

# 天冷,心脑血管疾病高发,家有病人咋急救?山东大学齐鲁医院提醒: 抓住黄金抢救10分钟

□记者 刘晓 刘振男

进入10月下旬以来,气温逐渐降低,心脑血管疾病患者人数明显增多,一旦疾病突发,很容易导致心脏骤停,甚至出现生命危险。“尤其是老年人,在等待救护车的过程中,如果会一些心肺复苏等急救知识就显得尤为重要。”山东大学齐鲁医院院前急救中心副护士长石蕾介绍。

据了解,“心肺复苏术”是全球公认的救命第一要术。根据卫生部门统计,2015年北京具有专业急救知识的市民只占全市人口的0.2%。新加坡每5个人就有1人接受过急救知识培训,美国每4人中就有1人能实施急救,而在北京,参与过急救知识培训的人数与市民比例仅为1:150。美国大城市中,心脏骤停的抢救成功率最高可达16.3%,但在中国,这个数字不到3%。

齐鲁医院院前急救副护士长石蕾介绍,身边出现突发患者,要抓住抢救的“黄金10分钟”,哪怕只有1%的希望,也能挽救病人的生命。具体的急救步骤如下:

## ▶判断有无意识

判断呼吸:一看、二听、三感觉。看:胸部或腹部有无起伏。听:口、鼻有无呼吸声音。感觉:口鼻有无气流溢出。

高声呼救:伤病者对轻拍、呼唤无反应,表明其已丧失意识,立即在原地高声呼救。若有他人,先拨打急救电话,后参与共同现场抢救。若呼吸和脉搏都已停止,必须立即进行心肺复苏。

## ▶开通气道

先清理口腔异物(呕吐物、血块等),去掉假牙,一手食指、中指置于下颌处,抬起下颌,使头后仰,一手托颈后,头后仰的程度以下颌和耳垂的连线与地面垂直为

宜,后仰不要过度。

也可用双手扶住患者头部,使其偏向一侧,利于液体状异物的顺势流出,还可以将食指或小指包上纱布、手帕,从口腔中掏取异物。

## ▶胸外心脏按压

首先,摆好姿势。让患者仰卧在坚实的平面上,头部不得高于胸部,应与躯干处在一个平面。

其次,找准心脏按压部位。左手掌根部置于病人胸前胸骨下段(通常为胸骨中下段或两乳头连线的中点处),右手掌压在左手背上,双手交叉互扣,手指翘起不接触病人的胸壁。伸直双臂,肘关节不要弯曲,用双肩向下压形成压力。按压频率为每分钟60-100次,按压深度为3-5厘米,在胸外按压的同时要进行人工呼吸,按压与人工呼吸的比例按照单人复苏方式应为30:2。也就是连续按压心脏30次后,人工呼吸2次。

## ▶人工呼吸

人工呼吸通常采用口对口方式。救助者将一只手按压在患者前额处,使其头向后仰,同时用这只手的拇指、食指捏紧患者的鼻孔;另一只手的食指和拇指上提下颌,保持患者气道通畅。然后,救助者用嘴唇严密包住患者嘴唇,平稳向内吹气。

口对口人工呼吸的频率是成人每分钟8-12次。

## ▶对120呼救电话讲什么

一般要讲清以下几点:(1)病人的姓名、性别、年龄;(2)目前最危急的状况(如神志不清、昏倒在地、心前区剧痛、呼吸困难等)、发病的时间、过程、用药情况,以及过去的病史中与本次发病有关的部分;(3)病人家庭或发病现场的详细地址和电话号码,以及等候救护车的确切地点,最好是在有明显醒目标志处。

## 床头柜放3样东西 可以救你的命

### ▶两颗阿司匹林

并不是所有的心肌梗塞都会先发生胸痛,通常先有其他征兆发生,然后才会发生左上肢的疼痛。比如,恶心和大量发冷汗也是生活中不常见的心梗征兆。如果有上述任一种状况发生的话,立刻口含两颗阿司匹林让它化开,然后喝一点水吞下。接着立刻联络急救中心。

### ▶一根针

脑中风患者一旦病发,一是抓紧电话呼救;二是赶紧找根针,最好能消毒,把患者的十指尖(手指肚中心上方一点)刺破,或是咬破,让血滴几滴,不出血也要挤出几滴来。

再就是耳朵,用力拉扯患者的耳朵从上耳边滑到下边耳垂,弄几下后用针在耳垂部位扎两针出几滴血。

### ▶一杯水

心脏不好的人,可以养成睡前一杯水的习惯。心肌梗塞等疾病是由于血液的粘稠度高而引起的。

## 健康新知

### 8分钟永久恢复视力 最快2017年上市

在美国硅谷,加拿大Ocumetics科技公司CEO加思·韦伯(Garth Webb)用了8年时间,发明出来了一件神器——仿生晶体。

千万不要以为这个又是一种新的隐形眼镜,它由惰性亲生物材料制成,不会遭到人体排斥也不会变质损耗,可终身矫正视力。只要把这个小晶片放到你的眼睛里,再用生理盐水冲洗,10秒后,这个仿生晶体就会扩散到你的整个眼球。8分钟后,困扰你一生的近视就离你远去了。整个过程,无需开刀,无需麻醉,做完休息一下就可以回家了。

不仅如此,在植入这个仿生晶体后,你还可以拥有比普通入好3倍的视力。也就是说,假如普通人能看清3米之外时钟上的指针,你就能看清楚9米之外的。如果是同样的距离,你能比普通入看到更清晰的细节。

发明者Webb博士还表示,在未来,眼睛里的仿生晶体可以直接通过蓝牙与手机相连,你看到的一切都可以被手机记录下来。

拥有这项技术的Ocumetics公司宣布这项技术已经完成了动物实验,目前已经进入了临床测试阶段。研究表明,这项技术非常安全,不会对眼睛产生副作用,同时也不会有闪光或是夜盲的问题。不过,仅限年龄超过25岁以上的成年人使用,因为超过这年纪的人眼睛结构才是完全定型的,可以达到一劳永逸的效果。只要眼球结构经过检查还可以负担这个小手术,就都可以接受矫正。

据悉,该技术最快将于2017年上市,并且价格也不过分,一只眼睛3200加币,约合人民币1万6千元左右。

据 O2O 商学院

## 给宝宝“睡平头”?或患扁头综合征

现在不少家庭里,老人帮忙看孩子,喜欢让孩子“睡平头”。从孩子正常发育和健康方面来说,给新生儿睡平头是利是弊?

### 平头、偏头,或影响孩子智力

正常来说,孩子的头型应该是椭圆形,而不注意孩子睡眠方式或刻意纠正孩子睡姿,则会出现斜头畸形、短头症(即老人们喜爱的“平头”)和长头症。

西雅图儿童医院与华盛顿大学曾在美国著名儿科学杂志上发表文章,中文译名《斜头畸形的智力发育水平的对照研究》,这项研究通过贝氏量表对扁头与非扁头婴儿的智力进行评估,结果发现:扁头的婴儿不仅影响外观,还会因头颅变形而影响脑容量发育,严重的会危害婴儿早期智力发展,甚至还可能影响视力。在国外,他们称之为扁头综合征。



再看看平头孩子的CT侧面照片,表面看似没什么大问题,但是能明显发现孩子的头颅有变形迹象。从头顶看,凶门很宽,有歪斜。

### 婴儿睡姿不宜固定

那么,宝宝该怎么睡?现代科学认为不管是仰卧、侧卧或趴着睡,单一的睡眠姿势对孩子的健康来说都是不利的。

婴儿的骨骼发育不完全,骨质较软,在受到外力时容易变形。假如新生儿长时间脸朝一个方向

睡,头部的重量会对接触床面的部分头骨产生压力,致使那部分头骨渐渐下陷,最后构成扁平头。

避免这种后果的办法很简单,只要让宝宝常常变换睡姿就行了。即每隔一两天,让孩子由左侧卧改为右侧卧,然后再改为左侧卧或侧卧。最好是能确保仰卧、侧卧交替进行,这样才能为宝宝今后留下一张五官端正的脸。

### 宝宝会坐时,再用枕头

人体脊柱有四个弯曲——颈、胸、腰和骶尾。只有当颈曲构成后才需要枕头。孩子会独立坐立时,颈曲才构成。所以,建议孩子会独立坐立时,再使用枕头。

婴儿枕头切记不可过硬,长期用硬性枕头可导致宝宝头骨变形,严重者看起来会一边脸大一边脸小,小脑袋一处或几处凹陷。

据搜狐母婴



□刘元水 张学德  
山东省千佛山医院肿瘤微创科

## 同样是肺癌,治疗效果咋不同

随着肺癌分子生物学的发展,发现肺癌中存在许多驱动基因,人们开始针对驱动基因研究相关药物。肺癌第一个靶向药物TKI类易瑞沙于2003年上市,这一药物在EGFR突变的肺癌患者身上取得了惊人的疗效,不仅效果远超化疗而且副作用也远远小于化疗。随后第二代、三代TKI药物问世,不仅疗效得到了增加,还部分克服了第一代药物耐药问题。针对ALK基因的克唑替尼的问世,大大提高了ALK融合基因肺癌患者的疗效,后来针对其他基因的药物也层出不穷。尤其是最近的明星药物PD-1抑制剂的问世,一下子把肺癌的治疗带入了免疫治疗的新时代。

那么,这些药物效果如此好,是不是所有肺癌患者都可以用呢?答案是否定的,这就牵扯到精准治疗的问题,只有检测患者的基因分型,才能据此选择合适的药物。检测基因分型一般是检测患者肿瘤学标本,大多在专业检

测机构进行。尤其是在专业医生指导下,才能知道检测哪些项目,否则可能会花一些冤枉钱。

随着人类对癌症认识的不断加深,精准医疗的必要性性与迫切性已经得到了医疗界和各国政府的广泛重视。精准医学不断发展,针对基因分型的新药物层出不穷,在这个信息爆炸的年代,需要医生掌握更多更新更专业的知识,才能把握医学新动向,对不同患者实施不同的治疗方案,真正做到精准治疗。我们有理由相信,精准治疗将最终帮人们攻克肿瘤。



刘元水 大内科副主任兼肿瘤微创科主任,主任医师  
坐诊时间:周二全天

## 身体密码

### 骨折后,喝骨头汤 还不如吃小虾米

骨折是一种较为严重的创伤性疾病,如果不幸发生了骨折,应该注意什么?

骨折以后,在最初的三天以内,局部可以冰敷。切记骨折后一个月内局部不能热敷,不能擦红花油,不能应用红外线理疗,否则会引起肢体肿胀,疼痛加重。骨折后骨折局部会处于血瘀状态,从中医角度讲,外伤后损伤部位易于“瘀而化热”,如果在这个阶段用了会使局部温度升高的方法,会使症状加重,严重者会发展为“疮疡”之症,引发感染。

在骨折固定的同时,一定要配合功能康复训练。很多人认为,固定、制动就是患肢一动不动地静养,这种观点是不正确的。固定、制动的目的是让骨折断端不发生移动,而相邻的关节和肌肉仍需要适当的运动,这样有利于功能恢复,促进静脉回流,利于肢体消肿,减少骨折后遗症的发生。一般而言,在医生的指导下,伤者可以做一些肌肉静力性收缩,相邻关节的被动运动和主动运动,手指的握拳运动,足趾的屈伸运动。骨折临床愈合的时间,上肢一般为4周-8周,下肢一般为8周-12周。

骨折后,民间流传喝骨头汤有助于骨折生长的说法,其实这种观念是有误区的。骨头汤所含钙质多为不溶性的钙盐,人体吸收差,而所含更多的是脂肪,所以如果从补钙角度来说,喝骨头汤远远不如喝牛奶,还有如小虾皮、芝麻酱等食物也含钙丰富且容易吸收。另外,骨折后要少吃辛辣油腻的食物。

据《健康报》