

心肺复苏技能培训在急救培训中的核心地位与教学策略

辛立民

先行医疗科技（天津）有限公司 天津

【摘要】心肺复苏（CPRD）作为急救培训中的核心技能，承载着挽救生命的重要使命。随着现代医学和急救技术的发展，心肺复苏的有效实施对提高生存率具有重要意义。尽管 CPRD 技能培训在急救课程中占据核心地位，现阶段的培训效果仍受到许多因素的制约。如何提高 CPRD 培训的效果、加强学员的技能掌握以及确保在实际急救中能够迅速、有效地应用，是当前急救培训中亟待解决的关键问题。本文旨在探讨心肺复苏技能培训的核心地位与教学策略，分析培训中的常见问题，并提出解决方案，以期进一步提升培训质量和急救实战能力。

【关键词】心肺复苏；急救培训；技能培训；教学策略；培训效果

【收稿日期】2025 年 4 月 8 日

【出刊日期】2025 年 5 月 10 日

【DOI】10.12208/j.ije.20250203

The core status and teaching strategies of cardiopulmonary resuscitation (CPR) skills training in first aid training

Limin Xin

Xianxing Medical Technology (Tianjin) Co., Ltd, Tianjin

【Abstract】As a core skill in first aid training, cardiopulmonary resuscitation (CPRD) undertakes the vital mission of saving lives. With the development of modern medicine and first aid technologies, the effective implementation of CPR is of great significance for improving the survival rate. Although CPRD skill training occupies a core position in first aid courses, the current training effectiveness is still restricted by many factors. How to enhance the effectiveness of CPR training, strengthen trainees' skill mastery, and ensure rapid and effective application in actual first aid are key issues urgently needing to be solved in current first aid training. This paper aims to explore the core status of CPRD skill training and teaching strategies, analyze common problems in training, and propose solutions, so as to further improve training quality and first aid combat capabilities.

【Keywords】Cardiopulmonary resuscitation (CPRD); First aid training; Skills training; Teaching strategies; Training effectiveness

引言

随着心肺复苏技术的普及和急救知识的不断普及，急救培训逐渐成为社会公共安全体系的重要组成部分。心肺复苏（CPRD）作为其中的基础技能之一，能在突发心脏骤停等紧急情况下挽救生命，因此其培训的有效性直接影响急救效果和患者生存率。尽管如此，目前 CPRD 技能的培训效果和实际应用仍然面临着一定的挑战。从培训内容、方法到学员的掌握程度，多个因素制约着 CPRD 技能的培训质量和应用水平。如何进一步提升培训效果，优化教学策略，确保学员能够在急救现场迅速而准确地实施 CPRD，是当今急救培训领域亟待解决的关键问题。通过分析心肺复苏技能培训中的核心地位，探讨如何改进教学策略，不仅有助于提升

学员的急救能力，也能提高急救培训的社会影响力和效益。

1 心肺复苏技能在急救培训中的核心地位

心肺复苏（CPRD）作为急救培训的核心技能之一，是应对突发心脏骤停、呼吸暂停等紧急情况的重要手段。每年因心脏骤停死亡的患者数量不容忽视，而大部分患者在急诊到达之前的短时间内无法得到专业医疗救治，依靠旁观者的心肺复苏成为挽救生命的关键^[1]。这使得 CPRD 技能的培训不仅在医院和医疗机构中具有不可替代的作用，更在学校、社区等各类公众场所得到广泛推广。通过 CPRD 技能的普及，能够增强公众在面对紧急情况下的应变能力，增加心脏骤停患者的生存机会。

心肺复苏技能的培训通常涉及胸外按压、人工呼吸以及心脏除颤等关键技术环节,这些技能的掌握直接影响急救效果。胸外按压是最基本、最有效的急救措施,其核心作用是通过压迫胸腔,帮助心脏持续泵血,维持患者的血液循环。人工呼吸则是为了在呼吸停止时提供氧气,确保大脑等重要器官不因缺氧而受到永久损害。心脏除颤技术能有效恢复心脏的正常节律,在急性心脏骤停发生时发挥着至关重要的作用。掌握这些技能不仅需要理论知识的学习,更需要通过模拟训练进行反复练习,确保每一个学员在面对实际突发事件时能够冷静并准确地实施急救。

在急救培训中,尽管 CPRD 技能被视为最核心的内容之一,其培训效果仍然面临着一系列挑战。很多学员由于缺乏足够的实践训练,容易在真正面对急救场景时感到慌乱,无法迅速采取有效措施。当前的培训方式也存在一些局限性,例如在理论与实践的结合、培训课程的覆盖面以及学员的持续性学习等方面都存在一定的不足。提升 CPRD 技能的教学质量和学员的实际操作能力,已成为急救培训领域亟待解决的问题。只有通过不断优化教学策略、增加培训的互动性和实践性,才能使 CPRD 技能真正成为急救中的有效工具,为更多的生命争取宝贵的生还机会。

2 当前 CPRD 培训中存在的主要问题

当前心肺复苏(CPRD)培训中,存在着一些亟待解决的问题,这些问题直接影响培训的质量和效果。尽管 CPRD 技能被普遍认为是急救培训的核心,但许多培训机构和课程设计未能充分重视学员实际操作能力的培养。在许多传统的 CPRD 培训中,理论授课占据了主要时间,而实践环节的时间则相对较短,导致学员在实际应用时缺乏足够的信心和经验。即使学员在理论知识上掌握了 CPRD 的相关步骤,缺乏实际操作的经验,使得他们在面对突发事件时无法做到及时而有效的处理。这种训练方式未能有效弥补学员在真实环境中所面临的压力和复杂性。

另一个问题是学员对 CPRD 技能的理解存在偏差。在某些情况下,学员可能会误认为 CPRD 仅仅是一个简单的操作程序,缺乏对其背后生理机制的深入理解。对于胸外按压、人工呼吸等关键步骤的掌握,学员往往将其视为一套机械式的操作流程,而忽视了其背后需要依据患者具体情况进行调整的技巧^[2]。胸外按压的频率、深度以及按压位置等细节都会影响到急救效果,而这些内容往往没有得到充分的重视。更为严重的是,在某些急救培训课程中,学员的技能掌握情况未

得到有效评估,导致部分学员仍然没有掌握正确的操作技巧,直接影响急救过程中及时和准确的反应。

CPRD 培训的持续性和反馈机制也存在不足。尽管初次培训可以帮助学员掌握基本的技能,但长期的记忆和操作熟练度却容易随着时间的推移而逐渐下降。许多学员参加完培训后,往往没有进一步的复习或定期的技能更新,导致他们在面对急救场景时无法迅速恢复训练时的状态。培训后的巩固和复训机制亟需进一步加强。仅仅依靠初次培训是远远不够的,必须通过定期的技能演练和复训来确保学员始终保持良好的应急处理能力。没有持续的学习和复习,学员在实际救援中可能会丧失对 CPRD 技能的敏感度,降低急救效果。

3 提高 CPRD 培训效果的教学策略

为了提高心肺复苏(CPRD)培训的效果,需要采取一系列创新的教学策略,以确保学员不仅能够掌握基本理论知识,还能在实践中熟练应用。这要求培训过程中必须加大对实操操作的重视,理论与实践的紧密结合是提升技能水平的关键。模拟训练和实际操作演练可以帮助学员更好地理解 CPRD 的操作流程和技术细节。在模拟场景中,学员不仅可以面对仿真病例,还能在虚拟的压力环境中进行操作,从而更好地适应实际急救环境中的突发状况。通过模拟器或高仿真急救人形模型,学员能够精准掌握胸外按压的深度、频率、人工呼吸的步骤和心脏除颤的操作,提高实战能力。

培训内容应更加注重针对性和个性化。不同背景的学员在 CPRD 培训中可能面临不同的挑战,课程设计要求根据学员的实际情况进行灵活调整。对于医疗工作人员,可以提供更为深入的培训,重点在于心脏除颤、药物应用等专业技能。而对于普通公众,则应注重基础 CPRD 技能的培训,力求确保每个学员都能掌握最基本的救助能力。互动式教学方法也可以提升学员的参与感与学习兴趣。通过案例分析、角色扮演等方式,让学员深入思考在实际救援中可能遇到的问题,并在小组讨论和实操演练中找到解决方案,这不仅能够增强学员的应急反应能力,也能有效提高他们的自信心。

提升 CPRD 培训效果的另一项关键策略是建立科学的评估和反馈机制。通过定期的技能测试和实际操作评估,能够准确了解学员的掌握情况,并及时调整教学策略。传统的考试方式往往只能检测学员的理论知识掌握情况,而实际操作评估则能够直观反映学员的技能应用能力^[3-7]。通过设置标准化的评分体系和模拟急救场景的考核,学员在获得即时反馈后,可以及时发现自己在操作中的不足,从而加以改进。定期复训也

是提高学员技能保持率的有效方法。通过间隔性的培训和技能刷新,确保学员能够持续保持较高水平的急救能力,减少因长期未操作而导致的技能遗忘。这些策略的结合,将极大地提高 CPRD 培训的整体效果,帮助学员在突发急救事件中更加从容、有效地实施救助。

4 优化 CPRD 培训的实践应用与未来展望

为了进一步优化心肺复苏(CPRD)培训的实践应用,必须将培训内容与真实场景的需求紧密结合,提升学员的应急处理能力。现实中,突发心脏骤停等急救事件往往发生在公共场所或家庭环境中,CPRD 培训不仅要教授学员标准的急救操作流程,还需要增强其面对复杂环境时的适应能力。这要求培训过程中增加对不同场景的模拟训练。学员在培训中不仅要学会在安静的环境下实施急救,还需在高压、紧张氛围下进行操作练习,以帮助学员习惯在紧急情况下的心理调整,提高其实际应用时的反应速度和精准度。

科技的进步为 CPRD 培训的优化提供了更多可能。通过虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等先进技术,学员可以在更具沉浸感的环境中进行训练。这种新型技术不仅能模拟出更加真实的急救场景,还能够实时监测学员的操作,提供精准的反馈。这种技术的运用能让学员在理论学习之外,获得更多互动性和实践性体验。随着移动互联网的发展,在线培训平台的建设也为 CPRD 技能的普及提供了新的渠道。通过在线学习平台,学员可以随时随地接受理论知识的学习和操作视频的指导,使培训不再局限于传统的面授课程。

未来,随着急救理念的不断发展,CPRD 培训的内容和方法也将不断演进。为了适应社会快速发展的需求,急救培训不仅要普及 CPRD 技能,还应加强急救综合能力的培养。应增加对急救心理学、创伤处理和疾病急救等领域的培训,使学员能够应对更为复杂的急救情境^[8]。随着社会公众对急救意识的提升,更多社会机构和单位将逐步加入到急救培训的行列中,形成一个更广泛、更有深度的急救培训网络。未来的 CPRD 培训将不仅仅是技能的传授,更是对全社会急救意识和能力的提升。

5 结语

心肺复苏(CPRD)技能培训在急救体系中占据着核心地位,对提升公众急救意识和实战能力至关重要。

当前培训中仍存在着操作不足、理论与实践脱节等问题。通过优化培训策略,强化模拟训练、个性化教学和持续性复训,可以显著提升培训效果。借助新兴科技手段如虚拟现实(VR)和在线学习平台,不仅可以提高培训的互动性和实用性,还能实现培训资源的普及和共享。展望未来,CPRD 培训将更加注重全社会的急救能力提升,推动急救知识的普及与技能的精进,确保在紧急情况下每一个学员都能成为生命的守护者。

参考文献

- [1] 杨薛康,杜雨婷,何亭,等.面向灾难医学救援的 SimMan3G 急救技能教学培训与实践[J/OL].灾害学,1-6[2025-06-04].
- [2] 徐诚之,沈颢,周君,等.情景模拟心肺复苏培训在社区居民急救技能培训中的应用效果评估[J].江苏卫生保健,2024,26(03):237-238.
- [3] 吴恺欣.“救”在“浙”里:城市公众应急救护实况调查[D].浙江大学,2023.
- [4] 孙梦雪.基于扎根理论的公众心肺复苏意愿、态度及其影响因素的研究[D].中南大学,2023.
- [5] 郝雅茹.急危重症医护人员实施心肺复苏真实体验的质性研究[D].兰州大学,2023.
- [6] 檀梦天,张海芳,白净,等.基层卫生人员心肺复苏能力提升培训及问题分析[J].中国继续医学教育,2022,14(05):143-147.
- [7] 敖带才.心肺复苏知识和技能培训方法及效果观察[C]//南京康复医学会.第一届全国康复与临床药学学术交流会议论文集(三).盘州市妇幼保健院,2022:288-291.
- [8] 王小刚,陈志,赵晔,等.院前创伤急救及心肺复苏技能培训效果分析[J].中国临床医生杂志,2021,49(08):1006-1008.

版权声明:©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS