

突遇急症，该出手时“救”出手

专家教你如何应对生活中常见突发状况

刘通 通讯员 谢静 济南报道

遇到心脏或呼吸骤停 及时实施心肺复苏

心脏或呼吸骤停，是常见诸报端的急症事故。陈良介绍，心脏或呼吸骤停可由多种原因引起，包括但不限于冠心病、心肌病、心肌炎、心脏瓣膜病等。此外，严重创伤、各种休克、酸碱失衡、电解质紊乱、溺水窒息、卒中、药物过量、电击、一氧化碳中毒等，也会诱发心脏骤停。

面对心脏或呼吸骤停的情况，周围人可立即采取以下急救措施：

(1) 确认环境安全，确保施救者和患者安全，避免在危险环境中进行急救；

(2) 判断患者意识及反应，可轻拍患者肩部并呼叫，判断患者是否有反应；

(3) 检查患者呼吸和脉搏，通过观察胸部起伏，倾听呼吸声和触摸颈动脉，判断患者是否有呼吸和脉搏；

(4) 立即呼救：拨打急救电话120，并尽快获取AED(自动体外除颤器)。

如果患者无反应且无正常呼吸或仅有喘息样呼吸，应立即开始心肺复苏。心肺复苏包括胸外按压和人工呼吸。

胸外按压的部位是胸骨中下1/3交界处，按压频率为100—120次/分钟，成人的按压深度为5至6厘米。

人工呼吸是在开放气道后进行，每30次胸外按压，给予2次人工呼吸。“如果现场有AED，应尽快使用。”陈良说，“AED能自动分析心律并指导施救者除颤，这是终止心室颤动的有效方法。”

每进行5个循环(约2分钟)的心肺复苏后，施救者应暂停操作并评估患者的生命体征。如果心跳和呼吸仍未恢复，应继续进行心肺复苏。“专业医疗人员到达现场后，应由他们接手进行进一步



的救治。”陈良提醒。

身旁有人“中风” 可使用“120口诀”判断

脑卒中，即大家所说的“中风”，也是秋冬换季相对高发的一种急症。假如身边突然有人出现类似中风症状，陈良提醒，可以通过“120口诀”快速判断——1代表

面部，观察患者脸部是否不对称或口角歪斜；2代表两只胳膊(检查是否有单侧肢体无力现象)；0代表聆听，聆听患者是否有言语不清或表达困难的问题。

在确认患者可能中风后，立即拨打急救电话，等待专业医护人员到场过程中，需将患者放置在平坦的地方，头部稍微抬高，避免头部受到震动；在等待救护车期间，不要给患者任何食物或饮料，包括药物；如果患者意识不清，应将其头部偏向一侧，防止呕吐物阻塞呼吸道。

如果患者呼吸和心跳停止，立即进行心肺复苏。

吞食异物卡到喉咙 海姆立克手法紧急施救

吃饭过急，或者吃饭时不注意，时常会导致食物卡喉，引发窒息危险。因此，掌握海姆立克手法十分必要。

“海姆立克手法是一种救助窒息患者的急救技术，它通过增加腹内压力，将堵塞在气道中的异物推出，适用于气道异物阻塞引起的窒息情况。”陈良说。

对于成人，海姆立克手法的操作步骤如下——

施救者站在患者背后，从背后抱住其腹部，双臂围环其腰腹部，一手握拳，拳心向内按压于患者的肚脐和肋骨之间的部位；另一手成掌捂按在拳头之上，双手急速用力向里向上挤压，反复实施，直至阻塞物吐出为止。

对于1岁以下的婴儿，海姆立克手法需要稍作调整——施救者取坐位，抱起宝宝，将宝宝的脸朝下，使其身体靠在成人膝盖上，以单手用力拍宝宝两肩胛骨间5次，再将宝宝翻正，在婴儿胸骨下半段，用食指及中指压胸5次。

重复上述动作，以压力帮助宝宝咳出堵塞气道的异物，一直到东西吐出来为止。需要注意的是，施救者切勿将婴儿双脚抓起

倒吊从背部拍打，这可能造成颈椎受伤。

如果婴儿在进行海姆立克手法后仍然没有恢复，甚至出现心脏骤停，需立即进行心肺复苏，并尽快联系专业医疗人员。在进行海姆立克手法时，要确保动作正确，避免对婴儿造成二次伤害。

取暖小心一氧化碳中毒 出现这些症状需警惕

随着天气越来越凉，火锅、烤肉、围炉煮茶等，渐渐成为人们聚会时的优先选择。但是，煤炭燃烧不充分，也会导致一氧化碳中毒等问题，其症状和体征主要表现为缺氧和中毒。

陈良说，“一氧化碳与血红蛋白的结合力比氧气高，导致血红蛋白丧失携氧能力，从而引发组织缺氧。这种中毒，对大脑皮质的影响尤为严重。”

一氧化碳轻度中毒一般表现为头痛、无力、眩晕、活动后呼吸困难，碳氧血红蛋白含量在10%~20%。

中度中毒则表现为口唇呈樱桃红色，会有恶心、呕吐、意识模糊、虚脱或昏迷等症状，碳氧血红蛋白含量在20%~40%。

重度中毒患者呈深昏迷状态，伴有高热、四肢肌张力增强和阵发性或强直性痉挛，碳氧血红蛋白含量超过40%。

若遇到一氧化碳中毒患者，可采取以下急救措施：首先迅速让患者脱离中毒现场，转移至空气新鲜、通风良好处，解松衣扣、腰带，保持呼吸畅通。随后拨打“120”急救电话并及时送往医院，对意识不清的患者保持侧卧位，以防呕吐物吸入呼吸道引发窒息。

等待急救人员的间隙，施救者可对中毒者做进一步观察和紧急处理，如发现心跳呼吸停止，可进行心肺复苏。

出门前锁门数十次，强迫症让人痛苦不堪

认知行为疗法，帮助患者摆脱“精神之癌”

强迫现象有何表现

记者在山东省精神卫生中心了解到，所谓强迫现象，是指我们在日常生活中偶尔会出现的一些反复、刻板的行为或思维模式。

这些行为通常是为了缓解内心的焦虑或不安，但它们的强度和持续时间，一般不会对我们的生活产生重大影响。

许多人会在特定情境下表现出类似行为，比如考试前反复确认考试用品是否带齐、重要邮件发出前再三检查内容。

这些行为虽然有些强迫的意味，但在正常范围内，它们并不会严重影响人们的生活质量。

强迫症有哪些症状

与强迫现象不同，强迫症(OCD，即强迫症障碍)是一种严重的心理障碍，患者会被无法控制的强迫性思维和强迫性行为困扰。它不只是偶尔的反复确认，而是一种持续、强烈的强迫感，严重影响日常生活和心理健康。

李先生患有强迫症，他每天出门前不仅要锁好门，还必须重复锁门动作十次以上。即使他确认了无数次，内心的焦虑感仍然不会消失。他担心如果不按这个步骤来，他的家会遭遇不测，甚至自己或家人会因此受伤。即便明知这些想法不合理，但他无法控制自己，强烈的内心冲突让他痛苦不堪。

强迫现象与强迫症咋区分

强度和影响，是强迫现象与强迫症之间最大的区别。强迫现象偶尔出现，持续时间不长。通常通过简单的自我调整或行为确认，个体可终止强迫行为。

反之，强迫性思维和行为是持续、频繁的，往往带有强烈的焦虑和痛苦。即使个体意识到这些行为是无意义的，也无法停止。此外，这些行为会显著干扰患者的日常生活，工作、学习、社交等方面都会受到影响。

如何应对“强迫”

对于强迫现象，如果不影响生活，通常无需特别治疗；但如果怀

疑自己或身边人可能患有强迫症，及时干预和治疗非常重要。

在治疗方面，认知行为疗法(CBT)是治疗强迫症最有效的心理疗法之一，特别是其中的“暴露与反应预防”技术。它通过让患者逐渐暴露在引发焦虑的情境中，并学会不再通过强迫行为来缓解焦虑，逐渐减少症状。

此外，在某些严重情况下，医生可能开具一些抗抑郁类药物，帮助调节大脑中的化学物质，缓解症状。医生还建议患者培养健康的生活习惯，学会放松技巧(如冥想、深呼吸等)，从家人朋友那里获取情感支持。如果你发现自己或身边人陷入强迫症的困境，请寻求专业帮助，及时的治疗和支持，能有效改善患者生活质量。



记者 张如意 济南报道

生活中，我们可能都遇到过这样的人，或者自己就是其中的一员：出门时反复检查门锁，确认煤气灶是否关好，走路时总觉得某个地砖必须踩得正正好，稍有偏差就要返回去重来一遍。这些似乎“很小”的行为，常常被称为强迫现象。它们和大家常听到的“强迫症”究竟有什么不同呢？我们又该如何区分呢？