

如何識別溺水？

提到溺水，很多人自然聯想到溺水者在水中驚慌失措、瘋狂拍打水面的情景。除了拍水外，溺水者還會有什麼表現？若出現以下這幾個表現，可能提示有人溺水了：

- 溺水者最初的表現為在水中掙扎；
- 掙扎一番後，溺水者往往身體直立，「安靜」地站在水中；
- 溺水者的嘴巴張開，頭向後傾斜；
- 溺水者的眼神渙散，無法專注或閉上眼睛。

判斷救援方式

- 千萬不要貿然跳到水中施救。要立即高聲呼救，尋求幫助，並撥打電話報警。
- 先考慮岸上救生：利用救生圈、浮板、甚至膠樽等可浮物品或竹竿、木條等施救。
- 如須涉水救援時：得觀察地形，如漩渦或水流過急時，應立即放棄。
- 溺水者離岸不遠：集合其他人手拉手，以「人鏈」的方式合作救援。
- 溺水者離岸較遠：應使用船艇救援，除非專業救生人員，否則勿高估自己能力貿然下水救人。
 - 需要經過專業救援訓練，方可下水救人。溺水者要保持冷靜、不要拚命掙扎，聽從救援者指揮非常重要。

把握急救重點

頭部高過水

下水救人，最好從背後靠近溺水者，並使其頭部高過水面，以保持呼吸道暢通。

搬移要小心

由於施救者不一定知道溺水者的頸部或其他部位，在溺水時有無其他傷害，移動時應特別留意。

取出堵塞物

救起溺水者後，應先觀察其是否有意識，如有可見的異物堵塞口鼻，可用手輕輕的掏取異物。

嘔吐頭轉側

溺水者嘔吐時，可小心、溫和的轉動頭部至側邊，若評估呼吸道無阻塞，也可使其側臥，等待送醫。

掌握黃金期

溺水者明顯沒有意識、對疼痛刺激也沒有反應，沒有呼吸時，就必須立即為其人工呼吸，因為即使溺水者停止呼吸，還是有可能「挽回」，施救時間可比一般急救更久一些。人工呼吸之後，觀察溺水者是否出現反射性動作，如果還是沒有任何動靜，要爭取時間盡快為其施以心肺復甦術（CPR），以CPR 30下、人工呼吸2次持續急救。

保暖防失溫

溺水者如有反射性動作如咳嗽、手腳抖動時，須為其保暖。盡可能擦乾溺水者身體，用毛氈、甚至鋁箔、報紙予以包裹。就算是炎夏，溺水者也可能失溫、影響功能恢復。

高濃度供氧

如果現場有氧氣設備，一定要盡可能給予最高濃度的氧氣。溺水時，因為在水中遭到壓力，水進入呼吸道，誘發過度換氣，進一步則會造成呼吸中止，不同程度的喉部肌肉痙攣，會引起低血氧、酸中毒，心肌失去功能，最後造成心跳停止、中樞神經缺血。若溺水者一開始就有喉部肌肉痙攣者，水較不易進入肺部，但有八至九成的溺水者可能因窒息導致呼吸道鬆弛，水分進入肺部，造成肺泡擴張不全、肺泡微血管損傷，而引起肺水腫、代謝性酸中毒，因此溺水者獲救後都需住院觀察。

人溺水應該要怎樣做，才可有效避免憾事發生。拯溺員，如衝動下海反令自身難保。現一文分享遇有人溺水，千萬不要貿然跳到水中施救，因普遍市民都不是專業溺慘劇，兩名兄弟跳海救親友時不敵怒海，最終2死1傷。遇見理。但未必每次遇見有人墮海都能冷靜處理，石澳早前發生的遇狀，立即拋下救生圈和報警，女子其後獲救援人員救起並送院治昨日（18日）灣仔有女子疑企圖跳海自殺，附近一名青年見

為何有人溺水時似安靜地站着？

溺水的時候，人體的肌肉變得僵硬，並且大腦會處於半昏迷狀態，無法呼救。所以，溺水者處於安靜狀態；另外，由於人體的密度和水的密度差不多，人在水中是處於懸浮的狀態，溺水者看上去像站着。但如果溺水時間過長，患者會出現昏迷、心跳停止、甚至失去生命體徵，就會漂浮在水面上，以仰臥位或俯臥位在水面上漂浮不動。

遇人溺水 施救知識

心肺復甦術操作步驟

- 檢查意識，輕拍溺水者肩膀、輕聲詢問，確定有無意識。
- 溺水者若無反應，則高聲求救，撥打999。
- 打開呼吸道，仰臉壓額抬下巴，頭部盡量後仰、頸部伸直，讓呼吸道暢通。
- 評估呼吸，先檢查呼吸（5至10秒），看胸部有無起伏、聽有無呼吸聲、感覺有無氣體呼出。若無呼吸，即施以人工呼吸，捏住鼻孔，口對口吹2口氣，每口1秒鐘。
- 維持血液循環，10指交叉互扣、翹起，雙手掌根重疊。雙臂伸直下壓、放鬆時不要移動手掌位置。按壓位置為兩乳頭連線中央胸骨處，速率為每分鐘100次，用力壓、快快壓，下壓深度約4至5公分。反覆進行胸部按壓30下後、吹2口氣的動作，直到救護人員到場或溺水者恢復意識。