

男生心跳骤停 120 成功施救

市急救中心提示：遇心跳骤停患者，非专业人员要采取四项措施

本报讯(记者 刘涛)10月27日清晨，太原市急救中心汾东急救站正在某高校保障体能测试活动。8时40分，一名大一学生在1000米跑步体能测试中摔倒在地，突发呼吸心跳骤停。120急救人员闻讯赶到事发点，立即展开紧急救治。10月29日，急救人员对患者跟进回访。目前患者生命体征平稳，正在康复中。

市急救中心汾东急救站有关负责人向记者介绍了当时的救治情况。当时在现场，急救队医生冯杰龙、护士张晓帅、司机靳广拿着急救箱，飞速奔向患者。大家快速判断患者病情后，冯

杰龙立刻实施心肺复苏术，持续进行胸外按压，争分夺秒地开放气道，给予人工通气，确保氧气及时输送到身体主要器官。张晓帅快速建立静脉通路，果断推注肾上腺素等急救用药。经过不懈努力，大约三分钟后，患者呼吸心跳成功恢复，意识逐渐恢复。随后，急救人员一刻不敢耽搁，迅速将患者紧急送往北大医院太原医院汾东院区的急诊科，为患者进一步治疗和康复争取了宝贵时间。

市急救中心的医护人员提示，人们在剧烈运动时，潜在的心脏疾病、过度疲劳、电解质紊乱等都可能导致心

跳骤停，所以高危人群在剧烈运动前应咨询医生建议，并做好充分的准备和保护措施。

如果遇到剧烈运动导致呼吸心跳骤停，非专业人员应立即采取以下急救措施：一是判断患者无意识后，立即呼叫120，清晰、准确地告知调度员所在位置和患者情况。等待急救人员到来过程中，按照调度员指示进行操作；二是积极进行心肺复苏术，非专业医疗人士只判断患者的呼吸，如无呼吸，具备心肺复苏技能的第一目击者立即开始胸外按压，将患者置于硬质面上，双手交叠，用掌根部按压患者胸骨下半部，按压频率每分

钟100次至120次，按压深度5厘米至6厘米，每次按压胸廓回弹恢复，尽量避免按压停顿。同时要清除患者口腔异物，进行人工呼吸，捏住患者鼻子，口对口吹气，每次吹气持续1秒钟，观察患者胸部是否有起伏，按压与呼吸比为30:2，如不会做口对口人工呼吸，也可做持续不间断按压；三是使用自动体外除颤仪(AED)，尽快安排其他人员寻找并取得AED，按照设备的指示操作。AED可以获取患者的心律，并在必要时给予电击除颤；四是等待专业救援，除非处于危险环境中，不要随意搬动患者。



脑卒中又称“中风”，具有发病率高、死亡率高、致残率高等特点。10月29日是世界卒中日。专家表示，脑卒中并非无法预防，科学运动可有效避免“卒”不及防。 新华社 发

脑卒中发病急 早就医很重要

专家建议：最好在发病4.5小时内送医

本报讯(记者 刘涛)10月29日是世界卒中日。市急救中心科教科副主任安彦君提醒，脑卒中具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高的四高症状，病情发展迅速，如一旦发病，最好在发病4.5小时之内将患者送至有救治能力的医院，展开规范的血管开通治疗，多数可以恢复。

脑卒中又称脑中风，是指颅内血管发生阻塞或破裂，引起的脑血流循环障碍和脑组织功能、结构损害的疾病。在所有的卒中当中，约有87%为缺血性，10%为颅内出血，3%为蛛网膜下腔出血。脑卒中具有发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高的四高症状，病情发展迅速，全世界每4个人当中就有1人发生卒中，每6秒钟就会有1人死于卒中，同时每6秒钟也有1人因

卒中而残疾。

“发生卒中以后，如果不能及时救治，大约每分钟有190万个脑细胞死亡，脑组织和其所支配的运动、语言、认知、情感等功能也会同步逐渐丧失，患者的健康与生命也会随之消失。”安彦君提醒，如果卒中能够早期发现识别，患者在发病4.5小时之内被送到有救治能力的医院，进行规范的血管开通治疗，多数可以恢复，有甚者可以完全恢复到健康的良好状态。

如何早期发现卒中症状？安彦君提醒，牢记以下症状，即“BEFAST”，B是Balance，一旦发生卒中，协调能力就会下降，站立不稳；E是Eyes，指看不清，视物模糊；F是Face，面不正，脸部就会出现口角歪斜；A是Arms，臂不平，两个胳膊平抬一侧往下

降；S是Speech，言语不灵，说话不清楚；T是Time，指出现症状时，一定要快速拨打120。上述症状一旦出现，就意味着脑卒中的发生。

安彦君强调，等待救护车到来的期间，不要乱给患者喂食物、药物、水，也不要采用针刺疗法。要让患者平躺，头转向一侧，避免发生呕吐而导致窒息。清除口腔鼻腔的异物，保持患者呼吸道通畅，密切观测患者的病情变化，如果出现呼吸心跳骤停，立即给予心肺复苏。到达医院后，经医生专业评估，听从医生的专业指导意见进行治疗，是可以达到很好的效果。同时，针对卒中的高复发率，应积极控制高血糖、高血脂等危险因素，合理膳食，适度运动，心理健康，做自己身体健康的第一责任人。

空腹运动减肥 心慌气短晕倒

本报讯(记者 李涛 通讯员 李海燕)爱美之心，人皆有之。可方法不对，反而容易损害健康。25岁的女子为了快点瘦下来，把节食、运动等方法全用上，结果出现心慌、出冷汗等症状，晕倒在楼梯间。10月27日，网格员巡查见到，及时将其送至医院，经治疗已无大碍。

家住露泽园小区的陈女士，身材略微有点胖。前不久，有朋友开玩笑说她脸圆，她听后下决心减肥。上网看了各种“攻略”后，她把一日三餐减成只吃一餐，并且每天要爬楼梯半个小时。坚持了一周，果然体重明显减轻。这下，她的动力

更足，加大了运动量。没想到，当天刚开始爬楼十几分钟，就感觉心慌气短，头发晕。幸好她抓住了楼梯扶手，倒地时没受伤。

和泽苑社区网格员郭银莲在楼道巡查，看到瘫坐在地上的陈女士。此时，陈女士缓过劲来，但出了一身冷汗，手脚无力。了解经过后，郭银莲叫来同事，合力将女子送到医院。

经诊断，陈女士为低血糖性晕厥。医生提醒，减肥也要讲科学，如果盲目增加运动量，减少食物摄入，不仅不能减掉脂肪，还可能危及健康。运动前，最好摄入一些易消化的食物，如香蕉、酸奶或全麦面包等。

科学运动 避免“卒”不及防

脑卒中又称“中风”，具有发病率高、死亡率高、致残率高等特点。10月29日是世界卒中日。专家表示，脑卒中并非无法预防，科学运动可有效避免“卒”不及防。

沈阳市红十字会医院神经内科主任王慧婕介绍说，久坐等静态生活方式与心脏代谢危险因素增加相关，会显著增加心脑血管病风险，因此，科学运动对预防脑卒中有积极作用。

“科学运动可有效增强心肺功能，改善心血管系统的健康状况，促进血液循环，提高血管弹性，降低血管堵塞和破裂的可能性。”王慧婕说，通过运动减轻体重，也可有效降低患病几率。

是不是只要多运动就可以预防脑卒中呢？专家提示，要科学运动并选择合适

的运动方式，注意运动强度，避免超过身体承受能力的过度锻炼引发损伤。

沈阳市第五人民医院卒中中心医疗总监王金春建议，健康成人运动的频率为每周3—4次，建议单次运动总时间40分钟以上，运动过程分热身、运动、恢复3个步骤。另外，日常工作以静坐为主的人群，建议每静坐1小时进行短时(2—3分钟)身体活动。

王慧婕说，大家还可以选择快走和慢跑、游泳、骑自行车等，这些运动能持续消耗热量，提升心肺功能，不会对身体造成过大负担。此外，还可进行瑜伽等柔韧性训练，不仅能提高关节的灵活性和稳定性，还可减少运动损伤风险。

据新华社沈阳10月29日电