

【转给更多人！关键时刻能救命！心肺复苏急救要领】国家心血管中心最新统计数据显示，我国每年心源性猝死者高达55万。心脏骤停，黄金抢救时间仅4分钟！戳学会正确进行CPR（心肺复苏）和使用AED（自动体外除颤器），重启生命的方法，每个人都应该学学！AED操作方法



CPR第二步： 胸外按压30次

用力快速胸外按压30次

让患者仰卧在平实的硬质平面上，头部与躯干处在同一平面。交叠双手，上身前倾，双臂伸直，垂直向下，用力并有节奏地按压30次。

按压位置	按压手势	按压深度	按压频率
 双乳头连线 与胸骨交界处	 一只手掌压在 另一手背上， 双手交叉互扣	 成年人 5-6厘米	 100-120 次/分钟

注意事项：
若患者是老人，应避免用力过大，损坏骨头，甚至进一步危及内脏。

 @央视新闻



