

AED 怎么用？3 步教会普通人使用除颤仪，黄金 4 分钟存活率翻几倍

"很多人第一眼看到AED，觉得那是个'高科技设备'，不敢碰。其实恰恰相反——AED是专门给普通人设计的'傻瓜机'。你只要敢开机，它会一步一步教你做。真正让大多数人没能用上AED的，不是不会，是不敢。这篇教程，就为把'不敢'变成'敢'。"

——梓尧的转运手记

这是AED（自动体外除颤器）的完整使用教程。配合此前写过的CPR教程食用效果最佳——CPR维持生命，AED重启心脏，两者配合，存活率能翻几倍。

心脏骤停的黄金4分钟内
"CPR + AED"组合
可将存活率提高到50%以上
比单做CPR高出数倍
而AED的操作，普通人3步就能学会

一、AED到底是什么？

心脏骤停最常见的原因是心室颤动——心脏不是停止，而是在疯狂地"抖动"，没法有效泵血。AED做的事就一件：用一次电击，让乱颤的心脏"重启"回到正常节律。

它最重要的特性是"全自动分析"：贴上电极片后，它会自己分析患者心律，判断该不该放电。该放电，它才放电；不该放电，你想电它也不电。所以不存在"电错人"——这台机器比你想象的聪明，也比你想象的安全。

💡 什么时候用AED？判断为无反应 + 无呼吸，就让人去取。不确定要不要用没关系——取来贴上，它会自己判断。宁可白取一趟，不能关键时刻没有。

二、三步操作：开机、贴片、听指挥

AED标准三步

第1步·开机：按下电源键（有的机器是打开盖子自动开机）。之后机器说什么，你做什么——全程语音提示，语速很慢，跟着走就行。

第2步·贴电极片：按图示贴两片——右胸锁骨下方一片、左腋下方一片（一右一左，让电流穿过心脏）。患者胸口潮湿要先擦干，有胸毛贴不紧可以用力压实或撕掉重贴。

第3步·听指挥：机器分析心律时，所有人不能碰患者（喊出声：“都别碰！”）；提示放电时，确认没人接触后按下放电键；提示继续按压时，立刻回到CPR。循环往复，直到患者恢复或急救人员到场。

记住一个节奏：按压 → 机器说停就停 → 分析/放电 → 机器说按就按。AED和CPR是轮流上场的队友，不是二选一。

三、去哪找AED?

AED通常挂在墙上的专用柜子里，绿色标识、带心形+闪电图案。常见位置：地铁站、机场、火车站、大型商场、体育馆、健身房、学校、写字楼大堂。很多城市每300-500米就有一台。

💡 找AED的两个技巧：

- ① 打120时直接问调度员“附近哪里有AED”，本地调度员最清楚；
- ② 手机地图App搜“AED”，很多城市已上线导航；微信里也有AED地图小程序。

四、这些顾虑，一次说清

"我不是医生，能用吗？"——能。AED的设计初衷就是给没受过训练的普通人用的。调查显示，六年级学生仅凭语音提示，操作正确率和受过训的医护人员几乎一样。

"万一把人电坏了怎么办？"——不会。AED只在检测到可除颤心律^Q时才放电，对不该电击的患者会明确拒绝。它是"防呆"设计的天花板。

"操作失误要担责吗？"——《民法典》第184条"好人法"^Q：自愿实施紧急救助造成损害的，救助人不承担民事责任。法律为敢伸手的人兜底。

"患者胸口有药、有起搏器还能贴吗？"——贴片位置避开药贴和起搏器（通常在左胸皮下有小凸起）1-2厘米即可，其余照常。

五、AED救人的真实规律

每一分钟推迟除颤，存活率下降7%-10%。这就是为什么青岛在足球场、深圳在地铁站布下密集AED网络后，一个赛季能在球场救回几十人——不是奇迹变多了，是"4分钟内有人敢按那个键"变多了。

你今天花三分钟读完这篇，未来某个瞬间，就可能替某个家庭的团圆按下那个键。

📌 收藏卡：AED三步速记

①开机——机器说话你照做

②贴片——右锁骨下+左腋下

③放电——喊"都别碰"，按键

分析时无人触碰

电完立刻回按压

人不醒、医护不到，循环不停

除颤成功，是长征第一步

被AED"重启"回来的病人，多数还需要送往有冠脉介入、亚低温治疗条件的医院做后续抢救；闯过ICU这一关后，康复出院回家同样需要监护和专业陪护。梓尧做非急救医疗转运，接的就是这一程——车上配监护设备、有经验丰富的陪护团队。你负责在现场敢出手，我们负责把命稳稳送到家。