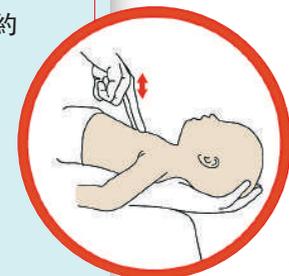
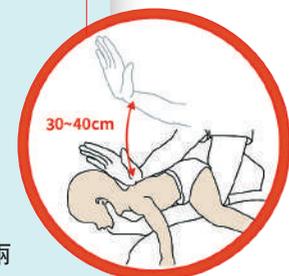


哈姆立克急救法

一歲以下嬰兒

小兒或嬰兒若發生呼吸道阻塞時，常有聲音沙啞、哮喘、無法發聲、喉頭水腫、呼吸困難等情況，首先施救者或家人應立即撥打999，再遵循擊背壓胸法的施救步驟：

1. 將嬰兒雙腿跨坐在施救者的手臂上，面部朝下，將頭部放低。用一隻手托住嬰兒的顴骨、下顎及胸頸，小心不要蓋住口鼻。
2. 以另一隻手的掌根推打嬰兒背部，在兩肩胛骨之間推打五次，並隨時注意有無異物吐出。
3. 再將嬰兒翻面朝上，一手托住嬰兒後腦勺，另一隻手的兩指放置於嬰兒兩乳頭連線中點往下約一指處（避開腹部以免壓迫肝臟），用力按壓五秒，深度約2.5厘米，頻率約為一秒一次。
4. 用手指撥開嬰兒嘴巴，檢查有無異物吐出。
5. 重複以上步驟，直到異物吐出。



近年發生多宗因鯁喉致死事故，包括香港12歲男童吃牛丸鯁喉死亡、日本7歲小學生吃鵝鴨蛋鯁喉不治等。小朋友因吞嚥能力尚未完全發育，有時吃東西會被噎到，父母往往會給小朋友喝水、拍背試圖緩解不適，但是錯誤的急救方法並不能有效幫助兒童吐出食物，倘若食物卡在喉嚨、窒息時間超過6分鐘，就會增加死亡風險，10分鐘後存活率僅50%。本期兒童健康介紹「哈姆立克急救法」，可幫助快速吐出堵住氣道的食物，不同手法適用於嬰兒、小童及成年人。

教育佳記者魏溶整理

據香港中文大學醫院兒科專科醫生韓錦倫講解，小朋友被小碎片鯁喉，例如被花生碎鯁到，會持續咳嗽，甚至會引起肺炎、發燒。若體積較大的食物誤入呼吸道，孩子會咳嗽及不能說話。

勿拍打背部及喝水

若出現以上情況，家長須保持鎮定，首先確認若孩子仍能點頭示意，可讓他們點頭確認是否被食物鯁喉。如果孩子仍能呼吸，家長

可鼓勵孩子用力咳嗽，但切勿

干擾孩子自發性的咳嗽與呼吸；最重要的是，立即召喚救護車。家長

須記住，此時避免拍打孩子的背部，亦不能給小朋友喝水。

當小朋友出現咳嗽困難、無法呼吸，或呈現缺氧狀態時，須立刻詢問孩子是否噎到了，若已經無法發出聲音或回應了，若已經無法發出聲音或回應時，須立即撥打急救電話求救，且立

即施行哈姆立克急救法。哈姆立克急救法，也稱為腹部衝擊法，是1974年由美國醫師 Henry Heimlich 博士所發明，正確掌握該急救法，在必要時幫助鯁喉的孩子、長者，以至成年人，把握黃金時間拯救性命。

如未能及時施救，孩子不能呼吸，會感到非常辛苦，甚至缺氧，會造成腦部嚴重受損，甚至死亡。大人、嬰幼兒都有機會因食物鯁喉而死亡，特別是幼兒被大人餵食不應進食的食物，例如多骨的魚類，或是大量吃下芒果乾、叉燒包、麵包等軟綿綿的食物，亦會增加窒息的機會。

此外，韓錦倫認為家長應以預防為先，建議在兒童進食時不要同時做其他分散

注意力的事，減低鯁喉風險。此外，進食時咬得不夠碎也是常見的鯁

喉原因，特別是細小的花生碎屑掉

進氣管後，不一定即時引起大問題，但可在約一日內才引起咳嗽、呼吸不暢順、發炎、發燒、呼吸道感染、肺部感染等徵狀。



小朋友吞嚥能力尚未完全發育，吃東西時會較容易噎到。

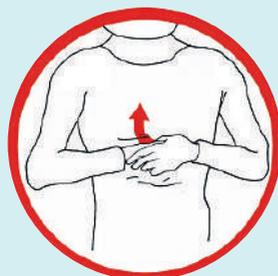
成人(一歲以上兒童適用)

1. 施救者立即到患者後方雙腳成弓箭步，前腳膝蓋置於患者胯下，上半身靠近患者或貼緊背部以防患者跌倒。
2. 施救者一手握拳，拳眼面向肚子，抵住劍突尖端下方（約肚臍上緣）；另一手抱住放好之拳頭，然後雙手用力向患者的後上方，快速瞬間重複推擠，頻率約一秒一次。
3. 隨時留意是否有異物吐出，直到患者吐出異物或發覺患者失去意識為止。

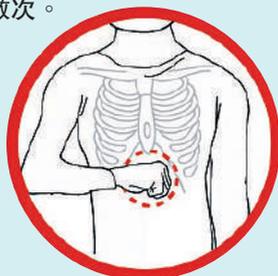
如何自救

若是自己在飲食時噎着，身旁又沒有其他人可協助時，以下自我施救的方法可以使用。首先，試圖用力咳嗽將異物咳出，若可以順利咳出，則不須使用哈姆立克法。若是無法咳嗽，且無他人可幫助時，應立即對自己施行哈姆立克法。

1. 用慣用手抵住劍突下方



2. 用另一隻手置於其上，兩手用力向內向上推，重複數次。



3. 若異物無法吐出時，則必須找一個固定物，如椅背、桌面、廚房枱面等，高度約與自身腰部位置相當。

