

推进 CPR 的全民普及与全国推广

——三级培训 CPR 普及模式的思考

王楠 徐萌 黄承喆 李翔宇 袁丽蓉^{通讯作者}

(河北中医药大学 河北 石家庄 050299)

【摘要】心脏骤停是如今世界公认的一种具有重大危害的心血管疾病,救治心脏骤停患者的关键是在黄金抢救4分钟里对患者实施心肺复苏术(CPR),而我国CPR在居民中的普及率仅有1%,远远落后于其他国家。因此,为提高我国CPR的全民普及程度,我们提出以医学生为主体的“三级培训”CPR普及推广模式,首先由医学生向非医学生普及CPR知识技能,后由大学生向普通群众宣传急救知识技能。此模式利用大学生学习能力强、实践能力强的特点在社会中传播CPR急救知识和技术,以达到CPR在全国范围内的推广和全民的普及。

【关键词】心肺复苏;普及;三级培训

Promote the popularization and nationwide promotion of CPR

——Thinking about the popularization mode of CPR in three-level training

Nan Wang Meng Xu Chengzhe Huang Xiangyu Li Lirong Yuan^{Corresponding author}

(Hebei University of Chinese Medicine, Shijiazhuang, Hebei, 050299)

【Abstract】Cardiac arrest is now recognized as a cardiovascular disease with great harm in the world, the key to the treatment of patients with cardiac arrest is to implement cardiopulmonary resuscitation (CPR) in the golden rescue 4 minutes, and China's CPR in the popularity rate of residents is only 1%, far behind other countries. Therefore, in order to improve the popularity of CPR in our country, we put forward the “three-level training” CPR popularization and promotion model with medical students as the main body, first by medical students to popularize CPR knowledge and skills to non-medical students, and then by college students to publicize first aid knowledge and skills to the general public. This model uses the characteristics of college students' strong learning ability and practical ability to spread CPR first-aid knowledge and technology in the society, so as to achieve the popularization of CPR in the whole country and the whole people.

【Key words】Cardiopulmonary resuscitation; Popularize; Three-level training

近年来,猝死事件时有发生且逐渐趋于年轻化,引起了大众的广泛关注。据了解,心脏骤停是导致猝死的主要原因,而治疗心脏骤停患者的关键是早发现并及时有效的运用心肺复苏术进行抢救。心肺复苏术(Cardio Pulmonary Resuscitation, CPR)是针对心脏骤停患者的一种有效的急救方法。而目前我国居民CPR普及率较低,远远不能满足突发情况发生时对急救的迫切需要。因此,为提高我国CPR普及率和成功率,我们提出建立心肺复苏“三级培训”模式,首先由专业医务人员对医学生群体进行CPR相关知识技能的培训;其次,医学生对非医学生进行心肺复苏知识技能宣传;最后以大学生作为传播媒介,面向普通群众传播CPR相关急救知识,以促进CPR知识技能在公民范围内的全面普及和掌握。

1 普及 CPR 的重要性

1.1 有利于挽救更多人的生命

心脏骤停是世界公认的一种具有重大危害的疾

病,其特征是发病急、救治时间短、生存率极低。研究显示,对于心脏骤停患者院前高效实施心肺复苏术可提高心脏骤停患者救治的成功率。^[1]因此,早发现并及时有效运用心肺复苏术进行抢救是救治心脏骤停患者的关键环节。普及心肺复苏术对心脏骤停患者的成功抢救有重要意义,如果在心脏骤停突发时,有旁观者能够第一时间对患者实施心肺复苏,其生存率将大大上升。在居民中广泛普及传播心肺复苏急救知识,在紧急时刻有助于居民实现自救与互救,从而挽救更多人的生命。

1.2 提高全民急救意识和能力

当前我国居民急救意识较弱,在遇到紧急事件时不敢也不会进行一些简单的急救,只会拨打120急救电话,而我国120急救到达现场的时间大约为5-10分钟,中途还可能遇到交通堵塞等而无法及时到达现场,此时,心脏骤停患者就可能因未得到及时的救护而失去生命。我国居民因急救知识的匮乏和急救技能普及

的不充分、不完善,导致居民在面对猝死患者时常陷入不会救、不敢救的尴尬境遇。运用电影、电视、短视频等居民日常生活中喜闻乐见的方式在居民中大范围进行 CPR 急救知识和技能宣传普及^[2],使 CPR 急救知识进入到人们的日常生活中,不仅能有效提高 CPR 普及率,还能提高居民急救意识和能力。

1.3 推进“健康中国”建设

在党的二十大报告中,党中央把保障人民健康摆在优先发展的战略地位。《健康中国行动(2019—2030年)》中,党中央依据疾病预防和健康促进两大核心,提出开展了15个重大专项行动,其中健康知识普及与心脑血管疾病防治占重要地位。我国每年因心脏骤停发病的人数众多,社会危害极大,为响应“健康中国”战略,将人民健康放在首位,积极推进心肺复苏急救知识和技能的普及推广,在社会中形成传播心肺复苏、全民学习心肺复苏的良好氛围。

2 国内外 CPR 普及现状

2.1 国外普及现状

国外发达国家民众的心肺复苏普及率较高,且大多民众都参与过急救培训,学校也将心肺复苏急救列入课程,因此,其急救成功率较高。有研究显示,美国约35%的人民、挪威90%的人民、韩国49%的人民和英国61.1%的人民都接受过心肺复苏急救培训。^[3]

同时,针对急救许多发达国家也有完备的法律体系和完善的培训机构。例如:美国自1960年起,就有大量非医务人员接受过心肺复苏的培训^[4];德国有严格的法律规定,每个成年人都需要参加为期7年的义务急救,否则将会受到刑事处罚^[5];挪威对高中生开展了强制心肺复苏培训^[6],这一做法提高了其心肺复苏的普及率和成功率。

2.2 国内普及现状

我国心肺复苏普及推广工作开始较晚,居民对心肺复苏的作用认识不充足,所以我国心肺复苏普及率较低。与过去相比,虽然中国了解心肺复苏术的人越来越多,但是,心肺复苏术在中国的普及率仍远远低于许多发达国家。有数据显示,中国每年约有544000例心脏骤停患者,但他们的存活率还不足1%。^[1]且民众仅仅是对心肺复苏术的理论知识有所了解,对于实际操作掌握并不规范,使得心肺复苏的成功率距发达国家还有较大差距。

我国对于心肺复苏的宣传尚未十分重视,所以我国居民能了解到心肺复苏的途径较为单一,获取到的知识也并不全面。近几年,有专家学者已开始为心肺复苏进行大规模普及活动,为心肺复苏在我国的普及

做出极大贡献。2016年,“全国心肺复苏普及进亿家精准健康工程启动仪式”举行,大力推动了心肺复苏在我国的宣传普及。^[8]此外,我国各地区也开始进行心肺复苏相关政策法规的制定与实施。天津市卫健委等11个部门联合印发了《天津市公众心肺复苏技术能力建设实施方案(2019—2021年)》,在全国率先启动公众心肺复苏技术能力建设。

3 CPR 的全民普及与全国推广引发的思考以及建议

3.1 普遍存在的问题

3.1.1 CPR 普及率低、范围小

我国属于院外心脏骤停高发的国家之一,但我国居民对 CPR 急救的了解并不全面系统,心脏骤停患者受到的有效 CPR 急救并不多。据了解我国仅有不到1/3的居民接受过 CPR 培训,而院外心脏骤停患者的高死亡率与我国居民 CPR 低普及率息息相关,CPR 的普及培训迫在眉睫。在此背景下,我国需要大力推广 CPR,以便在突发情况发生时居民能够及时对身边人进行救援。心脏骤停后的4min为挽救生命的黄金时间,第一目击者的救援十分关键,若第一目击者能够掌握 CPR 并及时伸出援手即可为患者生命提供保障,并为成功抢救患者提供机会。

3.1.2 大学生对 CPR 掌握较少

大学生作为易于接受新知识、新技术的群体,其特征是积极活跃、传播能力强、社会责任感强,是很好的知识传播载体。大学生作为未来社会的中坚力量,应该具备基本的心肺复苏急救技能。但调查显示仍有20.8%的大学生在面对心脏骤停患者时对心肺复苏急救的方法并不了解,可见大学生对心肺复苏急救知识掌握情况不容乐观,普及急救知识刻不容缓。90.8%的大学生表示乐意学习心肺复苏急救知识并愿意向他人传授,只有少部分人表达不愿向他人传授心肺复苏急救知识的意向^[9]。基于大学生群体的特点,向大学生讲授心肺复苏急救课程有利于心肺复苏普及率的升高。因此大学生掌握 CPR 知识技能对挽救患者生命和普及推广 CPR 具有重要作用。

3.1.3 基层宣传力度小

CPR 的全民普及与全国推广是一项需要全民参与且长期坚持的健康行动,需要全国各地基层的社区、医院等积极地引领当地居民学习掌握 CPR 相关知识技能。当今社会,居民的健康意识有所提升,对于生命健康的关注度也不断提高,但实际上,急救知识在我国居民中的普及却没有及时同步。生活中,因过度劳累、情绪激动、酗酒和心血管疾病所引起的猝死十分

常见。如何使居民在突发情况时使用 CPR 正确有效进行急救，成了亟待解决的关键问题。我国人口数量众多，要想做到全面普及实施十分困难。各地可以当地医院为依托，让专业医生带领医学生作为宣讲人，向学校、社区、各组织单位的群众提供面对面的心肺复苏技能指导，以达到心肺复苏急救在基层居民中实现全方位、全覆盖的普及培训。同时根据我国国情制定相应且有效的培训模式，如印制 CPR 宣传手册，社区与医院或大学生志愿者进行合作对居民进行培训等。

3.2 CPR 的全民普及与全国推广建议

3.2.1 设立相关急救课程，树立学生急救意识

我国大多数学校尚未对心肺复苏设立相关课程，且未对心肺复苏的掌握做出要求。因此，我国可在各大院校中设立心肺复苏相关的急救知识课程，邀请专业医务人员或红十字会专业急救人员进校来为学生进行心肺复苏急救培训，特别是大学生。此举可增强学生的急救意识，使学生充分掌握 CPR 急救知识和操作技能，培养更多的救护人员，有利于扩充我国志愿急救的队伍，对 CPR 在社会中普及扩散尤为重要。

3.2.2 推广三级培训 CPR 普及模式，提高我国 CPR 普及率

在我国，大部分非医学生未接受过正规的 CPR 急救技术的培训，我国医学生与非医学生对 CPR 急救技术总体的掌握情况不容乐观。因此，推广以医学生为主体的“三级培训”CPR 普及模式，提高我国 CPR 普及率。

以医学生为主体的“三级培训”CPR 普及模式通过“医院+高校”的合作模式，促进医院与各大高校之间的相互带动，增强大学生的心肺复苏实践能力。动员各大高校与三甲医院、120、红十字会、高校校医院等机构进行合作，各方借力形成多元的心肺复苏急救知识培训体系，形成联合培养、相互补充的 CPR 急救知识培训体系模式，摸索出适合大学生的高效率心肺复苏急救知识培训方法。

此模式利用大学生群体对全民开展 CPR 培训活动，可有效使我国居民树立掌握急救知识技能的思想意识，推动我国 CPR 事业的发展，从而挽救更多人的生命。该模式能为我国普及推广 CPR 提供助力，促进 CPR 知识技能在居民范围内的全面普及和掌握，有效提高 CPR 在我国的普及程度，在全社会营造“人人学急救，个个会急救”的良好氛围，对保护公众的生命安全及响应 2030 健康中国战略目标具有深远的意义。

4 结语

推广以医学生为主体的“三级培训”CPR 普及模式，将 CPR 基本健康知识和技术普及到千家万户，在遇到

突发情况时及时采取措施，挽救更多患者的生命，提升我国公众健康素养，并不断增强我国公众的急救能力，为实现“全民健康、全面小康”的伟大目标而服务。

参考文献：

- [1] 安丽婷. 心脏骤停患者院前急救应用心肺复苏术的效果. [J], 继续医学教育, 2020,34(9):63-65
- [2] 吕冬, 宋小花, 谷蓉芳, 陈红涛, 胡佳梅. 社区居民心肺复苏技能操作培训现状及启示. [J], 护理管理杂志, 2012,12(2):115-117
- [3] 司璐瑶, 王博亚, 梁迪, 曹群. 国内外“黄金四分钟”急救意识普及现状的对比. [J], 山西青年, 2021,4:40-41
- [4] 史自强. 国外医疗急救的发展. [J], 中国医院管理, 1986,4:14-15
- [5] 苗晨曦, 吕静, 王丹丹, 杨陆, 王双艳, 皇甫士懿. 国内外居民院外心肺复苏普及培训现状及对我国的培训启示 [J]. 长春中医药大学学报, 2018,34(01):159-161.
- [6] Rankin T, Holmes L, Vance L, Crehan T, Mills B. Recent high school graduates support mandatory cardiopulmonary resuscitation education in Australian high schools. [J]. Aust N Z J Public Health. 2020, 44(3):215-218.
- [7] Chen M, Wang Y, Li X, Hou L, Wang Y, Liu J, Han F. Public Knowledge and Attitudes towards Bystander Cardiopulmonary Resuscitation in China. [J]. Biomed Res Int. 2017, 2017:3250485.
- [8] 郝瑞生, 马文君. 全国心肺复苏普及进亿家精准健康工程启动. [J]. 中国研究型医院, 2016,3(06):10
- [9] 徐志丽, 裔雅萍, 刘焯等. 大学生人群普及培训心肺复苏急救技术效果研究 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2019,19(101):94-95.

基金项目：

2023 年大学生创新创业训练计划；

课题名称：

健心计划——论以大学生为主体的 CPR 逐级培训模式；课题编号：5202314432023；

作者简介：

王楠，女，河北中医药大学基础医学院本科在读生。

通讯作者：袁丽蓉，女，硕士，副教授，研究方向创新创业人才培养及制度建设。