



救了人还跑完全程的南京小伙牛瑞桃 本人供图

9月20日,北京马拉松比赛,在37.5公里处,一位52岁的男性参赛者突然倒地,心跳骤停,周围跑友慌乱不已。所幸,三位有急救技能的跑友紧急出手相助,这才让他转危为安。

救人现场的照片在网络热传,众多南京跑友一眼认出,跪地为患者做心肺复苏的,是他们熟悉的人——28岁的南京小伙牛瑞桃,跑友们都叫他“桃子”。桃子告诉现代快报记者,自己5年前来到南京工作,业余时间一直从事志愿服务,目前还担任南京市红十字应急救援队一分队分队长。

现代快报记者 王颖菲 徐岑

52岁男子跑马拉松心跳骤停 南京小伙中断比赛救人

去年全国发生5起马拉松选手猝死悲剧,长跑需要注意啥?

紧急出手

看到有人倒地,他果断实施心肺复苏

前天的北京马拉松比赛,吸引了来自全球的马拉松爱好者参加。为了参加这次比赛,19日晚,牛瑞桃专程从南京赶到了北京。

28岁的牛瑞桃祖籍山西,2010年来宁工作,现已落户南京。去年9月,热爱运动的他开始练习跑马拉松,并参加了“南京悦跑团”,常常在紫金山附近跑步。今年1月,他第一次在厦门跑完马拉松全程。

“南京悦跑团”团长王楠介绍,桃子喜欢跑步,且成绩不错,今年7月,他参加在南京举行的“量山好汉”21公里紫金山越野跑,以1小时27分完赛,是第20个完赛的选手。此次的北京马拉松,牛瑞桃给自己设定了3小时30分钟跑完全程42.195公里的目标。

上午9点多,距离开跑过了两个多小时,牛瑞桃已跑了37.5公里,达成目标挺有希望。

“我正准备加速。”他告诉现代



牛瑞桃(左)和一名广州医生(右)一起救人
网络图片(请作者来领稿费)

快报记者,然而他猛地发现,在前方,一位参赛者仰面躺在地上,“当下没思考,立即奔过去了。”

和很多网友猜测的不同,牛瑞桃并不是医生,而是一位电气工程师。但他还有一个身份——南京市红十字应急救援队一分队分队长。

跪在倒地的参赛者身边,牛瑞桃立即为他检查。“我发现他没有呼吸、心跳,胸部也没有起伏。”心脏骤停需要非常迅速的急救,“4分钟内存活概率最大。”牛瑞桃说,他赶到时,这名跑友倒地不到一分钟。

没有片刻犹豫,牛瑞桃立即开始为他进行胸外按压,同时告诉赶来的志愿者,希望他们帮忙找一台自动体外除颤器。“我大约按压了一分多钟,又有两位参赛者也赶上来帮忙,进行人工呼吸。”后来牛瑞桃才知道,其中一名跑友是来自广州的医生。两人配合着,一人按压,一人吹气,等待专业救援人员到来。

跑友获救

他是持证急救员 及时专业的救助为抢救赢得宝贵时间

牛瑞桃开始救援后3分钟不到,救护车就赶来了。

北京急救中心事后表示,急救人员在车上为患者连续心外按压,除颤4次,在送到医院前,这名男士已恢复意识。

急救人员表示,如果没牛瑞桃等跑友的及时救治,这名男士肯定有生命危险,他们及时、果断、专业的救助,为这个跑友在心脏骤停后,至少提高了80%的生存几率。目前这名患者经过治疗,已在恢复中。

在把倒地男士送上救护车后,

牛瑞桃稍微调整了一下状态,又重新投入了比赛。“最后我的成绩是3小时24分37秒,超越了预期目标!”患者好转的消息,是牛瑞桃当天晚上从朋友圈中得知的。“我当天下午就坐高铁回南京了,他很欣慰,‘人没事就好。’”

实际上,这并不是桃子第一次伸出援手。这个阳光小伙,一直是一名热心志愿者。来到南京后,他先参加了“南京志愿者之家”。后来通过南京市民防应急救援志愿者活动与训练,开始接触急救知识。2012年,

南京红十字应急救援志愿服务队成立,他成为初创时期的第一批志愿者之一,经过系统训练,成为一名急救员。2014年,他获得中国红十字会救护培训师资质证书,之后曾多次在校园、社区为人们进行急救知识的普及和教学。

平日里,无论遇到孩子摔伤,还是大人跌倒,桃子总是第一时间上前帮忙。而他所在的救援队30多个队员,大多碰到过醉倒、昏倒、摔倒的事例,因为历经专业培训,均成功帮助他人度过险境。

专家点评

心肺复苏 是心梗唯一急救办法

经过医院诊断,这名52岁参赛者被诊断为急性广泛前壁心肌梗死。江苏省人民医院心脏科主任医师黄元铸告诉现代快报记者,这种病属突发疾病,之前没有任何症状。“由于血管突然发生闭塞,导致心脏供应血液不足,从而会发生心脏坏死而晕倒。”他表示,碰到这种情况,唯一有效的救援方式就是心肺复苏。

“看到一个病人心跳骤停,你不清楚他的病因,但是首先恢复心跳、让血液循环起来是最重要的。”

黄元铸表示,一般来说,人的心跳呼吸停止超过4分钟,脑组织会永久性损伤,超过10分钟,基本就会脑死亡。“所以在4分钟内进行心肺复苏,抢救回来的成功率会大大提高。”他也建议,马拉松爱好者在参赛前,做好身体检查。“如果过去曾发生过长跑后胸闷等情况,就要慎重参与。”

牛瑞桃则表示,他希望大家更加关注急救知识的普及“国内普及率还很低,大家想学习,可以联系红十字会等机构,都会有相关培训。”

马拉松比赛 发生猝死的原因
90%以上是心脏问题,常见的运动猝死,实质是心脏异常跳动,心脏会暂时地停止跳动,停止供氧,当大脑的大脑皮质缺氧了时就会窒息。

1.不能盲目参赛
一定要认真参加健康体检,在医生没有太多基础的情况下参赛,就是拿生命开玩笑。

2.拒绝短期训练
长期性的运动训练,以及循序渐进的跑量,不要以为身体素质好,平时经常参加运动就可以直接参赛,赛前要进行充分的跑量,合理饮食。

3.赛中学会自我保护
合理分配体能,切忌因兴奋在击发和冲刺时过度。比赛时多注意保持心率,若心率过快或过低下降,一定要放慢速度,若出现胸闷、心悸、头晕等,出汗、腹胀时,应马上停下来,及时补水。

4.赛后不要马上停步
比赛结束后应小步慢跑或步行一小段时间,不要突然停下来,应进行全身放松活动,并补充水分。

CFP供图

数据 去年全国5起马拉松选手猝死

其实,除了这名50多岁的男选手,此次北京马拉松比赛还有7人被送到医院,有1人已经出院,还有3人情况比较严重。

选手在马拉松比赛中猝死的情况也不少见。去年一年,国内就发生了5起马拉松赛中选手猝死的悲剧。

中国跑步人口已达3000万

据相关统计,中国参与体育锻炼的人口,跑步的人群占六成,跑步人口总量已达到3000万左右。而马拉松赛也一年比一年红火,今年在中国大陆举行的赛事就增加到了56个,几乎每周都有一场。

马拉松到底该怎么跑?

量力而行,控制心率、及时补能量

今年32岁的南京跑友张辉,从2011年开始跑马拉松,他告诉现代快报记者,自己也看过当时的视频,倒地的那名选手跑起来很专业,应该是训练过,只是速度很快,有点过拼了。“跑‘全马’尤其是到30公里以后,需要及时补充糖原、水分。最重要的是控制好心率。有条件的可以戴个心率带,时刻监测心率,一旦超过上限,立即调整。如果速度过快,心率一直保持很高的状态下,就容易休克。”

并不是谁都适合跑马拉松。张辉说,“身体有小伤的,比如脚上扭伤,千万不要坚持,长距离跑步会把小伤拉成大伤。感冒也不能跑,容易脱水。心脏不好等这些状况,更不适合长跑。”张辉表示,跑马拉松一定要有基础,有针对性地训练才能上场。“跑之前要带足补给,糖原、盐水、部分微量元素

都需要及时补充,否则容易抽筋,对身体消耗特别大。”

而跑的时候,张辉也有自己的小诀窍。“普通人最好是全掌着地,对跟腱的力量要求不高。三步一吸,三步一呼,如果要加快速度,就两步换一次气。跑时要匀速,还有余力说话的状态是最好的。”

作为一名专业急救人员和马拉松爱好者,桃子提醒,毕竟马拉松已经算一种极限运动,如果本身患有某些疾病,必须非常慎重,如果一定要参加比赛,速效救心丸之类的急救药品最好随身携带。

而即使平时身体很好的人,跑步时一旦感觉不舒服,也要立即调整,“必须立马减速,慢慢调整,而不是立即停下来。”他说,当时突然停下救人,其实对自己还是有一定影响,“之后再跑,节奏已经打乱,后来还出现了抽筋的情况。”