

# 噎到別拍背 哈姆立克法救命

文、攝影／卓冠伶

週末及佳節假期，都是與家人朋友歡聚的時刻，常會相約吃美食，犒賞辛苦工作的自己，享受生活。台中慈濟醫院急診醫學科醫師莊浩凌提醒大家，在享受美食生活的同時，要注意別哽到。尤其是老人及小孩，吞嚥功能較差，吃東西時邊聊天、大笑或嘻鬧，很容易吸進異物到氣管造成梗塞，梗塞發生時「千萬別拍背」，馬上使用「哈姆立克急救法」才能把握黃金時間救命。

莊浩凌醫師表示，臨床案例曾有老人不慎將食物吸進氣管，因吸入過深無法夾出，只能將異物推進肺部，先保持呼吸道暢通，後續再以支氣管鏡伸進肺部

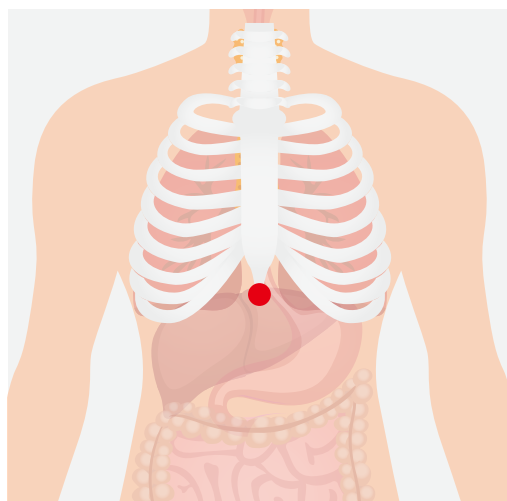
夾出異物。

莊醫師提醒，異物梗塞時不要拍敲背部，因為導致異物完全堵塞氣管，變成難以挽救。「異物梗塞的國際求救姿勢是兩手抓住喉嚨並做嘔吐狀。」莊醫師說，身邊有人做這個動作時，先鼓勵他咳嗽排出異物，若無法咳嗽表示氣管完全堵塞，就要馬上做哈姆立克急救。

哈姆立克法有成人和嬰兒不同的處理方式。噎到者意識清醒時，施救者站在他背後呈弓箭步，前腳放在他雙腳間，一手握住另一手拳頭，拳眼向內，兩手置於肚臍與劍突中間，若是孕婦噎到無法雙手環抱時，擠按部位要移至胸骨下



台中慈濟醫院急診醫學科莊浩凌醫師（右）示範成人哈姆立克法，兩手置於肚臍與劍突中間。



「劍突」為胸骨最下端的一塊軟骨，位置在胸部的正中央、比心臟低、比胃高一點的突起處。

半部。雙手往內、往上施力五次，反覆動作直到梗塞者咳出異物。如果梗塞者因缺氧而意識不清倒地，就要做心肺復甦術，每個循環後，檢查口中是否有異物並清除。

嬰兒急救方式是「頭下腳上」趴在施救者前臂，支撐於大腿，一手托住下顎與頸胸部，另一手掌根背擊兩肩胛骨間五次，扶住嬰兒頭頸，再翻面臉朝上仰臥在前臂且頭低於胸，以兩指對準嬰兒胸骨處按壓五次。反覆施行兩種動作，直到排出異物；如嬰兒昏迷，就改用心肺復甦術，立即送醫。

莊浩凌醫師補充，如果是自己噎到，也沒有別人在場，別慌張，只要找到穩固桌椅，頂住肚臍與劍突的中間處用力推擠，亦有急救效果。哈姆立克法原理是藉由快速擠壓的力道將橫膈膜往上頂，使胸腔內空氣向上沖而排出異物。莊醫師提醒，邊聊天邊吃東西還是要細嚼慢嚥，給老人與小孩吃的食物，最好剪碎再吃，確保大家都能開心平安。🍀



莊浩凌醫師示範自己一人的哈姆立克法，找到穩固桌椅，頂住肚臍與劍突的中間處用力推擠。

				
<p>檢查口中異物是否可取出，若無法則立即施行哈姆立克</p>	<p>虎口架住臉頰、雙臂夾住身體，以頭低於胸的姿勢翻至背面</p>	<p>手掌根背擊兩肩胛骨間五下</p>	<p>手掌托出後腦勺、雙臂夾住身體，以頭低於胸的姿勢翻回正面</p>	<p>以兩根手指按壓胸骨處五下。反覆施行 2 - 5 步驟直到排出異物</p>

莊浩凌醫師示範嬰兒哈姆立克法步驟，重點是「頭下腳上」。