



海姆立克急救法、心肺复苏术(CPR)、自动体外除颤器(AED)使用方法……这些生活中利用率颇高的急救技能,会用的人却没有几个。

突发急病,如何急救?

□本报记者 唐诗



市民急救知识普及率仅为1%

社会公众对于急救科普的兴趣度非常高,但多数人对专业知识了解甚少,有一些简单了解过急救常识的人也会存在动作不标准或判断病情不准确的情况。而救命“神器”AED虽然很多公共场所已经配备,但绝大多数公众坦言“不会用”“不敢用”。

“我们每年都会面向公众开展急救知识和技能的培训。”在日前举行的北京急救中心与北京120海淀分中心等单位合作开展的全国防灾减灾日急救科普宣传活动中,北京市急救中心党委书记姜丽透露,2018年,本市针对公众开展的急救培训共覆盖6万人,约有5000人取得了初级急救证。“尽管如此,目前北京市民的急救知识普及率仅为1%,这个数字还远低于国际发达国家的水平,因此需要进一步在市民中扩大急救知识的宣传普及。”

姜丽表示,目前本市已经建立起一套急救培训网络,主要依托于北京急救中心及下属分中心,还有本市的各大医院开展,今年计划对20万名市民进行急救培训。

据悉,本市现已建立北京急救科技馆、设立“急救开放日”、开展“急救科普大讲堂”等公益活动,通过不同形式积极宣传急救知识。

学会这些急救方法关键时刻能救命

海姆立克急救法

“海姆立克急救法”也叫腹部冲击法,是由一位多年从事外科的医生亨利·海姆立克教授发明的。20世纪60年代末,大量的食物、异物窒息造成呼吸道梗阻致死的病例,在美国意外死因排

列表上名列第6,而人们在急救急症中,常常采用拍打患者背部或者采用将手指伸进口腔咽喉去取的办法,其结果不仅无效反而使异物更深入。1974年他作了关于这个腹部冲击法的首次报告。1975年,美国医学会以他的名字命名了这个急救方法,并经该学会推荐,在报刊电视等媒体广为宣传,《世界名人录》称海姆立克为“世界上拯救生命最多的人”。

“海姆立克急救法”在很多影视作品中都有展现。当有人发生异物窒息时,身边的人先从背后环抱患者,握拳抵住其肋骨下缘与肚脐之间,再向上推压,利用冲击产生向上的压力,压迫两肺下部,从而驱使肺部残留空气形成一股气流,这股带有冲击性、方向性的长驱直入于气管的气流,就能将堵住气管、喉部的食物硬块等异物排出,使人获救。

当然,重要的还在于预防进食时避免食物和异物卡喉,应注意以下几点:将食物切成细块;充分咀嚼;口中含有食物时,应避免大笑、讲话、行走或跑步;不允许儿童将小的玩具放在口中等,另外有假牙者和饮酒后进食者应格外注意。

心肺复苏

日常生活中,溺水、触电、外伤、异物吸入、疾病发作、煤气中毒、过敏等意外情况,均可导致心脏骤停,发生猝死。对于这类患者,在4分钟内实施心肺复苏术,就是我们常说的CPR(cardiopulmonary resuscitation),“死”而复生的可能性最大。

具体流程:在评估现场环境安全的前提下开展施救。

第一,判断患者意识。用双手轻拍患者双肩问:“喂!你怎么了?”如果患者没有反应,继续检查呼吸,判断是否有颈动脉搏动,并观察病人胸部起伏5-10秒,判断其颈动脉搏动消失,呼吸停止。大声呼救,请人协助帮忙拨打120。

第二,松开患者衣领及裤带,开始胸外心脏按压。在两乳头连线中点,用手掌跟紧贴患者的胸部,两手重叠,双臂伸直,用上身力量用力按压30次,按压频率至少每分钟100次,按压深度至少5厘米。

第三,打开气道,清理口腔异物,人工呼吸。每按压心脏30次,人工呼吸2次。从心脏按压开始到送气结束,操作5个周期。做完后,判断复苏是否有效,如

停止按压后颈动脉搏动继续存在,说明患者自主心跳已恢复。

第四,对于恢复心跳的患者,应继续监护,等待急救人员到场进一步抢救。

AED使用

AED的英文全称为Automated External Defibrillator,中文译作“自动体外除颤器”。它是一种检测致命心律失常的装置——这种心律状况下,心脏是在颤动而不是泵动,心脏失去了有效的泵血功能——然后允许救援人员用它释放一定量的电击,让心律恢复到正常状态。这个过程被称作“除颤”。

心脏骤停病人早期85%-90%是室颤,治疗室颤最有效的方法是早用AED除颤。除颤每推迟1分钟,存活率降低7%-10%。心肺复苏(CPR)与AED的早期有效配合使用,是抢救心跳呼吸骤停病人最有效的抢救手段。

第一步:开。患者仰卧,AED放在患者耳旁,在患者一侧进行除颤操作,这样方便安放电极,同时可另有人在患者另一侧实施CPR。接通电源:开电源开关,方法是按下电源开关或掀开显示器的盖子,仪器发出语音提示,指导操作者进行以下步骤。

第二步:贴。安放电极:迅速把电极片粘贴在患者的胸部,一个电极放在患者右上胸壁(锁骨下方),另一个放在左乳头外侧,上缘距腋窝7cm左右,在粘贴电极片时尽量减少CPR按压中断时间。若患者出汗较多,应事先用衣服或毛巾擦干皮肤。若患者胸毛较多,会妨碍电极与皮肤的有效接触,可用力压紧电极,若无效,应剔除胸毛后再粘贴电极。

第三步:插。将电极贴片导线插入AED主机。分析心律:急救人员和旁观者应确保不与患者接触,避免影响仪器分析心律。心律分析需要5-15秒。如果患者发生室颤,仪器会通过声音报警或图形报警提示。

第四步:电。按“电击”键前必须确定已无人接触病人,或大声宣布“离开”。当分析有需除颤的心律时,电容器往往会自动充电,并有声音或指示灯提示。电击时,患者会出现突然抽搐。第一次电击完成后,立刻继续进行心肺复苏。电极片需一直贴在患者身上,每2分钟左右,AED会再次自动分析心律。

【健康红绿灯】

绿灯

晚10点前护肤效果翻倍



你是那种不到睡觉不洗脸的人吗?美国皮肤专家提醒,晚上10点到凌晨4点间,皮肤处在完全放松状态,此时细胞生长和自我修复效率最高。如果这时能给皮肤充分的滋润,护肤品的吸收利用率最高。

打哈欠给大脑“充氧”



美国纽约州立大学奥尼昂塔分校研究指出,常打哈欠可以促进血液循环,且打哈欠的时间越长,认知能力越强。研究负责人安德鲁·盖洛普教授表示,深深地打个哈欠,可以帮助细胞获得更多的氧气,消除困倦感。

红灯

前倾姿势最伤腰



前倾20度(即与地面呈70度角)时,不论站立还是坐着,腰椎负荷都会大大增加:站立时,腰椎负荷增大到体重的1.5倍;坐姿前倾时,腰椎负荷近约为体重的1.8倍。也就是说,一个100斤的人,坐姿前倾时,腰椎受力185斤。

香水不要喷在皮肤上



香水喷到手腕上,容易破坏香味;喷在脖子后,容易导致晒伤;喷在腋窝、耳后等汗多的地方,会与汗水混合产生异味……有些人皮肤容易过敏,所以不妨将香水喷在配件或衣物上。男性可喷在领带内侧或是西装内侧,女生则是可喷在裙摆内侧,在走动的瞬间,香气会随空气流动散发出来。或是可以适量喷洒在手帕等物品上随身携带,别人可以从你身上闻到淡淡香味。

丰台市场监管局开展社区一站式零售体验中心专项检查

查,杜绝食品过期、变质、损坏等问题引发的消费纠纷。

二是提高客服人员专业化水平。组织对门店的客服人员进行消费者权益保护方面的法律法规

培训,强化企业责任意识、法律意识,针对高频投诉问题建立常态化沟通指导机制。

三是实现“放心消费创建”全覆盖。要求辖区一站式零售门

店全面推行经营者首问责任制,及时主动处理消费投诉纠纷,不断提高消费环境安全度、经营者诚信度和消费者满意度,营造安全放心的消费环境。(石泰峤)

针对现下零售一体化、社区化趋势,丰台区市场监督管理局消保科对辖区内“盒马鲜生”、“小象生鲜”等多家一站式零售门店开展专项检查,指导客服人员做好消费者投诉处理工作。

一是把好“上架关、下架关”。要求门店建立并执行进货检查验收制度及不合格商品退市制度,对上架的各类商品开展自