

应急演练 为患者生命守护

——金乡县人民医院急诊科进行病房患者意外猝死应急演练

为提高应对病房患者意外猝死突发事件的应急能力，9月25日下午，金乡县人民医院在急诊科组织了病房患者意外猝死的应急演练，医院部分临床科室护士长进行观摩学习。

急诊科医护人员采取角色扮演的方法，对病房患者发生突发猝死的应急程序实战演练。值班护士在巡视病房时发现一患者突然意识不清，立即做初步生命判断，无呼吸及脉搏，行胸外按压

进行心肺复苏的同时，请旁边家属帮助去护士站呼叫其他值班人员。值班医生及其他护士接到呼救后迅速推抢救车和监护仪到达现场，判定呼吸及脉搏，即刻给予徒手心肺复苏，护士配合抢救并建立静脉通路。医护人员按照应急预案实施步骤，规范操作，迅速对患者展开抢救，同时做好家属的沟通、安慰等心理护理。经过争分夺秒的抢救，患者成功复苏。

演练结束，急诊科主任王磊对整个过程进行了点评，并现场回答临床护士长对抢救过程中的疑问；对工作中暴露出的一些问题进行了几点纠正。王磊主任表示，此次演练不仅提高了科室医务人员的抢救技能，同时通过应急演练的方式让所有医务人员在真正遇到突发事件时能够从容应对，真正为患者的生命安全尽一份医务工作者应有的责任。

(孟丽)



◎资讯



第十二届金宇家居文化节

完美落幕

举国同庆、笑语欢歌，10月2日下午，在金宇家居广场，第十二届金宇家居文化节在城区人民欢度中秋、国庆的热烈气氛中，在主办单位和参展商户的共同努力下，完美帷幕。

本届家居文化

节突出了“家好月圆”这个主题，彰显出温馨和谐、时尚、健康的家居文化。三天来，文化活动丰富多彩，商品促销精彩纷呈，人流、客流、参展商和商品成交量达到历年之最，实现了经济建设和文化建设的双赢！

长安欧诺1.5VVVT 快乐周末试驾会济宁站圆满成功

2012年10月3日，济宁地区长安商用一级经销商济宁市中航汽车销售有限公司在金宇装饰城举办长安欧诺1.5VVVT快乐周末试驾会。“快乐周末试驾会”分为“静态展示、趣味互动、其他车型体验、幸运抽奖”四大版块。广大用户不仅能够在静态展示环节零距离的感受到来自欧诺1.5VVVT时尚气派的外观、商务多能车的超大空间，还能在趣味互动竞赛中快乐竞技争夺好礼。而在其他车型

体验环节中用户可以通过“看、感、行”体验长安欧诺1.5VVVT点滴油耗的澎湃动力、轻便的EPS操作性以及在多变路况下前置后驱所带来的轻松驾驭感。另外，所有参与活动的用户均可参加现场幸运抽奖，一等奖获得价值2000元的平板电脑！

长安欧诺定位于多功能商务车，在今年的2月份正式上市销售，1.3L-1.5L导航版的价格区间是5.59-6.19万元，做为一款低端商务车型，长安欧

诺分别提供了5座、7座和8座三种车型选择，灵活多变的空间是长安欧诺的一大卖点。

长安欧诺共有1.3L与1.5L两种动力选择，搭载1.5L发动机的车型是本期的主角，1.5L车型采用的三菱4G15V发动机，在国内很多车型上具有配备，在低速时具有不错的动力输出，最大功率为74kw、最大扭矩为135nm，百公里综合油耗为7.6L，可达到欧IV排放标准，该款发动机保有量已超过300万台，成熟

的技术也使其后期维护成本更为低廉。灵活多变的空间是长安欧诺商务车的一大卖点，长安欧诺的整车尺寸分别为：4360/1685/1850(mm)、轴距为：2750(mm)，长安欧诺分别提供了5座、7座和8座三种车型选择，而顶配的豪华型则只提供7座和8座车型选择，在空间方面与一般的紧凑型车相比具有十足的优势，而1850(mm)的车高与平直的车顶设计，也进一步保证了车内成员的乘坐空间。(缪大鹏)



当心7个小细节影响您的健康

本刊综合

做饭、洗澡、上厕所……其中一些人们已经习以为常的细节却会侵蚀着你的健康。健康专家列举了7个容易出错的生活细节，看看你平时做得是否正确。

1、弯腰叠衣服。长时间弯腰做家务，颈脖、双肩肌肉拉伸，容易导致僵硬或酸痛。专家建议，叠衣服时，最好不要直接坐在床或地板上，最好坐在桌子边的凳子上完成。

2、厨房灶台过低。厨房灶台过高或过低都会导致颈脖、肩膀和腰部肌肉过度拉

伸，引起疼痛。专家建议，做饭时，两臂下垂，肘部弯曲呈90度时，灶台与小臂高度以10厘米左右为宜。如果太低，可将砧板垫高些，如果太高，可在脚下垫个稳固的小凳子。

3、开车窝在驾驶座里。无论乘坐飞机、火车还是汽车，懒散地窝在座椅中都会导致后背肌肉拉伸、胸部塌陷、造成气短。同样，长时间驾驶时，至少每小时活动1分钟，否则始终同一个姿势容易形成血栓。专家建议，坐车或开车时，后背可垫个靠垫，调节座位高度，以双脚平放时，膝盖

略低于臀部为宜。

4、背着包拉行李。一手拉着行李箱，一手拎着包或背包，更容易造成肌肉紧张、疲劳，导致肩部和后背拉伤，背部过细还会阻断正常血流。专家建议，较重的背包可以搭在带轮子的行李箱上面，向前推着走，减轻对身体的伤害。

5、消毒时间不够1分钟。如果消毒不彻底，反而会增加细菌传播的危险。专家建议，灭菌需要30-90秒时间，喷洒消毒剂后，最好离开一会儿，不要立即擦洗。

6、洗澡时搓澡。洗澡过于频繁及用力搓澡会去除皮肤表层具有锁水作用的油脂，令皮肤变干。专家建议，如果每天必须洗澡，那么水温不宜过高，洗浴时间最好在10分钟以内。洗完后用柔软的毛巾轻轻擦干身上水分，秋冬时节还可以涂些保湿霜。

7、上厕所时坐得直。以色列一项研究发现，如厕时，膝盖与臀部保持同一高度不利于大便顺利排出。而自然下蹲时，肚脐高度低于膝盖，直肠顺直，更利于排便。专家建议，排便困难者可将脚部垫高10厘米，有助于顺畅排便。