

# 天台老年

天台县老年人协会 主办  
天台县新闻传媒中心 承办

老有所养 老有所医 老有所乐 老有所学 老有所为

编者按:9月12日至14日,由天台县老龄委主办,县老协承办的“县老龄工作骨干培训会”在街头镇后岸村召开。180余位老年精英齐聚一起,学法律,学消防,学交通,学健康等。

此次培训会,内容专为老人们量身定制,非常接地气,上期《天台老年》已作过全面报道。本期,将着重就培训内容的健康方面作详细报道。听县红十字会潘丽娟医生讲“心脑血管疾病突发的现场救护”知识。因为意外伤害是在人们没有防备的时候发生,现场可能没有医务人员或者离城市比较远,如果掌握了自救互救的手段,可以在现场争分夺秒地保护自己的生命或救助他人。

■ 本版图文 / 余赛华



## 多一分急救知识 多一分生命保障

“心脑血管疾病已经不再是老年人的专利了,而且呈逐年年轻化,在冠心病导致的猝死人群中,男性是女性的7倍,88%是发生家里,非常遗憾的是,不少人甚至来不及等到医生来到现场就失去了宝贵的生命。因此,每个人对此必须引起高度的重视。”

培训会一开始,潘医生就抛出了心脑血管疾病的危害性。那么,当我们遇到此类情况时,应该怎么办呢?

首先要学会拨打急救电话。要告之接线员姓名、详细地址、发生了什么紧急情况。切记,接线员没有让你挂电话之

前,千万不要挂电话,如果你由于紧张或者说不清楚病人情况,你就听接线员提问,然后一一回答。另外,需要提醒的是,遇到急救时,应直接打急救电话,而不是打给身边的亲人,否则又耽误时间了。

### 心绞痛的识别与现场急救

冠心病占到了心源性猝死的70%-90%,用6个字来表述,皱眉、咬牙、捂胸。看到这样的人突然发病,我们应该问他哪个地方疼?病人如果说不清楚哪个地方疼,就一大片都在疼,那我们首先要想到的是冠心病的急症发作了。冠心病急症来临之时抵挡死神的第一道门槛是自己和自己身边的人。

心绞痛是冠心病临床表现之一。那么,心绞痛急症发作,我们该怎么办呢?建议给患者的背后垫些物体(比如枕头),让他的身体呈30度角。然后解开衣领、胸罩、腰带、紧身裤,有氧气的插氧气,没氧气条件的打开窗户,让新鲜空气进入,只要让病人呼吸畅快就可以了。要提醒大家的是,如果你是一个急救者,请你立即帮助患者吃他自己带的药。如果是一个冠心病患者,他平常要带三样药,第一安定,止疼、安静,减少心脏心肌的负荷;第二,硝酸甘油,扩张血管;第三,阿司匹林,它可以协同硝酸甘油起到更好的作用。

阿司匹林是大力疏通机,必须嚼碎,利用嚼碎过程立即溶栓,它能从心绞痛预防到心肌梗死的一级预防,一般量2-3片(300毫克)。

很多人都知道硝酸甘油片是解除心绞痛的特效药物,有的人当

看到患者服用后效果不明显时不停地给病人吃硝酸甘油片,希望通过多次服用起到预期的效果。遗憾的是,当医生赶到现场时才发现因患者过量服用硝酸甘油而失去了救助的意义。

服用硝酸甘油的原则是“一片解除症状”,即含一片硝酸甘油能解除症状的,绝不能含第二片。如果服用一片硝酸甘油5分钟后解除不了心绞痛的症状,再含第二片,并立即拨打急救电话求救。如果第二片含到半片时,患者的症状解除了,剩下的半片要吐掉。5分钟后,仍旧解除不了症状,才可以含第三片。医生到来之前,绝对不能含第四片。否则,会造成患者死亡。切记,含硝酸甘油片要躺着含,坐着含,千万不要站着含。

冠心病里头还有一种叫心肌梗死,心肌梗死是因为心脏的供血血管被阻塞,造成心肌缺血坏死。百分之八九十的心肌梗死患者哇哇地吐,吐着吐着脑门凭空地冒出来一片又一片黄豆粒大的汗,擦都来不及,就像滚落下来的珠子,大汗淋漓,病人已经休克了,进入到心肌梗死。

这种情况下,若身边无救助者,患者本人应立即拨打120急救电话。在救援到来之前,可深呼吸,然后用力咳嗽,这是有效的自救方法。作为家属,如果发现家人突发心肌梗死,应该保持镇定,果断急救,拨打120。或者立即让病人就地平卧,双脚稍微抬高,严禁搬动,随时准备开始进行胸外按压急救。

心跳突然停跳叫心搏骤停或者叫心脏骤停,那它经过按压、吹气、心肺复苏这样的手段,是可以有机会把病人给救回来的。那心脏骤停怎么来判断呢?这人趴在那儿,我们赶快拍双肩,大声地呼唤,“喂,你怎么了?”通

过这样的方式看看他有没有意识丧失,然后把他仰卧在硬平面之后利用5到10秒来扫视呼吸,发现胸脯没有起伏,人无意识了,就立即进行心肺复苏。

### 脑卒中的识别与现场急救

中风是脑血管意外(脑卒中)的症状,当看到有人口眼歪斜、流着口水、言语不清、肢体不能自如活动时,大家应该想到他中风了。脑血管意外分成两种,一种是脑血管破裂出血引发的“中风”症状;另一种是脑血管被堵塞(血栓形成或栓子脱落)脑缺血引发的“中风”症状。尽管它们的症状很近似,但治疗完全相反。

不少人发现有人情绪紧张,突然脑袋一下子耷拉在桌上,口眼歪斜流着口水、鼾声大作并昏迷时,我们切记上前去摇晃。此时,如果患者坐在桌子边,应把他坐的椅子往前一推,把患者挤在桌子和椅子之间。为什么不让他躺着呢?因为患者脑出血,躺平后出血的速度更快,同时脑出血导致颅内压力越来越大,患者喷射性呕吐时,呕吐物很容易倒流入气管,导致窒息而死。

如果患者已经溜到地下了,不能乱搬动患者。应该给患者摆成一个稳定的侧卧位。具体的操作方法:展臂、搭肩、圈腿、翻身。要点是让患者一侧肢体伸直,另一侧肢体弯曲成90度。整体翻身,保护脊柱呈轴线翻转。这样的体位不压迫心脏和肺脏,随便吐保证不窒息。在患者呕吐后,清理口腔的残留物,包括单个活动性假牙,以免在需要人工呼吸时被吹入气道。此种姿势30分钟后,将患者更换另一侧。

另外,提醒大家,必须在第一时间和120急救中心联系。

