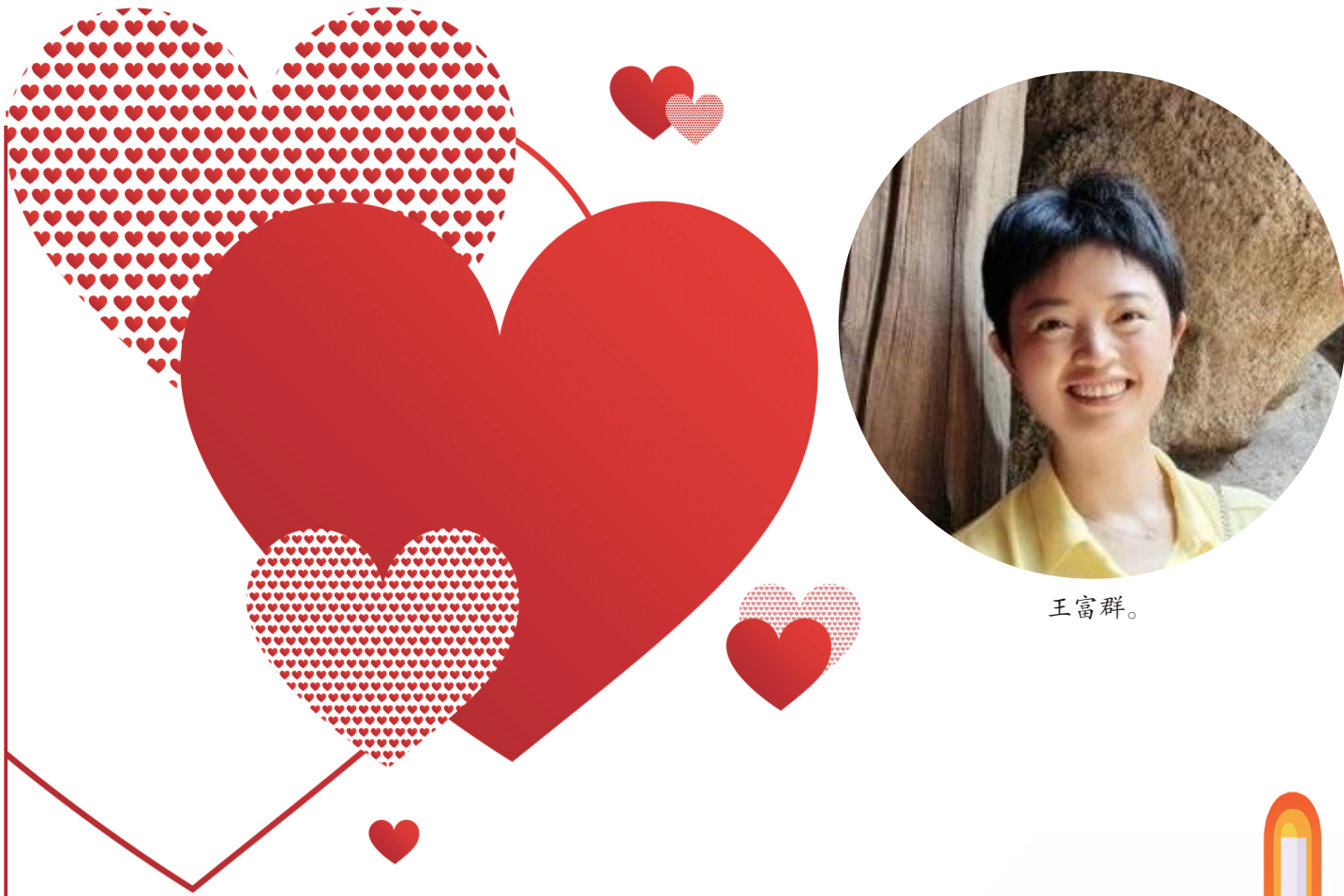




王富群。

+

突发情况,学会急救方法

心脏骤停离我们其实并不遥远,比如:日常溺水、触电、外伤、异物吸入、疾病发作、煤气中毒、过敏等意外,均可导致心脏骤停并发生猝死。四川大学华西空港医院心血管内科门诊主任医师陈安芳表示,在第一时间采取正确的应急救护措施能够有效挽救生命。心肺复苏术是抢救心脏骤停的主要手段,发生

心脏骤停后的4分钟内实施心肺复苏术是挽救生命的黄金时间,生存率可高达49%—75%,其后每延迟一分钟,生存率就下降7%—10%。这就是“急救黄金4分钟,白金10分钟”。如发现伤病员无意识、无呼吸,应立即实施心肺复苏,并拨打急救电话。

心肺复苏的步骤

判断现场的安全性

施救者应在紧急情况下通过眼睛看、鼻子闻等方法快速判断现场环境是否安全,以确保自身处于安全的环境中展开救助。

判断伤者意识、呼吸、脉搏

意识判断:双手轻拍病人双肩大声问:“你怎么了?”看有无反应。
呼吸判断:用眼睛去观察病人胸部起伏6—10秒,看胸部有无起伏。
脉搏判断:用右手中指和食指去找患者的近侧颈动脉搏动处6—10秒,摸不摸得到颈动脉搏动。
呼救:判断无意识、无呼吸、无脉搏后立即呼救,呼喊周围其他人一起帮忙急救,并拨打120。

胸外按压

将病人置于仰卧位平躺,找到两乳头连线中点(胸骨中下1/3处),用左手掌根紧贴病人胸部,两

手重叠,左手五指翘起,双臂伸直,用上身力量用力按压。
按压频率100—120次/分,按压深度成人5—6cm。
按压30次后口对口进行人工呼吸,缓慢吹两口气,在吹气时我们眼睛斜看向伤者的胸廓,以看到胸廓起伏为宜,胸外按压与人工呼吸交替进行,胸外按压:人工呼吸=30:2,操作5个循环。

人工呼吸

在进行人工呼吸时,首先将患者的头部偏向一侧,清除口腔内异物,需要将患者的头部向后仰,然后用嘴对嘴进行吹气。每次吹气需要持续1—2秒钟,然后等待患者呼气。

持续复苏

在进行心肺复苏时,我们需要持续进行人工呼吸和胸外按压,直到专业救护人员到达现场。

成都医生上海迪士尼跪地抢救少年

黄金4分钟心肺复苏成功挽回生命,专业医师解读高温天护心要诀

□ 华西社区报记者 杨铠 李思佳 受访者供图

“救命啊!有没有医生啊?”7月15日,在上海迪士尼乐园排队入园的人群中突然发出呼救,一名十多岁的男孩因中暑倒在地上,一旁的父母手足无措。“请大家让一下,我是医生……”队伍中,来自成都的五冶医院妇科医生王富群听到呼救后,第一

时间站了出来。经检查,孩子当时已没有心跳,王富群马上给他进行心肺复苏。经过抢救,男孩的心跳和呼吸渐渐恢复,意识也开始恢复。随后,工作人员及120救护车赶来,男孩被送达当地医院。事后,上海迪士尼乐园工作人员专门找到王富

群医生,转达患者到医院后病情稳定的情况以及家属的感激之情。“这种突发情况下,救人第一!这是我们医生的本职工作,只要孩子康复了,我就开心了。”面对感谢,王富群这样说道。

+

高温护心,学好这几招

滚烫的空气,不仅炙烤着大地,更于悄然间成为心脏健康的“高危催化剂”。据成都中医附院四川省中医院官微,这份来自心血管科医护的叮咛请大家一定要记牢!

面对高温这个“心”敌,主动防护是关键:

主动饮水,小口常喝:千万别等口渴!每天至少1500—2000ml,出汗多时,适量补充淡盐水或含钾的电解质饮料。看看尿液,保持清澈淡黄就对了。

智慧降温,拒绝“骤冷”:空调温度别太低(26℃左右为宜),避免冷风直吹。大汗淋漓时,不能马上冲冷水澡!改用温水擦拭身体更安全。

调整作息,避开烈日:上午10点至下午4点,尽量待在室内。必须外出时,帽子、墨镜、轻薄透气的

衣物是标配。烈日下长时间行走或剧烈活动是大忌!

清淡饮食,充足休息:少吃油腻、高盐食物,多来点新鲜蔬果。保证睡眠,别熬夜,让疲惫的心脏好好休息。

心态平和,稳住情绪:学点放松小技巧(深呼吸、冥想都很好),遇事冷静处理,避免大喜大悲。

慢病管理,药不能停:高血压、糖尿病、高血脂的朋友们,务必按时按量吃药!定期测血压、血糖。切记:任何药物调整必须遵医嘱!

最后还有护心四字诀,伴您安度酷暑:水要足,温要稳,心要静,药莫停!

