

欧洲杯惊魂一幕,教科书式紧急施救

埃里克森心脏骤停获救! 专家:希望社会广泛重视急救

□本报记者 廖小勇
通讯员 刘云芳

近日,欧洲杯B组第1轮,丹麦对阵芬兰,比赛进行到第43分钟,丹麦队核心埃里克森在毫无对抗情况下倒地,瞬间球场变成了一场全员参与、人人接力的生命营救。

经过13分钟的急救后,埃里克森被转移到医院。欧足联官方之后发布消息,埃里克森情况稳定。



教科书式施救

厦门大学附属心血管病医院心内科副主任医师程晔对此次事件进行点评:

这堪称是教科书式的紧急施救!

我们希望社会广泛重视急救,每个人都学点简单急救技能,既是为了他人,更是为了自己,同时在相应场所配置自动体外除颤器。

在埃里克森倒地五秒内,当场球员和主裁判发现了不对劲,随后主裁判立即吹停了比赛,并示意让队医迅速进场。

丹麦队队长克亚尔第一时间对埃里克森进行了基础抢救,队医迅速冲到球场上进行心肺复苏,并及时使用AED设备进行除颤,抓住了猝死抢救的黄金4分钟。他的队友则围成了一圈,保护埃里克森的隐私。

很多人看到这个场景难免想起高以翔。没错,高以翔之死,最遗憾的就是现场缺少一台除颤器。不是节目组配不起,而是现场参与保障的人员完全没

有急救的意识,更没有做好拯救一个心脏骤停的人的准备。

如何避免猝死发生?

1.运动一定要循序渐进,及时调整目标

运动时,一定要循序渐进,切不可靠一股莽劲儿和一腔热血闷头向前冲。准备不足和经验不足,危险就会随之而来。

2.有基础性疾病和伤病的人要警惕

猝死绝大多数是心源性猝死和脑源性猝死,最常见的是心源性猝死。之所以会发生猝死,多数是因为心脏有潜在的一些疾病没有被发现。例如冠心病、心肌炎、冠状动脉堵塞等等。

在进行大强度运动前,可以去医院进行专项检查,评估心脏健康水平,排除风险。

3.要有健康的生活方式

有调查显示:在30岁至50岁英年早逝人群中,95.7%的人死于过度疲劳引起的致命性疾病,这其中80%为心源性猝死。

所以,年轻人不要仗着自己还年轻,就觉得硬撑着也没什么事,中年人或者岁数更大

的人,更加应该注意自己的身体状态。

有时候,停下来比跑下去更加值得称赞。

此外,除了熬夜外,饮食不规律、情绪波动和压力大等都是猝倒的影响因素。

遇到猝倒事件,如何做?

1.先检查周边环境是否安全,是否适合对倒地者进行施救。

2.对倒地者进行心肺复苏术的基础急救,呼叫身边的人立即拨打120,并在周边寻找AED设备(自动体外除颤器)。

3.若倒地者情况没有好转,应该持续对其进行心肺复苏。注意,心肺复苏比较消耗体力,自己累了时要与身边的其他人进行循环,以确保按压力度充足。保持心脏按压30次,人工呼吸2次的节奏。

此过程应持续进行,直到等来AED设备或急救医护人员赶到。

注意,一旦发现猝倒人员,应该立即对其抢救,黄金4分钟是能否成功抢救的关键。

30岁年纪,心脏却似70岁,问题出哪?

□本报记者 林颖

许多人因为作息不规律、熬夜、抽烟、酗酒等生活习惯,导致高血压患者群越来越趋于年轻化。今年30多岁的患者小王就是其中之一。

下班回家后,小王就是宅男一枚。他不仅平时从不运动,还经常熬夜,喜欢高脂高热量食物。

一年前,小王出现了胸闷气短的情况。一次感冒后,小王症状加重,几乎难以呼吸。小王被家人紧急送院后查出是慢性心衰急性发作,而疾病的根源在于他一直没有得到有效治疗控制的高血压。

“送院时他的高压已经达到180毫米汞柱,出院时叮嘱他一定要坚持服降压药。”接诊医生福建省立医院心内科方明程主治医师说。

但医生的话显然没有引起小王的重视,服药三个月把血压控制到目标值后,小王就没有再上医院复诊,也没有继续用药。直到半年后小王再次心衰发作,送院治疗时效果明显不如第一次。

“第二次再来治疗时,他三十岁的小伙心脏功能和六七十岁的人一样,这就是没有持续服用降压药带来的严重并发症。”方明程惋惜地说。

“不听话”的高血压患者

看诊过程中,像小王这样“不听话”的高血压患者十分常见,以年轻患者居多,其次是一些固执的老年患者。

据我国疾病控制中心的数据显示,中国的高血压患者超过3亿。面对如此庞大的患者群体,却有两个数字显得十分的不和谐。一个是确诊后的低服药率,另一个是服药后的低达标率。

貌似“是药三分毒”这种概念已经深深植入了许多国人的心里,对于长期吃降压药,大家都有一丝抗拒。再者,服用降压药对于经济不宽裕的患者来说,也是一笔不小的开支。

因此相当多的患者在刚得知自己患了高血压后,总会有一个灵魂拷问:“大夫,我需要一辈子吃药吗?”

高血压是终身疾病,以目前

的医疗水平,高血压不能彻底治愈,只能依靠终身药物抑制,让病情不易复发。降压药和抗生素不同,长期服用一般不会产生耐药性,相反,高血压患者越早开始服用降压药,可以越早地保护心脑血管。

误区

出现症状再吃药 很多高血压患者血压不高就不用药,血压一旦上升就又恢复用药。其实这样擅自停药很容易导致病情反复,而且容易加重病情。

更何况在很多血压值很高的情况下患者并没有症状表现,如果等到出现症状,往往可能已经严重伤害到心脑血管。

症状缓解可以停药了 有些患者经过一系列治疗后血压终于稳定了,他们就琢磨着把药停了,但这样的举动其实非常危险的。

停药后,血压会再次升高,如此反复,可能会对心脑血管造成更大的不可逆的损伤。

当然,如果经过长期规范的降压药治疗,以及纠正不良生活

方式后血压可以达到目标值,那么可在医生的指导下适当减少服药剂量或种类,同时注意监测血压变化。

血压降得越快越好 和抗拒用药的患者不同,有一类患者降压容易走向另一个极端。

他们出现高血压后,总希望能通过降压药将血压快速降至目标血压。然而,血压下降得太快,容易导致心脑肾等重要器官受到严重损伤,出现缺血性事件,甚至并发脑梗等严重后果。

除了高血压急症需要快速降压外,一般患者应该缓慢、平稳降压,在用药后1~3个月左右,把高血压降到目标值。

夏季血压低,自我停药换药 夏季气温高,高血压患者血管舒张,血压往往比冬季有所降低。这种情况下,患者可将日常监测的血压趋势告知医生,让医生对药物种类或药物剂量做出微调。而不是盲目自信,自作主张或道听途说随意调整药物。

即便有些人久病成医,要自行调药时,也要增加监测频率,并及时和医生反馈。