



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
急救医学中心护士  
张伟

### 心梗

**发作信号** 男性患者多出现持续胸痛和大汗；女性患者则以放射痛、后背痛、恶心呕吐居多，胸痛和大汗则相对少见；老年人心梗发作时通常表现为出汗，而胸痛不太明显。

**紧急处理** 缓解心梗症状最主要的药物就是阿司匹林，如果有的话就迅速地嚼服300毫克。而硝酸甘油并不是对所有的心肌梗死都有效。

最重要的是发病3小时内到医院进行溶栓和介入治疗，疏通血管。

### 脑梗

**发作信号** 突然出现头晕，周围景物出现旋转，站立不稳甚至晕倒在地；突然感到一侧面部或肢体麻木或无力，嘴歪、流口水，肢体软弱无力，如拿筷子没劲儿夹不到菜，走路时一条腿拖步等；突然出现言语含糊或语言障碍，与人交谈时突然出现说话困难或听不懂别人的话；突然出现一侧眼睛看不见东西，数分钟或数秒钟即恢复，这些都是脑血管病的早期报警信号；突然出现呛咳、吞咽困难、疲倦、嗜睡、耳鸣、行走不稳等，也可能是脑血管病的先兆表现。

**紧急处理** 首先要让患者平卧休息，缓解患者紧张、焦虑的情绪，要尽快把患者送往有溶栓资质的医院就诊。发病4-5小时之内的患者，在排除静脉溶栓禁忌症的情况下要积极予以阿替

突遇心脏骤停患者怎么做？发生脑梗、脑出血又该如何自救？……日常生活中，遇到突如其来的疾病时，时间就是生命，而最有效的抢救时间只有短短4-6分钟，这也就是医学上所说的“黄金救命时间”。首都医科大学附属北京康复医院急救医学中心护士张伟提醒，学好急救技能，在紧急情况发生时，就有可能挽救一个生命。

# 牢记急救中6个“黄金时间”

□本报记者 陈曦



普酶静脉溶栓治疗。效果不佳者可以给予动脉取栓治疗，早期的血管再通对患者来说非常重要。一般情况的处理，包括保持呼吸道通畅，监测血压、血糖，观察意识、瞳孔、呼吸、脉搏等。

### 脑出血

**发作信号** 脑出血常在活动或情绪激动时发病，在发生脑出血的患者中，50%有先兆症状。剧烈的头痛是脑出血的最常见症状。一般有头痛和呕吐，并迅速出现昏迷、偏瘫、大小便失禁等症状。一旦出现剧烈的头痛，患者要首先想到脑出血的可能，应立即采取自救措施。

**紧急处理** 脑出血的最初5分钟，对于挽救生命至关重要，被称为“黄金5分钟”。准确快速的家庭急救可以阻止疾病的发展，降低病死率、致残率。

一般情况下，脑出血从发作到昏迷有一段时间，要利用这段时间迅速拨打120，然后到较平坦的地方，解开衣领，将患者侧卧，头部偏向一方，保证呼吸道畅通，以防呕吐物吸入气管引起窒息。

要尽量避免剧烈晃动患者头部，天热时可在患者头部放置冷

毛巾、冰水、冰袋，也可用雪糕、冰棒替代，使头部血管收缩，减少脑部出血量，减少后遗症的发生。

等待急救车时，家属可拿出血压计给病人量血压。如果脑出血患者的血压不超过180mmHg，那么家人就耐心等待急救车；如果超过180mmHg，家属要考虑给病人吃降压药。

### 冠心病

**发作信号** 心绞痛，心前区出现的一种不可名状的、让人难受的压榨感和憋闷感。有时候也会表现为心悸、喉部紧缩感以及肩背部疼痛等症状。

**紧急处理** 如果发现自己出现心绞痛等症状不能缓解时，马上含服硝酸甘油或速效救心丸；自己或求助于旁人拨打120，切忌跑步或快走赶到医院。因为越着急，越运动，心率加快，心脏负荷就越重，心肌缺血就会越严重。

### 低血糖

**发作信号** 低血糖临床症状主要表现为低血糖综合症，发病时可能有心慌、心悸、饥饿、软

弱、手足颤抖、皮肤苍白、出汗、心率增加、血压轻度升高等症状。

**紧急处理** 如果只是轻度低血糖，患者神志清醒，可以吃几粒糖果、几块饼干，或喝半杯糖水，可以达到迅速纠正低血糖的效果，一般十几分钟后低血糖症状就会消失；如果经过以上方法仍没有效果或者病人神志不清时，应该立即送医院急救。

### 心脏骤停

**发作信号** 心脏骤停发生后，全身器官将发生缺血、缺氧，特别是脑血流突然中断，在10秒之内患者即可出现意识丧失，4-6分钟时，脑循环持续缺氧，开始引起脑组织损伤，而超过10分钟时将发生不可逆的脑损害。

**紧急处理** 如心跳骤停，可用下列方法急救：

**叩击心前区** 施救者将左手掌覆于患者心前区，右手握拳，连续用力捶击左手背，心脏停搏1.5分钟内有效。

**胸外心脏按摩** 患者仰卧硬处，头部略低、足部略高，施术者将左手掌放在患者胸骨下三分之一处、剑突之上，将右手掌压住左手背，手臂则与患者胸骨垂直，用力急剧下压，使胸骨下陷2-3厘米，然后放松，连续操作，每分钟60-70次。伴呼吸亦停止者，则应人工呼吸与心外叩击交替进行，直到将患者送至医院。

**开放气道** 清理口鼻腔，患者头偏向一侧，取出活动假牙及异物，以开放气道。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 4个技巧避免开车腰痛



对于经常开车的人来说，腰部更容易发生累积性损伤。医生推荐4个技巧避免开车腰痛：每天进行颈腰背部肌肉功能锻炼，多游泳；尽量不要把车内温度调得太低；将车座适当地移向方向盘，靠背后倾角度以100度为宜，座位不要调得过高；避免连续开车超过1小时。

#### 家中4处最该放块地垫



门口处：防尘，选择丝圈或乙字型地垫，材质更吸灰。浴室外：防滑，棉质或超细纤维材质的地垫吸水性非常好，适合放在浴室外。厨房：防污染，建议选择棉质深色系的。卧室：防着凉，建议选绒面的。需要提醒的是，地垫最好每个月清洗一次，尤其是门口地垫，不然反而会成为室内污染源。

### 红灯

#### 中午要少吃两类感光食物



做好皮肤防晒不光是出门涂防晒霜，食物也可能加速肌肤老化。建议避免在中午光照强烈的时候食用感光食物，因为大量食用后，皮肤接触阳光易形成晒斑、红斑、丘疹、水肿等。一般浓茶、咖啡、巧克力等深色食物更感光；芹菜、莴苣、油菜、菠菜、小白菜等属于感光蔬菜。

#### 过期防晒霜无效且伤皮肤



研究显示，过期防晒霜不仅失去防晒功效，还可能伤害皮肤。防晒霜中起作用的主要是两类紫外过滤剂，过期后可能发生分离，且滋生较多细菌刺激皮肤。如果防晒霜放在高温、阳光直射处，可能会导致其提前变质。

## 长期“毛豆+啤酒” 小心痛风找上门

夏天对于很多吃货来说，是最幸福的季节。啤酒、毛豆、西瓜、碳酸饮料，放肆吃喝，想想就惬意。但是您知道吗，长期“毛豆+啤酒”，小心痛风找上门。

很多人都知道海鲜、动物内脏是高嘌呤食物，会控制摄入量。其实，不少植物性食物也是隐藏的高嘌呤选手，比如黄豆、绿豆、毛豆等。根据《高尿酸血症与痛风患者膳食指南》，植物性高嘌呤食物排名第一的是干紫菜，嘌呤含量高达4153.4mg/kg，甚至比一些动物内脏的嘌呤含量都要高。而尿酸正是嘌呤的代谢产物，在人体内没有什么生理作用，正常情况下，体内产生的尿酸2/3由肾脏排出，1/3从肠道排出。正常人每升血中所含的尿酸，男性应低于420微摩尔/升，

女性应低于357微摩尔/升。当人体出现代谢紊乱，导致尿酸的合成增加或排出减少，就会引起高尿酸血症，进而引发痛风。

研究显示，高尿酸血症与代谢综合征、2型糖尿病、高血压、心血管疾病、慢性肾病等密切相关，是这些疾病的独立危险因素。一旦确诊痛风后，要严格控制高嘌呤食物的摄入，多喝水，多排尿，到正规医院风湿免疫科接受规范的治疗。

(张璇)

**北京瑞平国际拍卖行有限公司拍卖公告**  
受有关单位委托，我公司定于2022年7月6日10时在本公司网络拍卖平台(http://www.nuiping.com)对北京医院、北京大学第一医院、北京大学口腔医院共4批报废资产进行线上拍卖。  
有意竞买者请于2022年7月1日16时前将1万元竞买保证金汇入我公司指定账户，并持有效证件到我公司办理竞买登记手续取得竞买资格。  
预展时间:2022年6月29日-6月30日(需提前预约)  
预展地点:标的物所在地  
联系人:张先生;咨询电话:13701364704  
公司地址:北京市大兴区金苑路32号院2号楼一层

### 房山区司法局

·广告·

## 疫情发生后，合同一方当事人未及 时通知对方，是否承担责任？

根据《中华人民共和国民法典》第五百九十条规定，当事人一方因不可抗力不能履行合同的，根据不可抗力的影响，部分或者全部免除责任，但是法律另有规定的除外。

因不可抗力不能履行合同的，应当及时通知对方，以减轻可能给对方造成的损失，并应当在合理期限内提供证明。当事人迟延履行后发生不可抗力的，不免除其违约责任。在发生新冠肺炎疫情后，不能履行合同的当事人，负有法定及时通知对方的义务，旨在通过通知对方当事人及时知晓不可抗力情形，并采取补救措

施，以达到减少损失的效果。

不可抗力免责基础是公平原则，遭受不可抗力一方当事人既无迟延履行、又在疫情发生后积极采取补救措施，以减少不可抗力所造成的损失。在当事人无任何过错的情况下，让其一方当事人承担违约责任，显然与公平原则相违背。

不可抗力免责的旨意，在于使双方当事人利益失去的平衡得以恢复，实现当事人之间的利益平衡。但如果未及时履行通知义务且无正当理由的，即存在过错，违反了不可抗力的公平原则，应当承担过错责任。(房司司)