

发生运动性猝死，一定要第一时间抢救

“黄金4分钟”心肺复苏是关键

焦守广 通讯员 王丽丽
济南报道

“从赛事视频中我们不难发现，张志杰在无接触的情况下倒地抽搐，送医后确定意外身亡，基本符合运动性猝死的情况。”山东中医药大学附属医院胸痛中心医疗执行总监、心血管二科主任王震接受记者采访时表示，运动性猝死最关键的就是第一时间抢救，“黄金4分钟”心肺复苏很关键。现场医疗人员在判断球员失去知觉之后，应该第一时间按照急救流程做心肺复苏，并科学使用AED(自动体外除颤器)。

发现有人突然晕倒怎么办

王震表示，发现有人晕倒，作为目击者应该确认现场环境安全，观察是否有潜在危险。如有危险，不可进入现场或靠近患者施救。待危险排除后，方可靠近施救。

施救时，应来到患者身边，轻拍患者双肩，并在双耳旁大声呼叫，问其“怎么啦”？如不能叫醒患者，说明意识丧失，应大声呼救：“来人啊，救命”，并同时自己拨打或请人拨打120急救电话。

在拨打求救电话告知医务人员携带除颤仪的同时，快速观察患者有无自主呼吸，观察病人的胸廓有无起伏；同时判断有无脉搏，判断时间为5-10秒，计数方式为：1001、1002、1003、1004、1005、1006、1007、1008、1009、1010(这样才能保证判断时间不少于5秒)。

如果脉搏有搏动，胸廓有起伏，说明心跳可能没有停止。如果患者无意识、无脉搏、无自主呼吸，就很可能发生了心脏骤停，即可实施心肺复苏。

对于心脏骤停患者，若晕倒后4分钟内进行心肺复苏，可能半数患者被救活，又称“黄金4分钟”。在心脏骤停后的“黄金4分钟”内进行心肺复苏并配合自动体外除颤器(AED)，能提高患者的

6月30日，在印尼举行的亚洲青年羽毛球锦标赛中，中国羽毛球选手张志杰在男单比赛中突然晕厥并出现抽搐症状，尽管医疗团队进行救治，但最终还是未能挽回生命。这一事件震惊整个羽毛球界，也引发社会各界的广泛关注和深思，运动时发生意外，该如何第一时间科学救治？

成人心肺复苏(CPR)及自动体外除颤器(AED)

操作流程

1. 判断患者意识和呼吸

轻拍患者双肩并大声呼喊“你还好吗？”判断是否有意识。观察患者胸部有无起伏 5-10 秒，判断是否有呼吸。



2. 呼救

请人帮助拨打 120 并取来 AED。



3. 胸外按压

位置：双乳头连线中点(胸骨下半段)。双手重叠垂直向下按压，深度 5-6 厘米。按压频率 100-120 次/分。



4. 人工呼吸

一手压前额一手抬下颌。吹气时用额头上的拇指和食指捏住患者鼻子。给予 2 次人工呼吸。每次持续 1 秒以上。如患者胸廓有起伏则表明通气成功。



5. 以30:2比例，胸外按压和人工呼吸

每 5 组操作后建议更换人员操作。



6. 立即开机使用AED

AED 操作要点：开电源，听指令。



的生存率，同时，其他人员要及时拨打120寻求帮助。

王震介绍，此前医院胸痛中心曾接诊过一名患者，他在健身过程中突感头晕、胸闷，随即摔倒在地，意识丧失，目击者对其呼唤，没有回应，立刻拨打了120急救电话，在120医生指导下，对他进行了心肺复苏，健身房恰好配备了AED，周围群

众立即根据AED提示，给予对症复律治疗，没多久患者就恢复了意识，120转运至就近医院，进行检查后，考虑诊断“急性非ST段抬高型心肌梗死”，随后转入省中医治疗，现在已康复出院。

据了解，山东中医药大学附属医院胸痛中心作为国家级标准版胸痛中心，24小时进行生命守

护，365天坚守岗位，每年救治上百例急性心肌梗死患者。王震介绍了其中几种治疗方法。

心肺复苏方法

心肺复苏(CPR)由胸部按压(C)、开放气道(A)、人工呼吸(B)三部分组成。

胸外按压：确保患者仰卧于坚固、平坦的表面上。操作者迅速除去患者衣服，裸露胸部。将一只手的掌根放在患者胸骨正中下1/3部，将另一只手叠放在第一只手上。垂直向下按压5-6厘米，频率为100-120次/分。每次按压之后，应让胸廓恢复到正常位置，即保证胸廓回弹。放松时掌根部不能离开患者胸壁，以免按压点移位。

人工呼吸：若无颈部创伤，操作者一只手放在患者前额，另一只手放在下颌的骨性部位，使头部后仰并抬起下颌。

使下颌角与耳垂的连线与地面呈垂直状态，保持气道通畅。用拇指和食指捏住患者鼻子。正常吸一口气，用嘴将患者嘴封住。给予2次人工呼吸(每次吹气1秒钟)。每次人工呼吸时，观察患者胸部是否隆起。

胸外按压一般以30次为一组进行，直到患者意识恢复或者医护人员到达，操作时间需要根据患者具体情况而定。

AED的使用

AED中文名叫自动体外除颤器。可以诊断特定的心律失常并给予除颤。

一旦AED到场，应尽快使用并按照AED语音提示进行心肺复苏操作。

AED常规流程十分简洁，只需要按下开机，将AED电极片位置黏贴于患者裸露的胸部；电极片连接线与AED主机连接，AED分析患者心律，此时不要接触患者；如果AED建议除颤，此时需充电，不要接触患者，按下除颤键，除颤完成，继续心肺复苏。

不建议除颤时，不要关闭AED，应继续进行心肺复苏。

生活课堂

夏天没胃口?喝它们试试

天气炎热，你是否会出现没食欲、疲乏无力的情况?专家推荐两款食疗方帮你缓解。

黄芪、薏苡仁、赤小豆、小米各50克，先将黄芪煮水，烧开后小火煎煮20分钟，留下黄芪水，再加入薏苡仁、赤小豆、小米，烧开后转小火继续熬40分钟左右即可。

藿陈饮：5克藿香+5克陈皮，煎煮10分钟或闷泡15分钟即可饮用，和胃化痰、化湿解暑，连续喝一周，可有效祛除湿气。

吃够鸡蛋两种慢病风险降低

鸡蛋富含优质蛋白质、卵磷脂、多种维生素和矿物质等营养成分。

来自美国波士顿大学的研究团队，在《营养素》杂志上发表的研究表明，每周摄入≥5个鸡蛋，患2型糖尿病和高血压的风险分别降低28%和32%。

如果同时增加膳食纤维、鱼类和全谷物摄入，患2型糖尿病的风险会降低26%~29%；保证乳制品、水果和蔬菜摄入，则会使高血压患病率降低25%~41%。

早餐是吃鸡蛋的“最佳时间”。一方面，经过一个晚上的睡眠，鸡蛋能迅速补充消耗掉的营养。另一方面，早上吃鸡蛋，全天热量摄入更低，有利于控制体重。

风油精的妙用

很多人夏天都喜欢备上一瓶风油精，不过，如果只用它来止痒提神，可就浪费了，风油精还有这两个妙用。

治疗腹痛：如果你因为受到风寒或过食冷饮，引起了寒性腹痛，可以在肚脐内滴几滴风油精，这样可以起到止痛的效果。

防治痱子：洗澡时，可以往水中滴几滴风油精，不仅让人感到凉爽舒适，还有利于预防痱子发生。如果已经长了痱子，使用几次后，痱子也会逐渐消退。

冲厕所方法不对小心病菌找上你

很多人为了避免卫生间的气味太难闻，喜欢在排便时冲水，然后再继续“蹲坑”。

不过，马桶在冲水时，水在冲力下会产生漩涡，并形成气溶胶。从理论上来说，如果人当时就坐在马桶上，或者人站起来了，但马桶没盖盖子，大肠杆菌等病菌就有可能通过这种方式附着在人体皮肤上或者悬浮在空气中。

如果卫生间通风不好，人体可能通过呼吸道直接吸入这些病菌引起感染。此外，悬浮在空气中的病菌也可能沉积在毛巾、牙刷、漱口杯等物品上，当接触到这些病菌后，也可能通过消化道和口腔黏膜引起感染。

有实验显示，这些气溶胶颗粒可以在空气中以每秒2米的初始速度迅速喷射出来，在8秒内达到马桶上方1.5米的高度。还有一项研究表明，马桶开盖冲水后，厕所环境中被检测到的细菌浓度可达关盖冲水时的12倍之多。

上完厕所后，可以把窗户打开帮助通风，如果没有窗户，也可以打开排气扇帮助通风。这样做不但能保持室内干爽，还能避免细菌和湿气入侵到室内。据CCTV生活圈

暑假里警惕儿童眼外伤

记者 韩虹丽
通讯员 郭兆瑞 济南报道

暑假是儿童发生意外伤害的高发阶段，儿童眼外伤便是其中之一。因为患儿年龄小，不能正确描述自己的症状，给医生诊治增加了难度。一些儿童因受伤重、视力预后差，给家庭蒙上了严重的阴影，因此，儿童眼外伤要以预防为主。济南市第二人民医院眼一科主任陶远将近几年碰到的眼外伤儿童的致伤原因进行了总结，希望可以提醒大家，减少儿童眼外伤的发生。

1. 避免危险性玩具

小朋友玩耍的玩具中，有不少具有攻击性，存在安全隐患，如可以射击的玩具手枪，会伸缩的有机玩具等，如果玩耍时不小心，不仅可以自伤，还可能伤害周围的人。建议家长不仅要注意让孩子躲避此类玩具，也要避免给孩子购买危险性玩具。

2. 避免危险活动

家长从事危险活动时，如切水果、砸钉子、摔打东西等，一定要让儿童远离，防止误伤。

3. 避免玩耍干燥剂

食品包装中的干燥剂要及时取出，妥善安置，儿童风险意识认知低，如将干燥剂放入水

中，可引起爆炸，严重损伤眼睛，且此类案例治疗预后较差。

4. 妥善放置废旧电池

玩具中的电池记得及时更新，特别是长期放置的电动玩具，可将电池取出。废旧电池再次使用后，存在爆炸的风险，可能造成不可逆的伤害。

5. 妥善放置打火机

家中有打火机等危险物品的，要妥善处置，不可让孩子玩耍，打火机遇火可能爆炸，引起严重的眼外伤。

6. 避免手拿危险物品

儿童手拿利器、铅笔、筷子时，不要与其争夺，应利用儿童注意力易转移的特点，智取而

不可强夺。

7. 远离烟花爆竹

出门在外或在景区游玩时，尽量选择强度小的游玩项目，注意让儿童远离爆竹、烟花等表演项目，且不要让儿童独自燃放鞭炮。

8. 加强尖锐物品管理

注意一切尖锐物品的管理，如若刺伤眼睛，很可能发生眼内感染。

9. 远离宠物

喜欢动物是小朋友的天性，无论是去动物园还是与家养宠物相处，即使动物看起来温和没有攻击性，也要尽量让孩子远离，防止抓伤眼睛。