



身体周刊



扫码看更多内容
A13-14

齐鲁晚报

2021年8月1日
星期日

医学
健康
服务
科普

壹点问医

前几天郑州暴雨,地铁5号线上的白衣逆行者于逸飞感动了无数网友。他获救后又返回救人,忙碌了六个小时,一边做心肺复苏救人,一边指导身边的人学习心肺复苏技术要领,最终成功救助多人。由于长时间跪地抢救,于逸飞再度站起来时,膝盖已经红肿,双臂也累得抬不起来。危急时刻可以救命的心肺复苏,究竟该如何做?

能救命的心肺复苏 你真的学会了吗

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

八成心脏和呼吸骤停 发生在医院外

在所有的意外中,心脏和呼吸骤停是最紧急的事件,而其中80%以上发生在医院外。为了挽救患者生命,应第一时间进行心肺复苏(CPR)。

心肺复苏是针对心搏骤停后所采取的一系列急救措施的总称。实践证明,心跳停止4分钟内立即进行复苏者,存活率可达50%,4-6分钟开始复苏者,存活率急剧下降为10%,超过6分钟才复苏者,存活率仅为4%,且侥幸存活者可能已经“脑死亡”,而10分钟才开始复苏者,存活率几乎为零。因此,抢救心跳骤停者最宝贵的时间是最初的4分钟。

“进行CPR的第一步是要快速评估环境是否安全,特别是在交通意外等现场,首先要确保自身安全,或者进行必要的防护。”山东大学第二医院院前急救科副主任官宁基介绍,确保安全后,再判断患者有无意识,可以拍打患者双肩,凑近耳边大声呼唤:“喂!你怎么了?”如无反应,则确定为意识丧失,接下来就是通过观察胸廓有无起伏来判断有无自主呼吸。

“在判断过程中,拍打力度不可过重,可加大呼唤音量,并大声呼救,尽快拨打120急救电话进行求助。”官宁基提醒,对于意识丧失及呼吸异常(仅有叹气样呼吸)的患者都应假定为心脏骤停,并立即实施心肺复苏。

按压急救 每分钟至少100次

“患者应采用仰卧位,救助者为其翻身时要注意整体转动(头、颈、体同轴转动),从而保护颈部。”官宁基介绍,可以将患者摆放于平整坚实的平面,救护人跪于病人右侧,左右两腿自然分开与肩同宽,分别置于病人肩、腰部,并解开病人衣领、领带以及拉链。

官宁基介绍:“判断按压位置的最简单办法就是乳头连线法,即在两乳头连线的中点处按压。”将一手掌根部放在按压区,掌根部长轴与胸骨长轴重合;另一手掌重叠于此手背上,两手手指交叉并抬起;救护者双臂位于病人胸骨正上方,双肘关节伸直;以髋关节为支点,腰部挺直,利用上身重量垂直向下用力按压。每次按压后,双手放松使胸部充分回弹,放松与按压时手掌根部都应始终紧贴胸壁,保持双手位置固定。

胸外按压通过挤压心脏以增

延伸阅读

面对昏迷患者,这些办法不救命还可能造成伤害

当有人昏迷时,“掐人中”是很多人会采取的救治办法。官宁基提醒,“人中穴”位于鼻唇沟的中点,但许多人并不十分清楚“人中”的准确位置,慌忙乱掐,起不到急救作用。

“正确的做法是,首先判断昏迷者是否有意识,可以通过呼喊、拍打、刺激痛觉的方式来叫醒昏迷者,若发现昏迷者没有呼吸,应立即进行心肺复苏急救,及时拨打

120求助。”官宁基说。

“抱起受伤者,冲往医院。”也是很多电视剧里常常出现的桥段,无论伤者是如何受伤的,伤情如何,救人者往往抱起就跑。官宁基提醒,在很多情况下,这样做很危险,会对伤者造成二次伤害。

“例如发生车祸后,不要随意移动伤者,若伤者只是肢体创伤,应当及时止血包扎,固定受伤肢

体。若发现伤者耳鼻出血,可能是颅内出血,此时不能止血或堵住患处,应当让出血部位朝下,使血液流出,以免造成颅内压增高或颅内感染。若是伤者出现双下肢无力、感觉减退甚至消失等脊髓损伤的症状,切记不可盲目搬动,要第一时间拨打急救电话,等待专业的急救人员来处理。”官宁基说。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

CPR第一步:识别和启动急救



◎确保环境安全后判断患者意识
双手轻拍患者肩膀,在耳侧呼唤患者,看是否有反应。

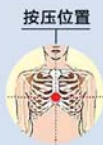


◎求助,呼叫120
寻求周围人帮助拨打120,并让人帮忙找附近的AED(自动体外除颤器)



◎判断患者心跳
若患者无呼吸或呼吸不正常(如喘息),同时用2至3根手指按压患者的颈动脉,若没有脉动,说明心脏骤停,需马上开始心肺复苏。

CPR第二步:胸外按压30次



按压位置
双乳头连线与胸骨交界处



按压手势
一只手掌压在另一手背上,双手交叉互扣



按压深度
成年人5-6厘米



按压频率
100-120次/分钟

注意事项

若患者是老人,应避免用力过大,损坏骨头,甚至进一步危及内脏。

CPR第三步:人工呼吸2次



一手置于患者额部,向下压;另一只手放在患者下颌处,向上抬。
注意:嘴角与耳垂连线与地面垂直



清除患者口腔中的异物(如假牙或呕吐物等)。



捏住患者鼻子,用嘴包住患者的嘴快速将气体吹入。



主讲人:
济南槐荫益群中医诊所
主治医师 颜秉济

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

随着社会经济的发展以及老龄化社会的到来,中青年和老年人的心理压力越来越大,焦虑抑郁恐惧失眠等各种情志病的发生率越来越高。济南槐荫益群中医诊所主治医师颜秉济以前主要从事老年慢性病的调理,慢慢摸索出一套治疗慢性伴发心理异常的理论并应用于实践,治愈和改善了很多人类似的疾病。

颜秉济称,中医治病有四个不同于现代医学(俗称西医)的地方:一是治病求本,就是治病一定要找到引起疾病的本源,分清疾病的主次,在治疗疾病所引起的不适症状的同时兼顾病因以及诱发因素。二是整体调理,认识疾病和治疗疾病时,一定要站在整体的角度去看,不能说

它只有消化不良的症状就只去治疗消化,因为消化不良的发生因素有很多,也可能是情绪不佳引起的。三是注重人文,很多疾病的发生都是长期的情绪不良引起的,正所谓中医调神,中医更注重人文关怀,从语言沟通和药物上去治疗不良情绪,往往会取得明显效果。四是重视机体的自愈能力,药物治疗只是治疗过程的一部分,真正起重要作用的其实是患者自身正气对稳态的恢复作用。

此外,颜秉济表示,中医调理两个误区需要注意:一是过度相信所谓的老中医,中医是一门讲悟性和经验的学科,而悟性和医者的年龄无关,经验也是如此,不一定年龄大的一定经验丰富。第二个误区是中药没有副作用。是药三分毒,药物是治疗疾病的,不能有事没事调自己给自己瞎调,不经过专业医生的指导,往往会导致因过度服中药而损伤肝肾。



扫码查看更多
中医科普知识

学肝病知识领红包 扫码参与有奖科普答题

今年7月28日是第十一个世界肝炎日。国家卫生健康委疾控局确定2021年的宣传主题是“积极预防,主动检测,规范治疗,全面遏制肝炎危害”,旨在号召公众积极主动接种肝炎疫苗,主动进行体检了解肝脏健康状况,慢性病毒性肝炎患者接受规范的抗病毒治疗,全面遏制病毒性肝炎对人类健康的威胁。

为进一步科普“肝炎”知识,提升公众健康素养,山东疾控举办“世界肝炎日”主题科普有奖答题活动。

活动规则:登录答题页面后,系统随机抽取5道选择题。5道题全对,即可参与抽取红包。每个微信号(手机号码)每天只有一次抽中红包机会。

活动时间:
2021年7月29日—8月1日

参与方式:
使用微信扫码右边二维码答题



美编:马秀霞
策划:陈玮
组版:颜莉
编辑:于海霞