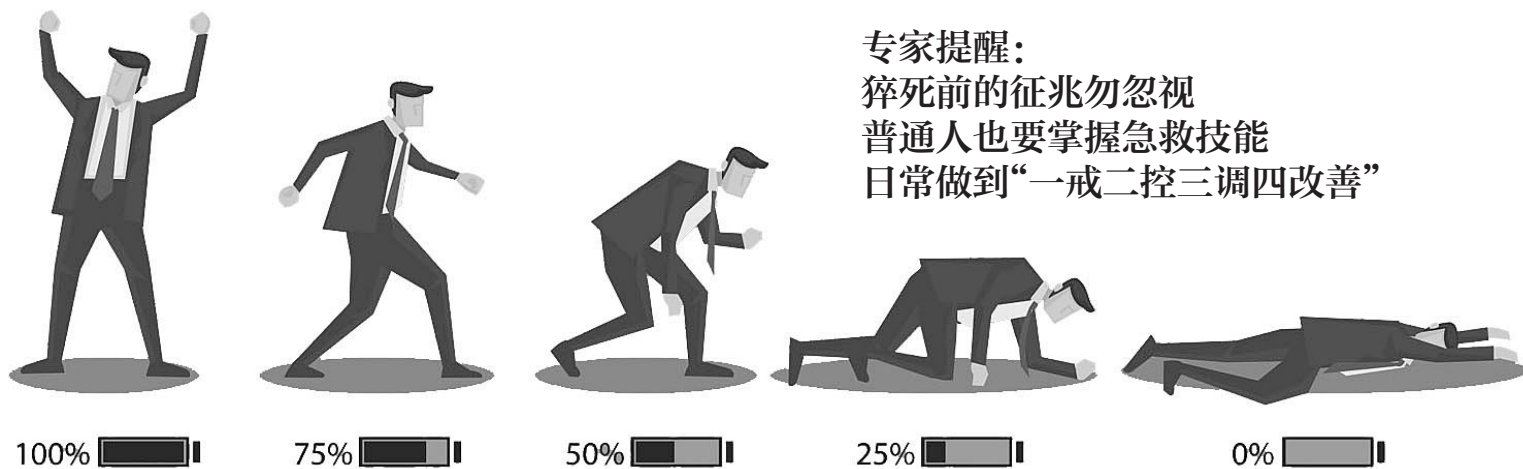


35岁的台湾演员高以翔在录制节目过程中奔跑时突然倒地昏迷,虽经抢救最终还是因“心源性猝死”不幸离世。这个连日来刷爆网络的消息,让我们唏嘘不已的同时,不禁又关注起自己的“小心脏”。

医生提示“资深”中年人,远离猝死,日常生活中要做到“一戒二控三调四改善”。特别是那些“蓄谋已久”的猝死前症状,千万别大意。心脏骤停的急救只有短短“黄金4分钟”,你掌握这项技能吗?

“猝”不及防? 中年的你应该这样做



专家提醒:
猝死前的征兆勿忽视
普通人也要掌握急救技能
日常做到“一戒二控三调四改善”

这些有“蓄谋”的症状 别忽视

据媒体报道,高以翔运动时突然病发倒地,称之为运动性猝死。根据医生判断,患者为心源性猝死。那么,什么是心源性猝死,什么又是运动性猝死?心源性猝死顾名思义是由心脏原因引起的死亡,猝死是指平素身体健康或貌似健康的患者,在出乎意料的短时间内(世卫组织认为是6小时),因自然疾病而突然死亡。一个小时之内的猝死一般是心源性猝死。运动性猝死大部分都属于心源性猝死。

近年来,随着我国心血管病发生率的不断增高,呈现年轻化趋势,心脏猝死的发病率也明显增加,中青年的猝死已经由不得大家不引起重视。

有的患者在心源性猝死前的数天或数周,甚至数月可出现胸痛、气促、乏力、软弱、持续性心绞痛、心律失常、心衰等不典型的症状。如果出现上述症状,应停止运动,尽快就医。不过,也有些患者亦可无前驱症状,瞬即发生心脏骤停。

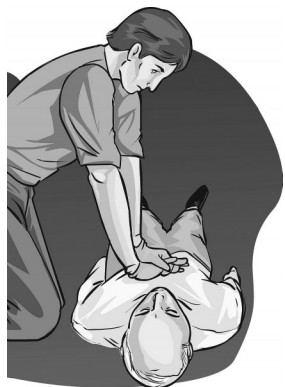
远离猝死 “一戒二控三调四改善”

如果您正处于步入中年,或者已经是“资深”中年,您务必做到“一戒二控三调四改善”:

一戒烟 烟是万恶之源,应当力戒。

二控 体重和三高肥胖是健康的重大威胁,也会加重心脏负担。高血糖、高血压、高血脂是公认的危害心脑血管健康的原因。

三调 调饮食、调心理、调节奏:清淡



饮食,心情愉快,放慢生活节奏,有利于成为一个真正健康的人。

四改善 改善作息时间,改善夫妻性生活,改善人际关系,改善工作环境。

作息不规律是目前猝死人群普遍的特点,这些猝死者都是长时间加班熬夜,切记早睡早起才能身体棒;夫妻性生活缺少的问题已经逐步成为社会问题。工作压力和生活压力不断增大,疲于应对,没有时间和精力进行性生活。但是性

生活是放松和享受的时间,可以有效地缓解压力,一旦失去这个机会,压力压迫无从解压。切记,和谐性生活对于身体健康特别重要。每周保证2次左右的美满性生活有利于释放压力;人际关系改善,时常三五个好友相聚,聊聊工作和生活,可以将不满情绪向好友倾泻。这也是现在女性很少猝死的一个原因,女性愿意同闺蜜分享自己的生活、工作;改善工作环境,哪怕仅仅摆上一盆花草,都有可能带来不一样的感受。

心肺复苏 这项急救技能你得会

对于人而言,抢救的黄金时间就是患者倒地的4分钟之内,最多不超过6分钟。超过这个时间开始抢救成功率低,会对大脑产生不可逆的损害。

今天我们来介绍下猝死急救必备技能心肺复苏术。作为普通人至少应当掌握前三步,后续可以交给医生。当然实施急救前,要先确认患者是否真的心跳骤停。主要看三点:意识停止,呼之不应;呼吸停止;心跳停止(最为恰当的方式是摸颈动脉波动,但也可触摸脉搏或者胸前区)。这个判断需要简单快速,数秒钟完成。同时呼救或者拨打120求救。

第一步:胸外心脏按压 立即建立新的血液循环最关键。对于非专业人士,并

不需要动作那么规范,不能害怕自己动作不规范而不敢抢救。胸外心脏按压的方法为,在位于患者胸骨下半部,两个乳头连线的中点,用左手掌根部紧贴患者胸部,两手重叠,左手五指尽量翘起,双臂伸直,用上身力量连续用力按压30次,按压频率100-120次/分钟,按压深度为胸骨下陷5-6厘米。

平时大家可以在家用大白菜感受一下这个速度和力度。按压以后务必保证胸骨完全弹回后重新按压,尽量避免中段按压。

第二步:打开气道 迅速查看口腔内有无异物,在这个过程中尽量保护伤颈。紧急情况可以用衣服裹住手指将口腔异物、假牙等掏出。接下来是打开气道,把左手手掌放在病人前额处,右手手指、食指放在下颌,左手向下压,右手向上抬,同时用力,使昏迷者头后仰。

第三步:人工呼吸 施救者吸气后张大嘴,包住昏迷者的口,使劲吹气,同时应当捏住昏迷者的鼻子。吹气时间大概1-2秒,松鼻子,放气1秒,再按刚刚的方式进行第二次人工呼吸。第二次吹气完成后立即再次胸外心脏按压。

如此反复,直至医生到达现场或者昏迷者恢复心跳,不得停止。

文/莫志强(北京儿童医院顺义妇儿医院)

老人摔倒 还真别急着扶



一场初雪造访北京,着实让我们感受到了冬天的味道。雪天路滑,在朋友圈刷屏的“防摔企鹅步”学会了没?冬季常有冰雪天气,衣物穿得比较厚,敏捷性变差,摔伤之后容易出现骨折的情况。再加上天气寒冷,此时病情会恢复得比较慢,120北京急救中心提醒公众,冬天要谨防摔倒,一旦摔倒一定要正确处理。

特别是老年人,老人摔倒常是臀部着地,由此引发的骨折以股骨折、颈骨折最为常见,尤以老年女性居多。股骨折、颈骨折是老人骨折中“杀伤力”较大的。有统计数

据表明,高龄老人股骨折、颈骨折后第一年的死亡率也比较高,因此需要特别注意。

老人摔倒到底扶不扶?北京120的急救医生说了,如果老人重重地摔坐到地上,这时不要急于站起来,路人或家人也不要急于扶老人起来。这是为什么呢?医生解释说,老年人一般对痛觉不敏感,如果骨折后没有发生移位,很可能不会感觉疼痛。若此时站起来,骨折部位很可能发生移位;如果骨折部位已经发生移位,这时勉强站起来,骨折断端还可能伤及周围组织,造成二次伤害。

那老人摔倒应该怎样处理呢?首先要用手撑地坐起来,在

原地休息一下,小心地试着抬抬腿,如果腿能抬起来,可以试着小心站起来走几步,即使没问题,也要严密观察7-10天,如果其间出现不适,应马上到医院拍片检查;如果不能抬起来,或者感觉到疼痛,很可能是股骨折、颈骨折,这时不要乱动,打电话向“120”求救,及时就医。

此外,对于普通人来说,如果不慎摔伤,第一要做的就是保持镇定。“不要惊慌,判断自己的伤情如何,同时拨打120急救电话。”医生介绍,一般来讲摔伤的情形分为两种,一种是开放型伤口,就是有破口的伤口。另外一种是非破口的伤口,即不流血没伤口的。

除此之外,还应尽可能判断是否有出血,是否有皮下淤血,关节活动是否受到影响等。判断好伤口后,就需要根据病情的程度对症治疗。

开放型伤口 不论伤口大小,均应送医院进行治疗。专业医务人员到来前,要及时止血;如果现场不具备条件,可用干净的布加压包扎,然后迅速送往医院治疗。

闭合型伤口 闭合型伤口切记不要自行或让非医务人员揉、捏、掰、拉,应该等医务人员进行处理。如果摔伤的同时有异物刺入,记得不要自行拔除,而应该保持原状,送往医院进行处理。

文/本报记者 李洁
本版原文刊载于《北京青年报》