使溺水者气管内以及口中的积水全部排出；或者可以利用身边的一些物品对溺水者进行垫高处理，例如岸边周围有小板凳或者是大石头以及一些较厚的物品都能当作辅助物来对溺水者进行控水急救。在控水处理的过程中，抢救者的动作一定要敏捷，不能在控水时间上进行浪费，并且长时间的控水会影响患者的健康，还会影响接下来的急救措施。如果溺水者口中的水排出量很少，要采取人工呼吸对溺水者进行实施，或是胸外按压方式。

## 四、心肺复苏、人工呼吸

心肺复苏对于溺水者来讲是非常重要的，对于抢救者来说也是有重要的考验。首先抢救者要先对溺水者进行呼吸判断，观察溺水者是否还有呼吸以及心跳，应该以抢救者的侧面对着患者的口鼻，进行仔细倾听，避免判断错误，还应该仔细观察患者的胸部活动，及时触摸患者的颈动脉，观察患者是否还有搏动。如果溺水者的呼吸已经停止，应当立即对溺水者进行人工呼吸抢救，人工呼吸的方式可以是口对口，或者是口对鼻正压吹气法，两种方式是最有效果的。对溺水者进行人工呼吸时应保证自身的气量足。人工呼吸是溺水者最重要的急救措施，如果抢救者在水中将溺水者拖出水面之后，在水中有能力对溺水者进行人工呼吸抢救，将会对溺水者的心肺复苏有很重要的意义，更加大溺水者被抢救成功的可能性。如果将溺水者救到岸上进行人工呼吸之后心跳还是没有恢复，应该对溺水者进行胸外心脏按压。胸外心脏按压的正确位置应在溺水者的胸骨上 2 / 3 与下 1 / 3 的交界处，一定要保证位置准确才能进行心肺复苏。抢救者进行胸外心脏按压的手法也要保证精准，手掌的掌根部位应放置在上述按压部位，另一只手掌交叉叠于此手掌的掌背上，手指保持不用力，不能加压与溺水者的胸部，最重要的是在进行按压时抢救者的手肘保持伸直不能弯曲，用肩背部的力量进行垂直向下，保证力度相同，按压的深度将处于溺水者胸骨 3-4cm 左右，掌根一直不能离开胸壁，并且抢救者如果有一定的力气，可以对患者进行多组按压。

对溺水者进行心肺复苏的过程中，要保证溺水者颈椎不会受到伤害，一定要避免溺水者的颈部过度伸展以及过度弯曲和多度的旋转活动。如果抢救者在溺水者进行短期抢救无效的情况下，一定不要轻易放弃，等待 120 急救中心医护人员的到来。

## 五、结语

溺水事件的发生很大程度上是因为我们平时不熟悉水性，也不了解游泳技巧，因此应当在日常的生活当中熟练掌握游泳技巧，防止溺水情况发生。日常生活当中还应该加强溺水技能的训练，这样才能够危险发生的时候对身边人进行抢救。在生活中多学一些落水自救方法，以防止在落水时自己进行自救，这在一定程度上减少了很多的危险。急救讲究的是“急”，一定要争分夺秒，不能犹豫，以最快的速度完成抢救，这样将大大提高了抢救的成功率。