

猝死抢救,抓住“黄金4分钟”

今年4月,深圳爆出了11天猝死16人的新闻,引发了社会的广泛关注,而在岛城的各大医院,每年接收的猝死患者也不在少数,据有关专家介绍,猝死病人抢救必须分秒必争,最关键的是前4分钟,期间若实施心肺复苏,抢救成功的可能性能达到50%,一旦超过10分钟就降到1%,那么,一旦发现周围的人意识丧失有猝死的可能,在这关键的几分钟,我们应该做些什么?

1、第一目击者不要

忙于搬运病人。立即拨打120急救电话,讲清病人所在的详细地址,说清病人的主要病情或伤情。

2、用最短的时间判断患者有无呼吸和心跳,如果没有,立即进行基础心肺复苏,包括胸外按压和口对口人工呼吸。

3、及时接应救护车:当听到救护车警笛声时,应站在阳台上或窗口,向急救人员招手呼唤,或直接派人与急救人员在约定的地点提前等待接车。

4、做好搬运准备:疏通搬运病人的通道。需要

搬运病人时,如果是深夜电梯停运的楼房,应先与物业沟通好,让他们打开电梯,若是走楼梯,则应尽量清理楼道,移除影响搬运的杂物,方便担架快速通行。

急救人员到达现场后,会针对患者情况进行初步检查、处理,然后决定是否立即转运,院前急救原则是就近、就急,在患者病情允许的情况下,可考虑家属意愿,优先考虑就近原则。抢救病人时,家属要理解配合,听从急救医生意见,因为有

的情况下,应等患者病情稍稳定再转送医院,否则易加重病情。

需要提示的是,如果是路人碰上车祸等事故时拨打120,应留守到急救人员到达之后再离开,如此,既能及早指引120准确找到事发地,又可向急救人员提供宝贵的一手资料。等救护车时除非车辆有爆炸危险等紧急情况,不要把病人提前搀扶或抬出来,以免进一步加重病人的损伤。应尽量提前接救护车,见到救护车时主动挥手示意接应。

拨打120电话注意事项

1、拨打120电话时,切勿惊慌,保持镇静,讲话清晰、简练易懂。

2、讲清病人所在的详细地址。如“××区××路×号×单元×室”,不能因泣不成声而诉说,也不能只交待在某

商场旁边等模糊的地址。

3、说清病人的主要病情或伤情,诸如呕血、昏迷或从楼梯上跌下等,使救护人员能做好相应的急救准备。

4、提供畅通的联系方式,一旦救护人员找不到

病人时,可与呼救人继续联系。

5、若是成批伤员或中毒病人,必须报告事故缘由,比如楼房倒塌、毒气泄漏、食物农药中毒等,并报告罹患人员的大致数目,以便120调集救护

车辆,报告政府部门及通知各医院救援人员集中到出事地点。

6、挂断电话后,应在有人在有明显标志处的社区、住宅门口或农村交叉路口等候,并引导救护车的出入。

如何实施心肺复苏术

由于心脏病、窒息、触电、溺水、严重失血、中毒等各种原因使心脏停止跳动,维持生命的血液循环和氧气供应就会中断。若不及时施救,伤患者很快就会死亡。

心肺复苏法是挽救心跳骤停患者的急救技术,包括人工呼吸法、胸外心脏按压法,两者结合有节奏地交替重复进行。脑复苏的关键是在心跳停止4—6分钟内进行心肺复苏。

判断病人

心跳呼吸是否停止

在施行心肺复苏之前,必须先判断病人是否发生了心跳、呼吸停止的情况。判断的关键有两点:意识丧失、不呼吸或不呼吸不正常(即仅有濒死喘息)。

意识丧失:应轻拍伤病者的肩部,并在耳边大声呼唤:“喂,你怎么啦?”也可大声叫其名字,来判断意识是否存在。如果伤病者毫无反应,则说明其意识已经丧失。婴儿要拍打足跟,如不哭,则意识丧失。

呼吸停止:1、无任何呼吸声响;2、观察病人胸部无起伏;3、鼻孔无气流通过。

判断病人心跳呼吸停止后,应尽快开始实行心肺复苏术。

心肺复苏时病人的体位

病人仰卧在坚实的平面上,头部不得高于胸部,应与躯干在一个平面上。如果病人躺在软床上或沙发上,应移至地面上或在背部垫上与床同宽的硬板。如果发病时病人俯卧或侧卧位,应使其成为仰卧位。方法:一手扶病人颈后部,一手从腋下穿过,扶住下颌,使病人头颈部与躯干呈一个整体同时翻动。施术者的位置:站、跪在病人的一侧,以方便操作为宜。



成人胸外心脏按压

按压部位:胸骨中下1/3交界处的正中线上或剑突上2.5cm—5cm处。

双手重叠,手指伸直或交叉互扣,贴腕翘起。

按压方法:上身前倾,以腕关节做支点,双臂伸直,双肩正对病人胸骨上方,垂直地以掌根将胸骨下压至少5厘米,然后放松。但掌根不要离开患者胸壁,按压和放松的时间要相等。按压有效时可触及颈动脉搏动。

按压频率:每分钟至少100次,节律要均匀。

人工呼吸和胸外按压必须交替进行。

按压与吹气比率:按压30次吹气2次为一个循环,24秒完成。注意事项:

1、定位时,掌根部不要偏左或偏右,手指翘起不要压胸肋部,以免造成肋骨骨折,刺伤心脏或导致气胸。

2、上臂和肘关节伸直,以身体的重心下压,防止冲击式下压,并保证达到下压的深度。

3、抬起时,掌根不要离开胸壁,以免造成按压位置的变化。

口对口人工呼吸法

做人工呼吸前,首先要清理口腔异物,异物包括呕吐物、痰液、泥沙、杂草等,清理方法:使头偏向一侧,液体状的异物可顺位流出,还可用食指包上纱布或手帕等物,在可视情况下将口腔异物掏取出来,并注意取出病人的活动假牙。

1)用一只手按压伤病者的前额,使头部后仰,同时用另一只手的食指及中指将下颏托起。

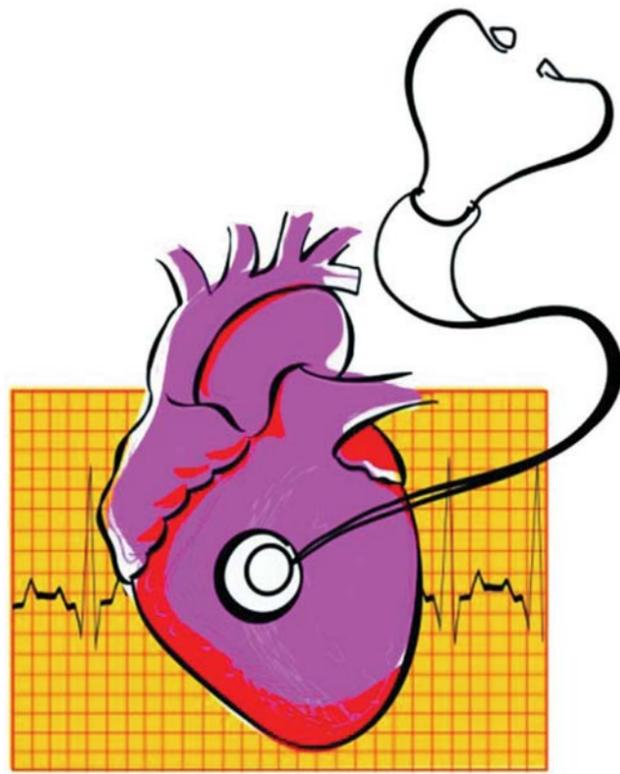
2)保持压额抬颏手法,用压住前额之手以拇指食指捏住患者鼻孔,张口罩患者口唇吹气,如吹气有效伤病者胸部会膨起,并随着气体的排出而下降。

3)吹气后,口唇离开,并松开捏鼻的手指,使气体呼出。同时侧转头观察病人的胸廓是否抬起,准备进行第二次吹气。

4)吹气时间:成人与儿童均不少于1秒。每次吹气量:500—600ml。

频率:成人10—12次/分。

(青岛市急救中心培训科供稿)



市民可报名免费学急救

青岛市急救中心工作人员介绍,青岛市院前急救市民健康教育基地设立在青岛市急救中心,常年免费开设急救技能培训班,市民如果想学急救可前来报名参加。

据介绍,青岛市院前急救市民健康教育基地成立于2007年11月,集急救知识教育、操作演示、仪器展示、知识咨询、资料查询于一体,功能齐全、设施先进,截至目前,该基地已开展急救培训200余期,培训市民3万余人。基地向市民常年免费开设急救技能培训班,授课方式即有理论授课,又有现场模型实际操作,采取“请进来,走出去”的模式,教授各种现场急救知识和基本操作技能。

青岛市院前急救市民健康教育基地位于青岛市市北区劲松三路176号,市民可拨打电话4006180120报名,也可发送邮件到wangxiulingjddk@126.com。

健康小贴士

几种食物可帮助身体排毒

多吃胡萝卜排肝毒。在日常饮食中,可以多食用胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等来帮助肝脏排毒。胡萝卜含有大量胡萝卜素,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。每天进食一些胡萝卜,还可以刺激胃肠的血液循环,改善消化系统,抵抗导致疾病、老化的自由基。大蒜中的特殊成分可以降低体内铅的浓度。葡萄可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾,还能增强造血机能。

黄瓜可以帮助排肾毒。黄瓜的利尿作用能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。其中含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒。樱桃是很有价值的天然药食,有助于肾脏排毒,同时还有温和通便的作用。

魔芋海带是排肠毒的“功臣”。魔芋是有名的“胃肠清道夫”和“血液净化剂”,能清除肠壁上的废物。黑木耳中所含的植物胶质,有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附,再排出体外。海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能够吸收血管中的胆固醇,并把它们排出体外。

据《中国健康网》



早餐前应先喝水

人经过一夜睡眠,消耗了大量的水分和营养,起床后处于一种生理性缺水状态。如果只进食常规早餐,远远不能补充生理性缺水。因此,早上起来不要急于吃早餐,而应立即先喝一杯500—800毫升凉开水,既可补充一夜流失后的水分,还可以清理肠道。

早餐如果能够补充水果,品质会更好!水果中维生素A、

C丰富,并含维生素B群、纤维质与矿物质,不但具有刺激食欲的作用,同时可促进肠道蠕动以及维持体内酸碱平衡,吃水果不但能养颜美容,而且让我们一早看起来容光焕发。比如,早餐可以选择吃清粥配青菜,或是来个生菜沙拉,火腿叁明治中搭配小黄瓜。而在早餐后吃一个苹果、橙子或半根香蕉会更好。

中缝广告

每天只需10元

广告热线:86968288

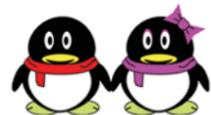
小投入大回报

中缝广告

每天只需10元

广告热线:86968288

小投入大回报



2430296757

《中信传媒》

诚招

城阳、胶南、

平度、莱西等

地区加盟商!

联系电话:

1358939551

10元投入 几十万人关注
中缝广告订版热线
86968288
1358939551
QQ:2430296757

友情提示
请交易前双方验明有效手续及证件,所刊登的广告不作为承担相关责任的依据!