

这些急救知识你会吗?

专刊记者 王伟 通讯员 叶杏

也许生活中的您也会遇到一些紧急情况,学习一些急救知识对自己和别人有很大的帮助。

人的心脏一旦停止跳动后,大脑对完全缺氧的耐受极限是4分钟,因而,医学上定义四到五分钟为抢救的黄金时间。如果在四分钟内,周围有人能实施简单的急救和单纯地等待医护人员来抢救,会是两种截然不同的结果。

新闻回放

事件一

清明登泰山时,有男游客晕倒在了登泰山的路上,这位女孩见状后没有退避,而是立马上前主动救助。只见她先把木筷垫在了他的嘴里,防止其咬伤舌头。然后等待他慢慢醒来。等到救醒这名男游客后,女孩还一直和他说话,让他保持清醒,不再昏睡过去。此后又慢慢地为他喂水,她的专业程度也让周围围观的游客们赞叹不已。

事件二

4月16日,67岁的马某与其他5名年岁相当的朋友,乘大巴跟团进入崂山仰口风景区。马某选择攀登险峻的山路,先是照相留念,随后准备进入觅天洞,此时马某突然出现眩晕,接着倒地不省人事。同伴见状立即取出速效救心丸给马某服下,马某苏醒了一阵后又昏迷不醒。120急救人员赶到现场,但马某已经没有了心跳。急救人员诊断,马某的死因为突发心肌梗塞。

健康提示

破坏免疫力的坏习惯

由于免疫力不同的缘故,一些人身体强壮,另一些人则容易生病。最新载文,刊出经过科学证实的“破坏免疫系统的七个习惯”以及专家建议。

生活中缺少歌唱。唱歌有助于提高人的免疫力。德国法兰克福大学的专家对唱诗班成员排练前后的血液进行了检验,结果发现,排练之后,这些歌手免疫系统中的蛋白质——免疫球蛋白A和抗压力激素——氯化可的松的浓度都有了显著提高。

滥用抗生素。滥用抗生素有可能破坏肠道先天免疫力,这也是引起耐抗生素细菌感染的原因。埃里克·帕尔默领导的组

约“斯隆·凯特林癌症研究所”的研究人员试验后发现,这是一种广泛使用抗生素导致的并发症,将使患者的身体健康受到更大伤害。

社交圈子小。研究发现,一个人的社交圈子越小,就越容易生病。在18—55岁的成人中,至少有6个朋友的人比朋友少的人抗感冒的能力强4倍。专家建议,经常与朋友联络,忙时给朋友发条短信是防感冒的新方法。

缺少睡眠。缺少睡眠会导致免疫力下降,降低抗击病菌的“杀手细胞”数量。芝加哥大学研究发现,与每晚睡7.5—8.5小时的人相比,每晚只睡4个小时

的人,体内抵御流感的抗体减少50%。

压抑情绪。美国加州大学洛杉矶分校研究发现,夫妻就婚姻问题展开建设性讨论,有助于改善血压、心率和白血球数量,提升免疫力。专家建议,别把问题藏心底。

不爱喝水。充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润,使感冒病毒难以迅速繁殖,增强免疫。建议每日饮水量按每公斤体重饮40毫升水计算,儿童需饮更多的水。

以车代步。研究发现,以车代步不爱运动的人与经常快走的人相比,4个月内请病假的时间会长两倍。



学会止血和骨折的处理

4月22日,记者在烟台山医院采访了急诊科副主任杨海燕。杨海燕告诉记者,如果市民遇到手腕割伤后,可以先进行简单的止血包扎,在上臂的1/3处,可以用纱布或毛巾勒紧,勒的松紧度要合适。若小腿出血,要扎在大腿上1/3处,越靠近大腿根越好。

据杨海燕介绍,最近该院急诊科接诊的骨折患者很多,很多是在工地上施工时从楼上掉下来,而发生腿骨折、气胸、多发性骨折等。骨折后要进行包扎止血,然后制动维持伤者原来的姿势。小腿或大腿骨折,伤者应立即平卧,避免活动伤腿。若伤腿异常弯曲时,用双手托住伤侧小腿,顺着下肢的长轴缓慢牵引一下。有条件的话先用木板或夹板固定一下。脊椎骨折的伤者,要平躺着,一定不能让伤者坐起来,同时要及时将伤者送往医院。

食物中毒后常用办法是催吐

进入春夏,医院急诊科都会接到食物中毒的患者,除了食用有毒野菜、发芽土豆等引起的食

物中毒外,随着气温升

高,因食用变质食物而引起食物中毒的患者也会增多。杨海燕告诉记者,食物中毒自我急救的最常用办法就是催吐。如果

人为催吐,否则容易引起窒息。此外,喝农药自杀或误服农药者口服中

毒者应尽早催吐及洗胃,呼吸困难者应立即送往医院。

呼吸停止4分钟内做心肺复苏

很多情况下,有人晕倒在街边后,周围的人会马上拨打120后在等

待救援,但遗憾的是,很多人都不懂急救知识。杨海燕解释,遇到路人

晕倒,拨打120后,可以拍拍他的肩膀,朝着两个耳朵喊,看他有没有反应。然后观察有没有呼吸,把手放在鼻孔处感觉有无气息,同时观察脸色是否正常。若没有呼吸没有心跳,需要进行心肺复苏。杨海燕强调说:“没有呼吸4分钟以内进行心肺复苏,成功率是非常高的。”常用的方法是胸外心脏按压,其实操作起来并不复杂。让患者平躺在

地面上,找到两个乳头的中点处,两臂伸直,一手手掌根部紧贴于胸部按压部位,另一手掌放在此手手背上,两手平行重叠且手指交叉互握稍抬起,使手指脱离胸壁。以跨骨为轴点,利用上半身体重和肩、臂部肌肉力量垂直向下,均匀按压。按压一分钟的频率为100次。

即使市民实施胸外心脏按压时可能做不到

急救医生那样规范,但只要做了,肯定比不做要好。杨海燕说,记得曾经有位母亲突发疾病,她的孩子在急救医生到达前给母亲实施了胸外心脏按压,后来被成功救治。

杨海燕还提醒,心梗在春天也比较多发,可能先前没有任何征兆,提前预防很关键。要合理饮食、多运动、定期检查身体。查体时则可能会发现身体有异样。

烟台福田健康体检中心

呼吸系统传染病的预防



主持人:王伟
嘉宾:业务院长 王建利

春天的来临,又迎来了年呼吸系统传染病的高发季节,近年来最常见的就是传染性非典型肺炎、流脑、流行性感冒、麻疹。福田体检中心专家提醒您,及时了解疾病的传播途径、临床表现,尽

早预防是关键。

(一)传染性非典型肺炎

1. 主要表现:起病急,以发热为首发症状,体温一般超过38℃,可伴有畏寒、关节酸痛、肌肉酸痛、乏力、腹泻,一般无鼻塞、流涕,可有咳嗽,多为干咳,少痰,可有胸闷,严重者出现呼吸加速或呼吸困难。

2. 传播途径:主要与病人近距离接触而传播,亦可经接触病人的痰、气管分泌

物、粪便或被其污染的物品传播。

3. 预防方法:

生活、工作场所保持通风;注意个人卫生,勤洗手(用肥皂、洗手液、流水洗);不与患者或疑似患者接触。

(二)流脑

1. 主要表现:起病急,高热,剧烈头痛,呕吐,皮肤黏膜出现淤点淤斑,少数严重患者可出现休克、昏迷甚至死亡。

2. 传播途径:主要通过咳嗽、喷嚏等经飞沫直接从空气传播。

3. 预防方法:接种流脑疫苗;搞好环境卫生,保持室内通风,尽量避免到人多拥挤的公共场所,不与病人接触;养成良好的个人卫生习惯,勤洗手;加强锻炼,在每天洗脸时用冷水刺激鼻部,可以提高抵抗力,增加对寒冷的适应能力。接种流感疫苗。

剧烈咳嗽,呼吸急促。

2. 传播途径:

主要经飞沫传播。

3. 预防方法:

搞好环境卫生,尽量避免到人多拥挤的公共场所,不与病人接触。

(四)麻疹

1. 主要表现:发热,全身不适,食欲减退,咳嗽,打喷嚏,流涕,眼结膜充血、畏光、流泪,口腔黏膜出斑,皮肤出疹等。

2. 传播途径:

主要通过飞沫直接传播。

3. 预防方法:

接种麻疹疫苗;搞好环境卫生,保持室内通风,尽量避免到人多拥挤的公共场所,不与病人接触。