



国家青年羽毛球运动员张志杰
6月30日晚在印度尼西亚比赛时突然晕倒,经抢救无效去世。印度尼西亚羽毛球协会称,张志杰是因心脏骤停去世。心脏骤停者多数无预警症状,及时、有效的救治是决定患者生死的关键。陕西中医药大学第二附属医院心内三科主任王长鹰呼吁:人人都应掌握心肺复苏和心脏除颤技能,关键时刻能救命。(摘编自《都市快报》《华商报》等)

心脏骤停并不意味着死亡

王长鹰说,心脏骤停并不意味着死亡,如能在数分钟内正确抢救,至少一半患者有希望救活。

步骤:1.判断意识,做到“轻拍重唤”。轻拍打患者的双肩,在其两侧耳边大声地呼唤。2.摆放体位,将患者以仰卧位的姿势摆放在平整的地面或坚硬的木板上,不能放在沙发、床或草坪上,软质的物体在操作心肺复苏术时,会对人的五脏六腑造成挤压,引起继发损伤。3.判断是否有呼吸和心跳。将食指和中指抵在气道旁触摸颈动脉,判断10秒。同时眼睛看向胸部,观察胸廓有无起伏。如颈动脉没有跳动,胸廓没有起伏,说明患者已失去呼吸

和心跳。4.立即呼救,让周围人帮忙拨打“120”,并就近寻找AED自动体外除颤仪。5.胸外按压。按压前需解开患者衣扣、拉链等,立即找到两乳头连线的中点,用左手掌跟紧贴被救者的胸部,两手重叠,左手五指翘起,双臂伸直,用上身力量用力按压30次。

“单纯心肺按压不能终止室颤,配合使用AED进行电击除颤,能大大提高救治成功率。在机场、火车站、客运站、大型商场、酒店等大型公共场所,都可找到该设备。”王长鹰说,如在心脏骤停发生1分钟内立即操作,抢救成功率可达90%。如超过10分钟才抢救,生存机会渺茫。

人人应掌握心肺复苏和除颤

6—9月运动猝死高发

浙江医院心血管内科副主任医师汤益民指出,张志杰的离世让人痛惜,而这样的不幸并非孤例。2021年6月,印尼羽毛球双打名将、奥运冠军马基斯-基多在打球时突发心脏病去世。

不仅是运动员,普通羽毛球爱好者在打羽毛球时也易发生意外事件。2021年,7月10日、8月2日、8月28日、9月9日,杭州接连发生四起打羽毛球突发心脏骤停事件。其中三位因抢救及时脱险,一位虽经全力抢救,仍宣告不治。

梳理这些不幸事件可以发现,它们都有个共同点:发病集中在6—9月,也就是夏

季。汤益民提醒,运动中大量出汗,易引起电解质大量流失,可能造成低钾血症(初始表现是乏力),从而诱发恶性心律失常。在高温下暴晒的人员及进行各类运动的人群,大量出汗时,要及时饮用电解质饮料或盐开水。

此外,夏季锻炼要注意3点:1.不带病运动,如果最近有感冒、熬夜、饮酒、疲劳等,不要运动;2.运动中不要脱水,出现身体不适,马上停止运动;3.一旦身边球友、跑友突然晕倒,第一时间关注其心跳和呼吸,一旦发现心脏骤停,及时进行有效的心肺复苏。

3类运动猝死风险高

2022年4月刊发在《法医学杂志》上的一篇《广东地区运动相关性猝死的流行病学调查》,收集广东2007—2021年与运动相关的374例猝死案例发现,导致运动猝死人数前三名的运动是:篮球(34.5%)、跑步(19.5%)、羽毛球(12%)。

研究指出,篮球、跑步、羽毛球、足球、网球、乒乓球等高强度、高对抗性的运动易诱发猝死,常发生运动期间和运动后1小时内。建议高危人群每年体检,筛查是否有潜在心血管病,包括心电图、心肺运动试验、腹部及颈动脉B超等。

手术顺序安排有讲究

“想上午第一台手术,为啥排到下午?”“医生说14点准备进手术室,这都15点了咋还没人来接?”“同病房的病友比我还晚来一天,为啥比我先手术?”……手术排队是住院患者最关心的问题。

河南科技大学第二附属医院麻醉手术部护士长陈珊珊介绍,医生安排手术顺序会综合考虑病情严重程度、手术复杂程度、手术切口类型、年龄等因素。一般来说,病情重的会尽早安排;每台手术后都要消毒,出于手术室使用效率考虑,切口污染小的手术会优先安排;由于术前要禁食禁饮6—12小时,耐力较差的老人和

幼儿会优先安排。

“除每天第一台手术外,之后的手术都叫接台手术。”陈珊珊说,接台手术的时间多是手术医生据经验推算得出,可能提前或推后。此外,手术时间安排还与患者术前病情随访有关,如高血压、高血糖等指标没控制好,手术也会延期。

由于医院手术室的数量是固定的,故每个外科有专属的“手术日”。如科室病房要做手术的患者多,医院通常会增加“手术日”。不过,相对于科室按顺序安排的择期手术,急性心梗、大出血等急诊手术,会经绿色通道24小时内优先安排。(摘编自《洛阳晚报》)

褥疮高发,照护失能者留个心

长期保持一种姿势,局部皮肤持续受压两小时就可形成褥疮。夏季褥疮高发,失能老人多发、易发,家人要提高警惕。

卧床老人出现局部红、肿、热、痛和麻木等症状,需帮其翻身。如30分钟后,皮肤仍有红印,很可能是发生了褥疮一期。这时,要通过帮老人按摩、翻身的方式,帮助他们恢复。不过,已发红的皮肤软组织和骨隆突处不要按摩。

褥疮二期表现为局部皮层出现缺失、水泡等,三期、四期表现更严重,均应尽快就医。

预防褥疮应做到以下几点。

1.鼓励、帮助老人每2小时翻一次身。每次更换体位后,要检查老人受压部位的皮肤是否有红肿、破损等异常,并及时处理。2.适时为老人擦洗身体,保持皮肤干爽。协助老人定期洗澡,每天帮老人擦洗背、臀等受压部位。擦洗后,及时为老人换干净、柔软衣物及床上用品。3.保持关节运动,适时将腿部抬高。4.注意饮食营养,进食一些高蛋白、高维生素、富含锌的食品。(河南省洛阳市第一人民医院神经外科护士长 杨园园)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订
阅
方
式

中国邮政订热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498