

正确实施心肺复苏和AED操作

当前中国心脏骤停的救治情况严峻

在中国,每年因心脏骤停导致的死亡人数高达50余万。如果在心脏骤停发生后的4分钟内不进行有效的急救,患者的生存几率将迅速下降。10分钟后,能抢救回来的少之又少。

目前,中国心脏骤停的复苏成功率极低,通常在1%到5%之间,而心脏骤停后的死亡率极高,这是一个非常严峻的公共卫生问题。

尽管心肺复苏结合自动体外除颤器(AED)是挽救心脏骤停患者最有效的抢救方式,但在中国,公众对这些急救措施的了解和掌握程度仍然非常低。缺乏基本急救技能和设备使用知识,使得许多在公共场所或家庭中发生的心脏骤停得不到及时有效的救助,错过了黄金抢救时间。所以,目前急需在全社会真正实现“人人急救、人人会急救”。

正确施救心脏骤停患者过程

要有效地挽救心脏骤停患者的生命,必须在紧急情况发生时采取正确而迅速的措施。以下是正确施救心脏骤停患者

的具体步骤:

1. 早期正确快速识别心脏骤停的表现

心脏骤停的患者通常会突然丧失意识,没有任何反应。

检查患者是否有大动脉搏动,如颈动脉搏动消失,且没有呼吸或仅有喘息样呼吸。

2. 早期启动急救

在确认心脏骤停后,立即让他人帮忙拨打急救电话120。

同时,尽快寻找并取来附近的AED。

3. 尽早开始正确胸外按压(C)

选择正确的按压点:两乳头连线的中点处,即胸骨中下部。

按压的深度应为5至6厘米,且频率应保持在每分钟100到120次之间。

按压过程中应尽量保持手臂伸直,用身体的重量进行按压。

4. 开放气道(A)

清除患者口鼻的分泌物、异物及假牙,防止堵塞气道。

通过抬下颌和压额头的方式,确保气道的开放。

5. 人工通气(B)

进行人工通气时,应轻柔地吹气,吹气时间应持续1秒,潮气量为500~600毫升。

吹气前,应做好自我防护,避免与患者口鼻直接接触,最好使用防护面罩或屏障设备。

6. 尽早进行电除颤(D)

如果AED已经就位,按照AED的语音提示进行操作。

确保在电击前,没有人接触患者,以避免电击伤害。

7. 尽量减少按压中断

在整个急救过程中,胸外按压应尽量持续进行,不要因其他操作而长时间中断。

8. 循环上述操作步骤(C—A—B—D)

持续进行上述步骤,直到患者恢复意识或专业医疗救援队到达现场。

提高民众正确心肺复苏及操作自动除颤器的普及率的重要性

1. 教育和培训

推广心肺复苏和AED使用的教育,尤其是在学校、社区和工作场所。

定期组织急救技能培训,让更多的人掌握这些重要的救命技能。

2. 普及AED设备

在公共场所广泛安装AED设备,如地铁站、商场、体育馆等。

确保这些设备易于获取和使用,并标识清晰。

3. 提升急救意识

通过媒体宣传和社交网络,提升公众对心脏骤停的认知,强调及时救助的重要性。

鼓励公众勇敢地参与急救,打破对急救操作的恐惧和犹豫。

4. 政策支持

政府和相关部门应出台政策,支持心肺复苏和AED培训及设备的普及。

提供相关法律保障,鼓励公众在紧急情况下实施急救行为。

通过这些措施,可以显著提高心脏骤停患者的复苏成功率,降低死亡率,为更多的生命争取到宝贵的救治时间。只有人人掌握急救技能,我们的社会才能真正实现“人人为我,我为人人”的急救保障体系。

(作者:郑光威 福建医科大学附属第一医院 创伤中心/急诊外科 副主任医师)

疝气不是小毛病 切不可大意

疝气是一种常见的疾病,是指腹腔内的器官、组织在压力作用下跑到腹腔外的情况。最常见的疝气类型是腹股沟疝,这是因为腹股沟区是腹部比较薄弱的地方。不仅会给患者的日常生活带来不便,还可能引起严重的并发症,甚至危及生命。因此,对待疝气,我们不能掉以轻心。

疝气的表现是比较明显的肿块,摸起来会有些硬,分为小儿疝气、成人疝气以及老年疝气。引起疝气的因素很多,如婴儿在胚胎时期,腹股沟处帮助睾丸降入阴囊或子宫圆韧带固定的组织未能正常闭合。还有后天性因素,包括便秘、排尿不畅、女性妊娠时腹压增高、慢性咳嗽等导致腹内压明显增高的因素。疝气的症状通常表现为站立时出现突出于皮肤的肿块,肿块可突入阴囊,在平卧时可回纳消失。如果肿块较大时,或者出现疝气内容物嵌顿,可能出现突出体外的肿块不能回纳,并伴有明显的疼痛感和坠胀感。

治疗方法

1. 手术治疗 手术治疗是疝气最常见和最有效的治疗方法,手术通常包括三种方法:①将突出的肠道推回腹腔,并直接缝合疝囊颈。这个方法一般用于儿童。②将突出的肠道推回腹腔,并直接缝合腹壁切口,因术后疝气复发率较高,这种手术方式目前已不提倡,仅仅用于疝气嵌顿后肠坏死的情况。③随着医学的进步,腹腔镜手术的成熟,现在疝气多用腹腔镜微创治疗,且大多数情况下会使用人工补片或者生物补片来修补疝气缺口,手术时间短,恢复快,术后疼痛少,复发率低。

2. 非手术治疗 非手术治疗主要包括使用疝气托带、针灸治疗、手法复位和使用腹带等方法。1岁以内小儿疝气以保守治疗为主。这些方法可以暂时缓解症状,但对于严重的疝气或者复发性的疝气,手术仍然是最佳选择。如果出现疝气嵌顿,要及时就医,不能自行按压肿块返纳。

3. 药物治疗 药物治疗主

要包括止痛剂和中药治疗,止痛剂可以缓解疼痛,但不建议长期使用。中药治疗可以补气养血、健脾理气、活血化瘀,适用于治疗疝气和阴囊水肿等症状。然而,没有循证医学证据表明这些药物对疝气治疗的有效性。

疝气的预防措施

1. 保持健康体重 肥胖会增加疝气的发病风险,通过合理饮食与运动来维持健康体重是预防疝气的重要一环。例如,避免过度摄入高热量食物,保持身体质量指数(BMI)在正常范围内等。

2. 避免腹压增高 避免推挤、举或拉扯重物,这些动作会使腹部压力突然增大,可能导致腹部器官突破腹壁薄弱区域,从而引发疝气。尤其是老年人和儿童,更要注意避免此类行为。减少哭闹(针对小儿),小儿哭闹时会使腹压升高,婴幼儿疝气一定要注意尽量不要让孩子哭闹,因为这可能引发疝气。

3. 预防便秘 在饮食上调整,多喝水多吃高纤维食物,如

新鲜蔬菜、粗粮和水果等,促进排便通畅。同时,少吃油腻、厚重的肉类以及容易引起便秘、腹胀或过冷和过热的食物。早上起床后,先喝一杯温水或蜂蜜水也是不错的习惯。

4. 小便通畅(针对男性,尤其是老年男性) 研究发现,60岁以上的男性多伴有不同程度的前列腺增生,容易出现尿频、尿急、排尿费力等加重腹内压的症状。所以男性要关注自身泌尿系统健康,有问题及时治疗。

5. 适当进行体育锻炼 适当的运动,如弯曲和身体弯曲等,可以与太极拳、体操、游泳等运动相结合,增强腹壁肌肉强度,减少疝气的发生。但不建议剧烈运动,特别是突然举重等。

总之,预防疝气的关键在于保持健康的生活方式,而治疗则多依赖于手术干预。对于具体治疗方法的选择,建议咨询专业的医生,以便获得最适合个人状况的治疗方案。

(作者:赵丰 建瓯市立医院 普通外科 主治医师)