



目前,正值秋冬交替时节,高血压患者血压波动大,心肌梗死、脑卒中及主动脉夹层等危重症发生率增高,猝死事件时有发生。据资料显示,我国每年发生猝死约120万人,居全球第一。我国每年仅死于心源性猝死的人就多达54万左右。而90%的猝死发生在医院外,其中心源性猝死的抢救存活率不足1%。那到底什么是猝死?当猝死发生在我们身边时,我们该怎么办?让我们听北京康复医院急诊科乔瑞省主任说说。

学会心肺复苏 争取“黄金4分钟”

□本报记者 陈曦

记者:我们经常听说某人突然死亡,就说这是猝死。那么从专业角度来说,什么是猝死呢?

乔瑞省:世界卫生组织将猝死定义为平时身体健康或貌似健康的患者,在出乎意料的短时间内,因自然疾病而突然死亡即为猝死。在医学上,24小时以内的突然死亡都归为猝死。近年,多数学者倾向认为,猝死为发病1小时内的突然死亡。

记者:猝死能预防吗?工作生活中该注意哪些?

乔瑞省:现在的人们,生活节奏越来越快,这就会带来工作压力大、睡眠不足等,这些都会增加猝死的风险。有些人的工作性质也决定了应酬较多,过量喝酒会诱发急性出血、坏死性胰腺炎。饮酒时兴奋激动,血压容易升高,诱发脑出血、急性心肌梗死等严重心脑血管疾病。还有不健康的饮食习惯。长期吃高热量、高盐、高脂的食品,高血压、高血脂、糖尿病和冠心病等就会悄悄找上你,不知不觉在身体中埋下了定时炸弹。秋冬和夏秋交替时节,气温下降,很多危重症发生率增高。冬季,寒冷的气候、呼吸道感染都是心脏病促发因素,猝死风险明显升高。剧烈运动、桑拿浴、饱餐、吸烟以及愤怒、抑郁、焦虑等行为和不良情绪也都会诱发猝死。据统计,球迷看世界杯时心脏急症增加2~3倍,高峰是比

记者:当身边人发生猝死时,我们应该怎么办?

乔瑞省:大家肯定都记得发生在安贞医院门诊猝死的快递小哥,发病在医院内,获得心脏病学家的及时救治。因为心脏骤停超过4~6分钟,脑组织会发生永久性损害,超过10分钟会脑死亡。救护车不能及时到达时,现场的发现人成为救治关键。一旦发现意识丧失的病人时,应立即实施心肺复苏术,并尽快与120急救联系。需要提示的是,不要忙于搬运、摇晃病人,应让他就地仰卧;用最短时间判断患者有无意识、呼吸和心跳;迅速通畅气道,松解领口和裤带,清除口、鼻异物,包括假牙等;按压胸廓,频率是100~120次/分,按压幅度是5~6厘米;压下后,应让胸廓完全回弹;采取人工呼吸,按压与呼吸之比是30:2。

记者:普通人是不是也应该学习心肺复苏术呢?

乔瑞省:对,在黄金抢救时间内及时进行心肺复苏术,直接关系到患者的生命和转归。如不及时抢救,每延迟1分钟复苏成功率就下降7%~10%。由于心源性猝死80%发生在院外,而紧急医疗救助的平均反应时间远远大于生命的黄金抢救时限,一味的等待专业医疗人员的救治,往往保证不了救治时间。而依靠心脏骤停旁边的人员进行心肺复苏急救,即作为第一目击者的家庭成



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 急诊科主任 乔瑞省

赛开始后2小时。美国杜克大学研究发现,股市暴跌时,心肌梗死发病率明显增加。

想要预防猝死,就应该多运动,少吃刺激性食物。清淡饮食,适量吃鱼,少吃牛羊猪肉,多吃豆制品和新鲜的果蔬,每天一小把坚果。

大便困难时,可局部用开塞露,必要时在医生指导下用药治疗,切忌太过用力,以免发生意外。要时刻关注气温变化。

识、呼吸和心跳;迅速通畅气道,松解领口和裤带,清除口、鼻异物,包括假牙等;按压胸廓,频率是100~120次/分,按压幅度是5~6厘米;压下后,应让胸廓完全回弹;采取人工呼吸,按压与呼吸之比是30:2。

人计算,可有1亿户家庭相当于2亿人得到了心肺复苏普及。呼吁大家,为了身边人,更为了家人的生命,如果有机会,一定要学学心肺复苏术。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院



健康资讯

说说指甲的那些事

□王宗

平时,人们都很注重对于手部的护理,但是对于手指前端的指甲却很疏忽。作为皮肤的附件之一,指甲的功能可不容小觑。它不仅能保护末节指腹免受损伤,还可以增强手指触觉的敏感性,协助手抓、挟、捏、挤等。此外,甲床血供丰富,有调节末梢血供、体温的作用。

指甲凹凸不平 代表身体某些变化

怎样才是健康的指甲?对此也有一些可以判断的依据。健康的指尖甲色均匀,呈淡粉红色。甲质坚韧,厚薄适中,软硬适度,不易折断。表面光滑,有光泽,无分层、纹路等。甲缘整齐,无缺损。指甲根部的甲半月占指甲升序的五分之一,以乳白色为宜。如果甲色发生变化,说明体内某些地方已发生了问题。

此外,指甲出现凹凸不平的状况,可能是代表着某些信号。比如,指甲除了凹凸不平外,还带有变黄、增厚的情况,很可能患有灰指甲。指甲凹凸不平与营养也有关系。气候也会导致指甲的变化,如寒冷使血管收缩、血流速度减慢,加重末梢组织缺氧,指甲会出现凹凸不平。

除去凹凸不平,还有一些现象出现也要引起重视。比如,指甲出现直纹,多会出现在操劳过度、用脑过度后。而睡眠不足竖纹也会出现。当指甲上有横纹出现时,表示出现一些病变。再有,指甲上有少量白点,通常是缺

锌、缺硅或者寄生虫病的表现。

甲半月改变形状 还需适当补充营养

说到指甲,不少人会观察到指甲根部发白的半月形,叫做甲半月。这里的变化,也代表着身体的信号。通常,甲半月占整个指甲的1/5是比较正常的。指甲月牙过小或消失的人,一般消化功能差一些,身体相对较弱,容易疲劳,如果本身患有胃肠道疾病则应提防十二指肠溃疡。当然疾病的确定还需要结合其他症状和医学检查,最后由医生来作出诊断。

指甲月牙的发育受营养、环境、身体素质等影响,中医讲究“精不足补之以味”,因此可以通过补充优质蛋白以及黑色食品来进行调理,还要适当增加锻炼。

重视护理 养出健康好指甲

怎样才能拥有健康的指甲?其实关于指甲的护理并不复杂。首先要注意个人卫生,不互借共用生活日用品,防止间接感染。要养成良好的卫生习惯,平时勤洗脚、勤换袜,鞋袜经常曝晒。

要慎选甲油和去甲水,不能过多美甲。可以在晚上睡觉前,手指及指甲上适量涂些凡士林,然后轻轻按摩,滋润指甲,以保持指甲的光泽。再有如果脚趾甲很厚、很难修,要在温水中泡脚5到10分钟,在指甲变软后再修剪。

如何判定 急性单纯窒息性气体中毒

判定依据

同时具有以下三点,可确认为急性单纯窒息性气体中毒事件:中毒病人有单纯窒息性气体接触机会;中毒病人短时间内出现以中枢神经系统损害为主的临床表现,重症病人常出现猝死;中毒现场空气采样单纯窒息性气体浓度增高,氧气含量下降。

诊断分级

救治医生对中毒病人或陪护人员进行病史询问,对中毒病人进行体格检查和实验室检查,确认中毒病人的诊断,并进行诊断分级。

- 1.观察对象。出现头痛、头昏、心悸、恶心、乏力等症状,吸入新鲜空气后症状可消失。
2.轻度中毒。具有下列之一者:明显头痛、头晕,兴奋、烦躁、胸闷、呼吸困难、发绀;轻度至中度意识障碍。
3.重度中毒。具有下列之一者:昏迷;抽搐;猝死。

治疗原则

接收医院对所接收的中毒病人确认诊断和进行诊断分级后,根据病情的严重程度将病人送往

不同科室进行进一步救治。观察对象可予以留观,轻度中毒病人住院治疗,重度中毒病人立即给予监护抢救治疗。

1.合理氧疗。中毒病人应尽早给予合理氧疗,一般可采用鼻导管或面罩给氧,重症病人有条件可进行高压氧治疗。

2.防治脑水肿。脱水剂可给予甘露醇快速静脉滴注,如果出现肾功能不全,可静脉滴注甘油果糖,与甘露醇交替使用。利尿剂一般给予呋塞米(速尿),根据病情确定使用剂量和疗程。肾上腺糖皮质激素宜早期、适量、短程应用。

3.其他对症支持治疗。加强营养、合理膳食,注意水、电解质及酸碱平衡,防治继发感染,改善细胞代谢、促进脑细胞功能恢复,密切监护心、肺、脑等脏器功能,及时给予相应的治疗措施。

职业与健康 协办 北京市卫生和计划生育委员会