

# 抓住黄金4分钟 争做“急救达人”

一手掌根部紧贴于胸部按压部位,另一手掌放在此手背上,两手平行重叠且手指交叉互握稍抬起……针对心脏骤停、高温急症、外伤急救及烧烫伤等突发疾病的必要知识您了解吗?

据悉,我国每1分钟就有人因心脏骤停而倒下,救援的黄金时间只有4分钟。当突发意外时,在第一现场的人往往不是急救人员,更多的是普通路人。第一现场人因不知道如何救援,往往是拨打120后在现场等待救护车到来,错过了抢救的黄金时间。时间就是生命,

病人发生心跳停止10秒钟,则会昏迷;心跳停止60秒,则没有了呼吸;心跳停止6分钟,则大部分脑细胞死亡;心跳停止8分钟,则全部脑死亡。每延误1分钟,抢救成功率就低10%。怎么才能保证成功率?抢抓生命黄金点。在等待救护车时,学会自救或施救。掌握常见的突发状况的急救方法,日后或可拯救身边人的生命。



## 「生死时速」背后的故事

据悉,我国只有不到1%的人了解过或接受过急救培训,这个比例相当低。

生命是最宝贵的,只有充分了解学习急救知识的必要性,才能更好地掌握急救知识。

在紧急情况下,处理得当和处理不当,对于一个伤者来说,结果大相径庭,处理好了,很快痊愈;处理不好,可能就失去了生命,这对一个家庭来说就是灭顶之灾。

### 吃了一块“豆腐干” 四岁小儿差点窒息

“快来人,救救我的孩子!”一声嘶喊,在院前大厅里炸开了锅。凌晨零时30分,3位老人和120医护人员抱着一个孩子闯进急诊室。

孩子4岁9个月大,晚上吃了一块“豆腐干”,躺在床上和姥姥说笑玩耍时被呛到,出现呼吸费力、面色欠红症状,在120送医途中进行了吸氧。孩子的父母都不在家,孩子的爷爷担心孩子出啥意外,赶紧打了120送医院。

“这是典型的呼吸道异物,呼吸道异物越靠近远端,危险性越小。如果阻塞在支气管部位,很容易窒息。儿童呼吸道异物,易致窒息,如果不能正常呼吸,很容易导致死亡。”西安市儿童医院西楼的急诊中心医生邹宗毅熟练地安排着手术事项。孩子立即被推到急诊手术室,经过全麻后,被医生通过支气管镜检查取出了异物。

### 以为没多大事 他在生死边缘走了一遭

“大夫,给我看看,刚才被蜜蜂蜇了,现在全身痒,起了不少疹子。”

一位50岁的男性走进急诊室,边说边把一只被拍死的蜜蜂递给医生,“是这种土蜂子蜇的,劲还挺大。”

医生让他脱掉上衣,查看被蜇到的颈部,发现蜂刺没有完全被拔出,于是用止血钳取出余下的毒刺,这时发现他的前胸、后背、腹部、大腿布满了红色密集的皮肤疹,医生警惕起来。

“除了痒,有心慌憋气的感觉吗?” “没有,就是被土蜂子蜇了一下,您给我开点外用止痒的药就行。”患者说。

“止痒药肯定要给您用,但是您现在已经过敏了,没有出现憋气、呼吸困难可能只是暂时的,应该去抢救室,给您系统抗过敏治疗,防止症状加重。”

“不用不用,去啥抢救室,就被蜇一下,没什么大不了的,您就给我开点止痒药,我就回家了。”患者有些不耐烦了,觉得医生大惊小怪。医生本想继续解释,忽然发现他面色潮红、呼吸急促、眼皮半睁半闭、身体摇摇欲晃,赶紧一把抱住他。

就在一瞬间,患者的身子完全软了下来,俩人差点一起摔倒。患者被迅速送往抢救室。抢救时,喉科医生也来会诊,以防喉头水肿压迫气管需要紧急处理。

10分钟后,患者睁开了眼,呼吸平稳了,血压也恢复了正常。3小时后,患者无不适症状,在家人陪同下离开了抢救室。

### 公交车上小伙倒地 一车人上演“教科书式”急救

今年5月的一天早上,江苏省吴江市710路驾驶员郑章玉驾驶公交车正常运行,当公交车行驶到吴江车站的时候,靠近后车门的一名年轻人突然从座位上倒在了地上。

从车载视频里可以看出,小伙子一开始身体不适宜靠在窗上,后来倒地,身体颤抖,呼吸急促,旁边的一位热心乘客立即拨打了电话,并到郑师傅身边沟通情况。另外,现场懂急救知识的乘客,也对患者进行了简单的施救,还有乘客护住了小伙的头,以免二次伤害。

驾驶员郑师傅怕救护车一来一回耽误时间,在请示公司并通过公交车广播征得乘客同意之后,直接将公交车开到了附近的医院。在行驶的过程中,乘客苏先生不停地与110指挥中心联系,请求前方路口的支持。原本行驶到附近医院需要28分钟的时间,在大家的共同努力下,仅仅用了11分钟,最后晕倒的小伙子被及时送进抢救室,经过治疗,已经脱离危险。

家中、路上、公共场所发生意外该怎么办?是视而不见还是积极抢救?积极抢救是否操作正确?首先,你要判断发生意外的现场是否安全,切记不要冒生命危险去舍己救人;其次观察病人的反应,是半昏迷状态还是已经昏迷。如果病人陷入昏迷,不要采取不恰当的措施,如掐人中、摇脑袋等,而是轻拍对方肩膀,轻声呼唤。接着,要赶紧拨打急救电话。

我国各地的急救电话号码统一规定为120(北京地区也可拨打999),拨打120时,要准确说明患者的姓名、性别、年龄,确切地址、联系电话;患者患病或受伤的时间,目前的主要症状和现场采取的初步急救措施;报告患者最突出、最典型的发病表现;过去得过什么疾病,服药情况;约定具体的候车地点,地点要具有标志性,容易找到。

南京120急救中心急救科长郝思祥介绍,“有的人首先想到的是打110,110去了现场然后才给打急救电话,等到120到现场,人早已不行了。”

很多人在这类“无知和迷茫”中被耽误了生命。其关键在于,很多人遇到紧急情况,往往六神无主,或者即使有急救知识,却因为施救不当,让病人丢了生命。

据有关资料统计,我国每年发生心源性猝死100余万例,其中87.8%发生在医院以外,没有医务人员参加抢救。院外急性心梗近52%死于最初4小时,第一时间发现及参加抢救的并不是医生,而是家人和大众。当家人及朋友突然发病时,作为第一目击者,如何在等待救护车到达前,对患者进行及时有效的急救处理,直接关系到接下来的抢救能否成功。

## 心肺复苏三部曲

大多数没有接受过专业训练的人也许不知道什么是心肺复苏三部曲。

通常所说的心肺复苏三部曲“ABC”,指的是复苏的三个环节:A(airway)——开放气道,保持呼吸道畅通。昏迷时,人的舌头会下坠,容易把自己的气道堵住。可用仰头抬颌法开放气道,并清除病人口中的异物和呕吐物。方法是一手放于病人前额,用手掌把额头用力向后推,另一手的掌心放在病人下颌骨处,使其舌尖紧咬,下颌向上抬。

B(breathing)——进行有效的人工呼吸,即口对口(或鼻)人工呼吸。如果已经对病人做了仰头抬颌法开放气道,那么紧接着趴下去听一下病人的鼻子里有无气息。如果没有,就捏住病人的鼻子,深吸一口气,用你的嘴完全罩住他的口,缓慢吹气,要确实看到他的胸部有随着你的吹气而起伏,每次吹气持续2秒钟,然后把手和嘴移开,让病人自己完成呼吸动作,频率约10—12次/分钟。

C(circulation)——建立有效的人工循环,即心脏按压。在打开气道和做人工呼吸之前就进行胸外按压。使病人平卧于坚实的平面上,沿着肚子上线向上摸,可以摸到一个剑尖似的骨顶端,这就是叫剑突的地方,向上一拳头左右,就是你按压的地方了。将一只手手掌放在这上面,另一手掌重叠在这只手的手背上,无论你的手指是伸直还是交叉在一起,记住不要离开胸壁。此外还



得双臂伸直,上肢呈一直线,双肩正对双手,要求每次按压的用力都垂直于胸骨,使胸壁下陷5厘米,按压频率大约是100次/分,尽可能减少按压的中断,为心脏和大脑提供氧气和能量。如果有两名施救者,一名立即实施胸外按压,另一名施救者准备好气道,紧接着进行人工呼吸(每30次按压后2次人工呼吸)。



## 「因病施救」正确的急救方法请收好

触电	首先,应迅速切断电源,如果找不到闸门,可用绝缘物挑开电线或者砍断电线。接着,立即将触电者抬到通风处,并解开其衣扣、裤带,有条件者,可用盐水或凡士林包扎伤处。发生呼吸停止应立即做人工呼吸。
灼伤	一旦发生灼伤的情况,应立即迅速脱离灼伤源,尽快剪开灼伤处的衣裤和鞋袜,然后用大量冷水冲洗伤处,以降低伤口温度,情况严重者应立即送往医院治疗。
心脏病	可先将硝酸甘油放于患者舌下,并让患者取半坐位。如若心脏骤停,应立即对患者持续实施胸外压,或者胸外心脏按压,直到医护人员到场或送至医院。
溺水	应先将溺水者头朝下地趴在施救者的腿上,并迅速按其背部,让其将肚子中的水吐出,同时清理口中异物,接着持续做人工呼吸,直至医护人员到场。
被猫狗咬伤	应第一时间用清水或者肥皂水冲洗伤口,将伤口中的猫狗唾液冲掉。接着用碘酒或者酒精进行消毒,避免伤口被细菌感染,最后也是最重要的一步,就是前往医院打狂犬疫苗。要注意的是,不是打了狂犬疫苗就100%不携带狂犬病,因此建议要时刻观察自身状况,做好相关检查。
烫伤	一旦发生烫伤,应该立即用冷水冲洗或冷敷烫伤部位,持续15分钟左右缓解疼痛,减轻烫伤程度。不能擅自往伤口处涂药。如果烫伤处有水泡,不要挑破,要用干净纱布覆盖,然后去医院处理。
煤气中毒	煤气没有散尽前,不要开灯、按电铃、打电话或使用打火机、火柴等,以免引发爆炸。然后,将中毒者移到通风的地方,松开中毒者的衣领、裤带。如已没有心跳和呼吸,立刻进行人工呼吸和胸外按压;如还有心跳、呼吸,应立即送医院进行高压氧治疗,以免留下后遗症。
踝扭伤	踝关节扭伤后,停止继续行走,不要揉搓、转动受伤关节,以免加重伤情。立即用冷毛巾或冰块敷患处,帮助消肿、止痛、缓解肌肉痉挛。24小时后改为热敷。如果有内出血现象,最好用弹性绷带加压包扎。
眼睛进异物	异物入眼时,最忌讳使动揉眼睛、用干纸巾或用毛巾擦眼睛。如果异物在眼皮或眼白部位,可用纸巾蘸少许纯净水轻轻擦去异物;如果异物在上眼睑内、角膜处,或嵌入较深,则必须及时到医院处理。
低血糖	如果只是轻度低血糖,患者神志清醒,可以吃几粒糖果、几块饼干,或喝半杯糖水,可以达到迅速纠正低血糖的效果。如果经过以上方法仍没有效果或者病人神志不清时,应该立即送医院急救。
飞虫钻进耳朵	飞虫钻进耳道,千万不能用手指或其他东西去掏它。正确的做法是到黑暗的地方,用手电光照着耳道,利用昆虫的趋光性,用光引出飞虫。也可以在耳道内滴几滴食用油,使飞虫的翅膀浸湿而无法张开,再用耳勺将虫掏出耳道。如果上述方法不奏效,应该立即去医院就诊。
蜂蜇伤	应该先将残留毒刺拔出,轻轻挤压伤口,挤出毒液,涂一点氨水或苏打水。如果是被黄蜂蜇伤,应该涂醋酸水中和毒液,局部冷敷减轻肿痛。如果出现恶心、头晕等异常反应,应该立即去医院就诊。
鼻出血	鼻出血不要仰头,因为这样不但止不住鼻血,反而会导致鼻血被吸入口腔和呼吸道。正确的做法是用手指捏住两侧鼻翼4—8分钟,或用浸了冰水的棉球填塞鼻腔压迫止血。如果这些方法不能止血,应该立即去医院就诊。
误吞水银	不慎咬碎体温表并吞服了水银,要先漱口,然后喝点蛋清或牛奶,能清除口腔中的残留汞,还能使蛋清或牛奶中的蛋白质与吞服的汞结合,起到保护胃黏膜、减少汞吸收的作用。
气胸	老年慢阻肺患者,在用力咳嗽、剧烈运动或大笑后,会发生气胸,出现胸痛,严重时,还会出现呼吸困难、血压下降等紧急情况。遇到这种情况,禁忌拍背和搬动患者,以免加重气胸。应该让患者取半卧位,如果家中备有氧气,应该立即吸氧,同时叫救护车。
脑溢血	让患者平卧床上,不可猛烈摇动昏迷者,密切观察体温、脉搏、呼吸、血压等指标;将患者的头偏向一侧,防止分泌物或呕吐物阻塞呼吸道出现窒息;如伴有发热,可用冰袋、冷毛巾敷在患者额头,降低局部温度。
癫痫	必要时可考虑将纱布或者压舌板垫在他的上下齿之间防止咬伤嘴唇和舌头;患者进入昏睡状态后,使其处于侧卧位,将头转向一侧,让患者口中的唾液和呕吐物流出,避免窒息,同时舌根也不易后坠而阻塞气道。

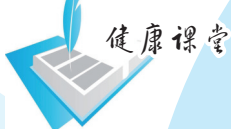
## 家用急救包应放好这四类物品

日常生活中,人们难免会磕磕碰碰,当发生一些紧急情况时,家用急救包就派上用场了。家用急救包是现代家庭中必不可少的装备,虽然多数家庭都有一个自己的急救包,但每个急救包内的物品却各不相同。那么,家用急救包中应该放哪些物品呢?

通常情况,家用急救包中应该放以下四种物品:

1. 外用类:医用无菌纱布、绷带、医用胶带、棉签、碘伏、外用清洁湿纸巾、创可贴、冰袋、外用喷剂、一次性手套、口罩、烫伤膏等。
2. 口服类药物:感冒药物(酚麻美敏片等)、退烧药物(对乙酰氨基酚等)、抗生素(头孢、阿奇霉素等)、止咳平喘药物(沙丁胺醇气雾剂等)、心脏药物(硝酸甘油片或喷雾剂、拜阿司匹林等)、速效降压药物(络活喜、开博通、蒙诺、比索洛尔、科素亚等)、消化道药物(止吐止泻药物等)。
3. 器械类:体温计、血糖仪、血压计、听诊器等。
4. 急救手册类:大多数急救手册目前在各大医院均可免费获得。

此外,提醒大家,急救包应放置在较醒目的地方,同时要避免幼儿可以触碰到,每3个月—6个月定期检查和更换过期的急救药品。



## 海姆立克急救法

生活中会遇到各种突发事件,要“因病施救”,对症下药。呼吸道异物造成的窒息常常只在数分钟内就会导致意外死亡,所以应当现场抢救。海姆立克急救法是全世界抢救气管异物患者的标准方法。急性呼吸道异物堵塞在生活中并不少见,由于气道堵塞后患者无法呼吸,故可能致人因缺氧而意外死亡。急救者首先以前腿弓后腿蹬的姿势

站稳,然后使患者坐在自己弓起的大腿上,并让其身体略前倾。然后将双臂分别从患者两腋下前伸并环抱患者。左手握拳,右手从前方握住左手手腕,使左拳虎口贴在患者胸部下方肚脐上方的上腹部中央,形成“合围”之势,然后突然用力收紧双臂,用左拳虎口向患者上腹部内上方猛烈施压,迫使其上腹部下陷。这是一套国际通用的施救方法,非常实用。