世界急救日

每年9月的第二个周六是“世界急救日”，今年的主题是：“急救，关注易受损群体”。据统计，全世界每年约有350万人死于事故、日常生活中意外或暴力行为，而受伤需要治疗的人数约为上述人数的100倍-500倍，其中约有200万名受害者因各种原因留下了永久性的残疾。

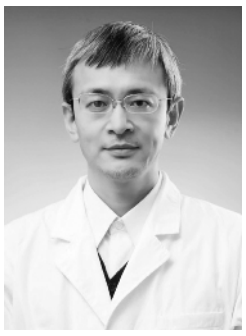
“救”在你身边

掌握急救知识 紧急时刻显威力

□本报记者 陈曦

生活及工作中难免遇上家人或他人的意外伤害事件或突发疾病，在向专业救援机构发出紧急求救的同时，我们更应该有所准备，积极地应对。

面对突如其来的灾祸，怎样才能尽量挽救生命、减少损失？在专业救援人员到来之前，面对痛苦不堪的伤害，人们有能力进行自救或救人吗？带着几种常见的急救问题，记者走访了首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心张文毅主任。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心神经外科主任主治医师 张文毅

记者：生活中最常见的意外伤害就是交通事故，碰到交通事故，人们往往手足无措，这时，没有受伤的人应该做些什么？

张文毅：在拨打120、119后，迅速检查伤员的伤势，可以通过大声呼叫，检查伤员是否清醒，触摸颈动脉，检查有无心跳，将脸贴近伤员的鼻孔前，感觉有无呼吸。如果伤员的意识、心跳和呼吸均已经丧失，应立即进行心肺复苏。如发现伤员有大出血情况立即止血包扎。如伤员有骨折情况，要因陋就简，给予固定。

记者：如何应对突然而来的地震？

张文毅：位于一楼或平房的人员向外跑，在高层楼的人员立刻躲在墙角，不要躲在窗前、床下等处。尽可能关闭液化气和电源开关。

地震过后，为了防止余震，应观察一会，确定安全后再往外跑。被埋压后，不要大声呼喊，注意保存体力和节约氧气，等待救援人员的救助。可以每隔一会儿用砖块敲击铁管线，以通知救援人员。在周围情况不明朗时，不要用打火机照明，防止煤气泄漏燃烧。

记者：如果家人、亲友突然发生口眼歪斜、昏迷不醒，可能患了什么病？应该怎样对待？

张文毅：如果患者在家中出现了上述情形，很可能患了脑卒中，它是一种常见的脑血管疾病急症，这时首先应该注意尽量不要搬动患者，要有专人看管病人，防止病人因躁动而坠床。让病人保持平卧，使头偏向一侧，避免误吸、窒息。如需要搬动，应保持患者头高脚低位，以减少头部血管的压力；同时尽快拨打急救电话，等待医院救助。切勿自行服用药物，或给予有创操作，避免加重病情。

记者：生活中最常遇到的食物中毒，应该怎么处理？

张文毅：食物中毒常表现为恶心、呕吐、腹泻，严重的甚至会导致休克。如果出现食物中毒严重症状，应先拨打120，然后立即催吐，如果患者出现昏迷、意识不清，先不要对其进行催吐，以防出现呕吐物倒吸引发窒息，应当立即送往医院抢救。如果腹泻严重，应当适当补充盐水。平时饮食应当注意不要食用未煮熟的药物、过期的牛奶以及不熟悉的野蘑菇等。

记者：如果遇到老人跌倒的情况怎么办？

张文毅：如果家中老人突然跌倒，先不要急着去扶，先判断老人是否能够自行活动以及是否出现局部疼痛，如果老人已经不能活动，那么这时可能已经出现骨折，若将其扶起可能会加重损伤，此时应当就地固定，如果出血应当立即止血，同时注意保暖，立即拨打120等待专业救援。如果出现昏迷，应当将老人平卧，千万不要试图搬动，更不能抱住老人又摇又喊试图唤醒，应当保持呼吸道通畅，防止窒息。

记者：遇到溺水怎么处理？

张文毅：切忌不要倒挂控水，那样根本就是害人。按如下步骤：

1.立即拨打120急救电话，报告正确位置和现场情况，在等待救援的同时施救。

2.保证自身安全的情况下施救：会游泳不代表会水中救援，不要盲目施救。如果环境危险，先拨打119求救；尽量多人合作救援。

3.不要采用任何所谓的控水方法，根据患者情况采用对应措施，不是一律看到溺水就进行心肺复苏。

如果清醒，有呼吸和脉搏：仍然不能大意，需要继续呼叫120后，陪在溺水者身边，观察。

如果昏迷（呼叫无反应），有呼吸有脉搏。清理溺水者口鼻中的异物，并使其保持在侧卧位，等待救援人员。等待过程要密切观察呼吸和脉搏情况，必要时进行心肺复苏。

如果昏迷，无呼吸有脉搏：此时应清理溺水者口中的异物，进行人工呼吸，脉搏心跳即可迅速增强。恢复呼吸后，保持侧卧位，注意保暖，等待急救人员的到来。

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

■生活资讯

全市流感疫苗接种全面启动 今起为中小学生免费接种

□本报记者 唐诗

12日，记者从北京市疾控中心获悉，全市流感疫苗接种工作全面启动，今年使用的流感疫苗为三价和四价两种疫苗。同时，全市设立了432家免费流感疫苗接种点和433家自费流感疫苗接种点，从9月16日起陆续为在校中小学生实施免费接种。

9月至11月为北京接种流感疫苗最佳时机

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，传染性强，主要经空气飞沫传播，人群普遍易感。每年9月至11月为北京市接种流感疫苗的最佳时机。2007年开始对本市60岁以上人群及在校中小学生实施流感疫苗免费接种，今年已经是第13年。使用流感疫苗以来，观察数据已证明流感疫苗对流感疫情控制能够起到很好的作用。特别是学生群体的接种率越高，聚集性疫情发生的风险越低，流感疫苗接种率≥50%的学校出现流感集中发热疫情的概率降低了85%。

在流感疫苗株与流行株匹配的情况下，接种流感疫苗的个体感染流感病毒的风险可降低大约50%。说明流感疫苗可以为抵御流感建立一道坚实的屏障，守护中小学生的身体健康。

今年北京市使用的流感疫苗是由北京市卫生健康委按照国家及北京市的相关管理规定统一招标，包括三价和四价两种疫苗。流感疫苗成分是世界卫生组织推荐的，三价流感疫苗可以预防甲型H1N1、H3N2和BV型三个型别的流感，四价流感疫苗除了预防以上三个型别，还可以预防BY型流感。

9月16日起为中小学生免费接种

为方便广大市民接种，全市设立了432家免费流感疫苗接种点和433家自费流感疫苗接种点，从9月10日起就启动了疫苗配送及预防接种的各项准备工作，9月16日起陆续为在校中小学生实施免费接种，十一长假后为60岁以上人群开展免费接种，并为市民提供自费流感疫苗接种服务。流感疫苗免费接种工作将于11月30日结束。

本市出生日期在1959年12月31日之前的京籍人群可凭本人有效身份证或社保卡去流感疫苗接种门诊接受免费接种，年满65周岁的人群还可以同时接受23价肺炎球菌疫苗的免费接种，既预防流感又预防肺炎球菌性疾病，保护更全面。

如需查询流感疫苗预防接种门诊的地址，可拨打电话12345非紧急救助热线或北京12320热线进行咨询。有意愿自费接种流感疫苗的市民，需要提前向接种门诊预约选择疫苗。

广告

丰台市场监管局积极探索 深挖标准化试点价值

为发挥区位优势，树立一批有示范效应和推广价值的标准化标杆，7至8月，丰台区市场监管局标准化科多次到北京汽车博物馆、方庄社区卫生服务中心等辖区标准试点单位调研，动态跟踪试点示范单位标准化工作开展情况，细致做好标准化前沿政策措施宣贯，鼓励试点单位积极发挥示范标杆作用，加强对标准化试点示范单位的分类指导。通过实地走访、开展座谈等方式进一步采集试点示范单位标准化工作开展的先进做法，探讨进一步优化完善试点单位标准体系的途径方式。其中，针对北京汽车博物馆标准体系建设完善及参观性强等特点，区局与博物馆沟通达成共建协议，通过共同组织标准宣传、参观交流等形式，进一步扩大示范试点单位示范效应和推广价值，高效发挥试点单位的示范引领作用；针对方庄社区服务中心试点刚刚验收成功的实际特点，及时跟进帮扶指导，通过细致调研，针对“互联网+健康管理”模式应用与老年群体网络媒介素养不足的矛盾问题，引导中心要针对问题进一步优化完善标准体系，充分释放慢病管理智能、预约就诊送药便捷等核心优势，努力打造健康智慧服务领先品牌。

（樊雪竹）