

中山女中 113-1 高三 (學期補考) 學習單

共有**三**大題，皆須填寫完成

壹、心肺復甦術 (民眾成人完整版) ※請參考課本與附件完成學習單後，請於2/6日17:00前寄出

拍照或掃描電子檔寄送至 mail : shinyhsu@m2.csghs.tp.edu.tw

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

應做要點	應做事項	答案
1. 確認 <u>(1)</u>	環顧四周	(1)
2. (叫)確認 <u>(2)</u>	雙手適度拍打患者雙肩，大聲呼叫患者	(2)
3. (叫)求救	大聲呼救(救命啊*2)，打 <u>(3)</u> 求援、取得 <u>(4)</u> ◎有他人在場：請對方打電話	(3)
	◎無他人在場：先自己打電話	(4)
4. 確認 <u>(5)</u> 、 <u>(6)</u>	觸摸頸動脈並目視胸部有無起伏	(5)
		(6)
5. <u>(9)</u>	位置 找出正確位置： <u>(7)</u> (或劍突上 2 橫指)	(7)
	手法 雙手交疊、上手指扣、下手指翹，以 <u>(8)</u> 按壓	(8)
		雙臂伸直，垂直於胸骨，用身體力量下壓
	深度 下壓深度 <u>(10)</u> 公分	(10)
速率 以 <u>(11)</u> 次/分鐘的速率按壓，並讀數(1 下、2 下...~30)		(11)
6. A 暢通呼吸道	壓 <u>(12)</u> 、	(12)
	提(抬) <u>(13)</u> ，打開患者呼吸道	(13)
7. B 人工呼吸 (可跳過此step)	捏住患者兩側鼻翼	(14)
	吸飽氣後，嘴巴罩住患者嘴巴吹氣，並以眼角餘光觀察患者胸部是否有起伏，共吹 <u>(14)</u> ，每口氣 <u>(15)</u> 鐘	(15)
8. 胸部按壓與人工呼吸比率	重複 <u>(16) : (17)</u> 的胸部按壓與人工呼吸，直到 AED 到達後立即操作 AED	(16)
		(17)
9. D 去顫	開 打開 AED 電源	(18)
	貼 將貼片貼在正確位置：患者的 <u>(18)</u> 、 <u>(19)</u>	(19)
	插 接上插頭，依 AED 指示不碰觸患者，使 AED <u>(20)</u>	(20)
	電 依 AED 指示，喊： <u>(21)</u> ，並按下電擊按鈕	(21)
10. 持續高品質 CPR	持續進行 CPR，每 2 分鐘 AED 會再次分析心律(約 5 個循環)，直到 <u>(22)</u> ，或是患者開始有 <u>(23)</u> 或 <u>(24)</u> 為止	(22)
		(23)
		(24)
※ CPR 胸部按壓中途不可停頓 > <u>(25)</u> sec		(25)

貳、健康體位

一、

體重：_____ kg

身高：_____ cm = _____ m

BMI：體重kg/身高(m²) = _____

過輕 正常 過重 肥胖

二、

理想體重 (kg) 範圍 = _____

每日所需熱量範圍 = _____

目前每日熱量攝取 = _____

- 嘗試晚上8點以後不吃消夜或點心。

優點:

缺點:

可行 不可行

- 不吃鹽酥雞、甜不辣及酥炸雞腿等食物。

優點:

缺點:

可行 不可行

- 準備水果、一點堅果或燕麥棒，

如果兩餐間肚子餓時可補充體力。

優點:

缺點:

可行 不可行

- 每週運動

打籃球 30 分鐘、快走 30 分鐘、跑步 30 分鐘 (大約可以消耗 300 大卡熱量)，下課時走操場 1 圈。

優點:

缺點:

可行 不可行

參、請寫下這學期對健康與護理印象深刻的單元和感想(勿少於 60 字)：

台灣 民眾 CPR+AED 成人完整版流程圖

衛生福利部 110 年 4 月 23 日



