

“AED”和“CRP”成欧洲杯开场的“关键先生” “黄金四分钟”你真的了解吗?

本报记者 李笑莹



昨日,据印尼媒体报道,2008年北京奥运会羽毛球男双冠军马基斯·基多突发心脏病去世,年仅36岁。对于基多的离开人世,中国运动员鲍春来发文哀悼:“愿天堂可以继续……羽毛球,印尼羽毛球双打名将——马基斯·基多。”

就在几天前,惊险一幕在欧洲杯对阵芬兰的赛场上演。当比赛进行到42分钟时,丹麦球员埃里克森在无球员接触的情况下,突然失去意识倒地。万幸的是,丹麦队队长克亚尔和队医为埃里克森争取到“黄金四分钟”,终于把埃里克森从“死神”手中夺回来,并送往医院进行进一步治疗。

与马基斯·基多的悲剧相比,埃里克森无疑是幸运儿。而在这次事故中,救护人员出色的反应,以及救命神器“AED”的应用,起到了非常关键的作用。能不能抓住心源性猝死的“黄金4分钟”急救法则、实施快速的高质量心肺复苏和除颤法成为能否挽救生命的关键所在。

用好AED、CPR这两项核心武器 给生命一线生机

AED(Automated External Defibrillator)是自动体外除颤仪的简称,有“救命神器”之誉。这是一种便携式的医疗设备,它可以诊断特定的心律失常,并且给予电击除颤,是适合非专业人员使用的用于抢救心脏骤停患者的医疗设备。在心跳骤停时,只有在最佳抢救时间的“黄金4分钟”内,利用自动体外除颤器(AED)对患者进行除颤和心肺复苏,才是最有效制止猝死的办法。

“准确来讲,运动确实是有益健康的,尤其是当下全民投入的跑步运动,但它有

三个前提:适应性、强度、负担。除此之外,遇到突然情况,必要的急救措施必不可少,目前大多数体育场馆以及举办大型比赛期间都配备了AED装备,目的也就是为了避免错过黄金抢救时间。”杭州市一医院急诊科主任王弋说,如果施救者判断伤病员出现心脏骤停且现场有AED,应尽早使用AED;如果现场有2名以上施救者,一人进行CPR(心肺复苏术),另一人取来AED进行救援。

如果现场没有急救仪器时,则首先要判断患者意识。“判断呼吸和脉搏直接观

察胸部或上腹部有无起伏可判断患者的呼吸状况;也可以通过听患者口、鼻有无呼吸音或用面颊感觉有无气流的吹拂感等方法来参考判断,非医务人员只判断呼吸,时间限定在5-10秒。”王弋表示,如果发现患者无反应、无意识及无呼吸,要紧急呼救,立即拨打120,并进行CPR救援。非医务人员未经过CPR培训可仅进行单纯胸外按压,也可在急救调度员指导下操作使用AED;如果有能力进行人工呼吸,应按照胸外按压与人工呼吸比30:2进行。

做好这几点防患于未然 远离心源性猝死

运动猝死是指有或无症状的运动员、体育锻炼者在运动中或运动后24小时内出现的意外死亡。据了解,我国每年心源性猝死的人数多达55万,在国内研究中,心源性猝死(心肌梗死、心肌炎以及先天性心脏病)超过70%。

那么如何防患于未然,预防运动性心源性猝死?王弋介绍,首先每位跑者要定期体检,及时了解自身状况。因为运动性猝死发作

突然,病程急、病情严重,救治起来困难,所以等到猝死后再救治,生存机会很小。

“运动爱好者平时或需要参加活动前,不要忽视体检工作,尤其是心电图检查。”王弋说,运动前后需充分进行准备活动和整理活动。如运动前心脏搏动不够充分,运动强度突然加大,或者运动后血压突然下降,对有隐性心脏风险的人来说非常危险。

在高强度运动时,如果

有持续头晕、胸闷、能听见自己心跳的情况,此时需格外注意,最好停止运动。此外,可以通过佩戴运动手环等方式实时查看运动心率,运动时靶心率应控制在(170-年龄)×85%最佳。此外,纠正不良生活习惯,是避免猝死的重中之重。王弋建议,每个运动爱好者都应该纠正生活作息,避免熬夜,搭配营养均衡的饮食,避免过度疲劳,要劳逸结合,少吃高盐、高脂肪食物。

牢记四步急救常识 关键时刻能救命

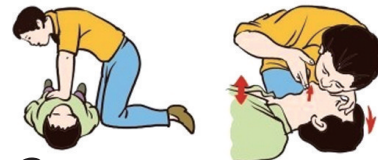
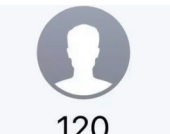
急救知识关乎生命,对于每个人来说都至关重要,应该成为必备生活技能。一张急救知识科普图,希望让越来越多的人重视这项技能。

急救步骤

1 呼叫以及拍肩确认患者意识



2 大声呼救、拨打120、设法取得AED



3 对患者使用CPR、人工呼吸

4 对患者使用AED



CPR(心肺复苏术)



施救者两臂位于患者胸骨正上方,双肘关节伸直,利用上身重量垂直下压,对中等体重的成人下压深度为5-6厘米,而后迅速放松,解除压力,让胸廓自行复位。如此有节奏地反复进行,按压与放松时间大致相等,评率为每分钟100-120次。

人工呼吸

将患者下颌抬起,头部后仰,开通气道,每做30次胸外心脏按压,交替进行2次人工呼吸。



AED(自动体外除颤仪)



打开AED电源,连接贴片。装置中自带有两个电极片,分别贴在病人的左乳外侧和右锁骨下方。

按提示将电极线插入AED相应插口初(若病人胸部较湿,应先擦拭干净后再放置电极片)。

双手离开患者,AED自动分析心率。AED在符合电击指征时实施电击。若仪器提示需要除颤,AED将自动放电,此时,仪器会再次提示所有人离开(部分AED装置会自动除颤,无需施救者按除颤按钮)。