

哈姆立克法

呼吸有呼吸道、呼吸動力與氧氣三要素，當一位民眾吃東西不慎噎住時，氧氣為正常，呼吸動力沒有異常，唯有呼吸道受到阻塞，因此須立即建立暢通的呼吸道，排除呼吸道阻塞的問題，確保呼吸三要素正常，讓病人維持正常呼吸。

清除呼吸道異物（適用年齡 1 歲以上）

適用於 1 歲以上清醒病人，主要用在當病人出現「異物哽塞、被食物或異物噎住、臉部發紺（青紫顏色）、無法正常說話或僅能用點頭方式表達時」的狀況時。

1. 輕度異物哽塞：病人可能會有兩手掐住脖子、不斷咳嗽的徵候。

- 1) 立即詢問病人或家屬：「病人噎到了嗎？」。
- 2) 鼓勵病人咳嗽，絕不要去干擾病人自發性的咳嗽和出力的呼吸。



圖 11 鼓勵病人自行咳出異物

2. 重度異物哽塞（病人清醒）：病人咳嗽聲音逐漸微弱或沒有咳嗽、呼吸更加困難或不能呼吸、吸氣時有高頻率的雜音、發紺（青紫顏色）、不能說話或全身軟弱，可能會有兩手掐住脖子的徵候。

- 1) 立即詢問病人或家屬：「病人噎到了嗎？」。
- 2) 若病人點頭表示或無法發出聲音時，應立即在病人後面，雙腳成弓箭步、前腳膝蓋置於病人胯下、上半身靠近或貼緊病人背部以穩住病人。



圖 12 站在病人後方，呈現弓箭步並貼緊病人

圖 13 前腳膝蓋置於病人胯下

- 3) 一手握拳（大拇指與食指形成之拳眼面向肚子）放於上腹部正中線，位置於肚臍上緣，另一手抱住放好之拳頭，若無法實施腹部推擠時，應考慮胸部按壓，例如懷孕後期或肥胖者。



圖 14 尋找病人肚臍（不需要將病人衣服掀開，教學示範）



圖 15 握拳置於肚臍上緣，另一手抱住放好之拳頭

- 4) 雙手用力向病人的後上方快速瞬間重複推擠，且隨時留意是否有異物吐出，直到病人意識喪失或異物被排除為止。



圖 16 雙手用力向病人的後上方快速瞬間重複推擠

3. 若異物無法排除且病人意識喪失而癱在施救者身上時：

1) 弓箭步之前腳應往後退，小心迅速的讓病人仰躺於地上。



圖 17 病人喪失意識



圖 18 弓箭步前腳往後退



圖 19 將病人放下



圖 20 小心將病人頭部放下

2) 打開病人的呼吸道，同時間若發現病人嘴內有可見的固體異物時，應先將病人頭部側向一邊，實施手指清除。



圖 21 打開呼吸道

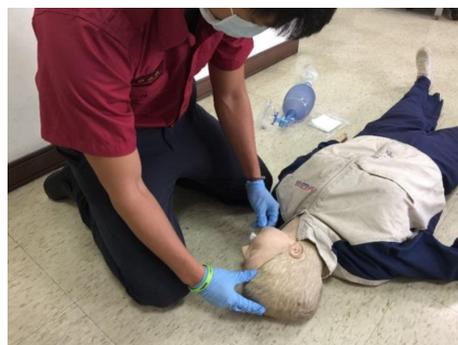


圖 22 將病人頭部側向一邊

3) 若已清除或無可見的固體異物時，給予吹氣 1 次。



圖 23 清除異物，給予吹氣

4) 若氣吹不進去或胸部沒有升起時，重新打開呼吸道，再吹氣 1 次。

5) 若氣仍吹不進去或胸部沒有升起時，應立即給予胸部按壓 30 次（每分鐘 100 ~ 120 次之速度，約每秒 2 次），同時要目視是否有異物吐出或阻塞解除的現象。

6) 重複上述 2 至 5 步驟，直到阻塞解除或已執行約 2 分鐘後立即送醫。

7) 操作當中發現異物被吐出或阻塞解除的現象時，除非目視病人已顯現出適當的呼吸外，應繼續基本生命急救術之流程給予 2 次的吹氣，然後檢查脈搏。

清除呼吸道異物（適用年齡 1 歲以下）

1. 拍背壓胸法（有反應）：

- 1) 施救者抱著嬰兒坐在椅子或床沿邊，一手支持嬰兒的下巴、頸部與前胸，手臂放置大腿上，頭比軀幹低，面朝下。



圖 24 尋找穩固地點（如椅子或床邊），一手支持嬰兒下巴、頸部與前胸



圖 25 手臂放置大腿，頭部略低於軀幹

- 2) 用另一手掌根在兩肩胛骨中間用力擊打 5 下。



圖 26 利用掌根在兩肩胛骨中間用力擊打 5 下

- 3) 雙手保護頭頸部，以兩前臂將嬰兒夾在中間，一邊固定並保護嬰兒的頭頸部，一邊將嬰兒翻轉成面朝上姿勢。



圖 27 保護頭頸部圖



圖 28 利用雙臂夾住嬰兒，翻轉朝上

- 4) 以單手兩指法給予胸部按壓 5 下。



圖 29 手臂穩固於大腿上，胸部按壓 5 下



- 5) 隨時留意是否有異物吐出跡象，重複 1 至 5 步驟直到嬰兒無反應或異物被排除為止。

2. 若異物無法排除且病人無反應時：

- 1) 當嬰兒無反應後，應打開病人的呼吸道，同時間若發現病人嘴內有可見的固體異物時，應先實施手指清除。
- 2) 若已被清除後或無可見的固體異物時，給予吹氣 1 次。
- 3) 若氣吹不進去或胸部沒有升起時，則再次暢通呼吸道並再給 1 次吹氣。
- 4) 以單手兩指法（食指和中指、中指和無名指）給予胸部按壓 30 次，同時要目視是否有異物吐出或阻塞解除的現象。
- 5) 重複步驟 1 至 4，直到阻塞解除或已執行約 2 分鐘後立即送醫。

- 6) 操作當中發現異物被吐出或阻塞解除的現象時，除非目視病人已顯現出適當的呼吸外，應繼續基本心肺復甦術之流程給予 2 次的吹氣，然後檢查脈搏。



圖 30 單手兩指胸部按壓



圖 31 兩指腹垂直往下施壓

哈姆立克法常見問題

Q1: 噎到時，只有一個人怎麼辦？

A1: 自救法（單人哈姆立克法）：病人可以握拳，或用椅背、桌緣快速擠壓肚臍的上腹部，讓異物排出。

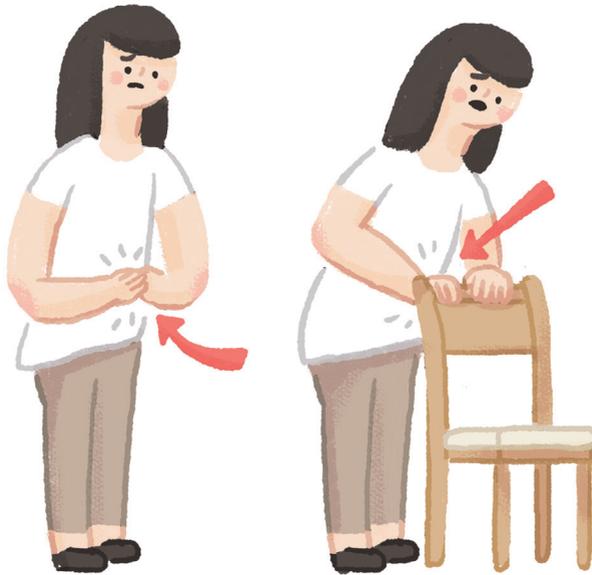


圖 32 單人哈姆立克法示意圖

Q2: 孕婦是否也可以做哈姆立克法？

A2: 對於肥胖者或懷孕者，當雙手無法環抱病人或病人為孕婦時，擠按的部位改至胸骨 CPR 時的壓胸處（胸骨的下半段）。



圖 33 孕婦哈姆立克法示意圖