

泰州四院长期致力于“第一目击者”急救培训 打造公益品牌 服务于社会大众

把握“黄金4分钟”，四成猝死者能救回

医生：急救应成为人人“必修课” “一向身体很棒”为啥会猝死？

连日来，数篇关于猝死的报道引发人们对“心源性猝死”的关注。泰州市第四人民医院创伤急救中心主任仲卫东提醒，冬季心梗发病率高，数据显示，心脏骤停超过6分钟，脑组织会发生永久性损害，就是常说的脑死亡，有效的院前急救能为患者争取更多生存概率。

据了解，猝死有心源性及非心源性之分。心源性猝死是指因心血管病而发病，其中以冠心病最常见。非心源性猝死则由非心脏疾病引起，如呼吸系统疾病、脑部疾病、消化系统疾病、感染性疾病等。

不少猝死者给周围人的印象

都是“一向身体很棒”，为什么猝死偏偏发生在他们身上？泰州四院创伤急救中心主任仲卫东介绍，太过繁忙、紧张的工作，会不断刺激人的交感神经。如果始终处于高度紧张状态，交感神经系统长期太过兴奋，会导致心脏负担过大，心率增快，甚至产生心律失常。长此以往，如不及时调整，心脏会受到损害。部分突发性心脏病患者猝死就是因为连续熬夜、情绪激动，诱发了神经功能失调、冠状动脉痉挛，心脏突然缺血而猝死。

另外，从心源性猝死发生的时间分布来看，气温较低的季节发病

更多。仲卫东说，冬天天气骤然变冷，人体基础状况较低、血管弹性较差，血压很容易产生波动，而且室内外的温差较大，这些情况，都很容易导致心源性猝死。

据国家心血管病中心统计，我国每年心源性猝死者高达55万。心梗若不及时救治，则可能发生猝死。仲卫东介绍，通过医院胸痛中心接诊患者来看，明显感觉到现在接诊的年轻人多了。“以前患心梗老年人居多，近几年，已经接诊了多例20岁至30岁的心梗患者。”



身边人猝死，目击者该怎么做

仲卫东说，一旦遇到身边有人突然倒地，首先应确认环境安全，再检查患者的意识和呼吸状态，轻拍患者肩部并呼喊患者，观察患者胸部起伏，看患者有无呼吸。如果患者没有呼吸、心跳，应呼喊向他人求助，拨打急救电话，并立即进行心肺复苏，取来附近的自动体外除颤器(AED)。

“心肺复苏方式主要为循环按压+通气。”仲卫东说，首先将手掌放在病人的胸部中央，约为两乳头连线中点，另一只手的掌根重叠放于第一只手掌上，上身前倾，双臂伸直，垂直向下用力，有节奏地按压30次，频率为100-120次/分钟，深度5-6cm。心脏按压30次后，立即打开气道进行人工呼吸，人工呼吸前要清除患者口中异物如假牙等。打开气道的同时应捏住患者

鼻子，用嘴包住患者嘴巴，吹气2次，每次吹气大于1秒。胸外按压和人工呼吸，以30:2的方式循环进行，直到急救人员和救护车到达。“循环按压中断不能超过10秒，哪怕耽误一秒都会降低存活率。”

“做心肺复苏前，如果附近有AED，可以先使用。”仲卫东说，AED也被称为“救命神器”，是一种可被非专业人员使用的用于抢救心源性猝死患者的医疗设备，及时除颤是迄今公认制止心脏猝死的最有效方法。AED操作简便，只要“听它说，跟它做”，按照语音提示和屏幕显示来操作，能够自动监测心率，并为心脏病突发的患者进行电除颤，帮助发生心室颤动的病人恢复心律。“在最佳抢救时间内，对患者进行AED除颤和心肺复苏，能够为患者赢得更多的生存概率。”



“第一目击者”已培训5000余人

2017年7月以来，泰州四院已开展63期“第一目击者”培训班，培训学员5000余人，发放泰州市健康管理学会证书1754张，红十字会证书522张。“第一目击者”培训班由泰州市健康管理学会、泰州四院等单位联合主办。

每个月，泰州四院都会定期举行“第一目击者”培训班，通过招募的形式，向市民传授科学的急救方法。此外，泰州四院还定期将急救知识送入社区、学校、机关、企业、车站等人流量密集场所。

每期“第一目击者”培训班开课，会通过“泰州市第四人民医院”微信公众号发布招募信息。每期培训进行3-4小时，泰州四院急救专家会讲解心肺复苏、气道异物梗阻急救、常见急症以及创伤的现场处置等救护知识，医护人员通过心肺复苏现场演示，让大家了解现场救护的要点。

为了保证培训实际效果，急救专家授课后，医护人员还将学员分成三组，让大家轮流对道具进行模拟操作，专家现场纠错。仲卫东介绍，只有准确无误地模拟演示整个心肺复苏的操作流程，并通过专家和医护人员考核的学员，才可以毕业，领取泰州市健康管理学会证书。

不少参与过“第一目击者”培训的学员，将自己所学的急救知识运用到生活中。前不久，学员戚女士在浴室对另一位突然晕倒的患者成功实施急救；学员汤女士在下班途中对一位昏迷患者进行了急救知识取出了卡在孩子鼻腔里的异物。

仲卫东说，希望通过培训班培养一批急救人员，参与到院前急救中，延伸医务人员的触角，将急救现场延伸到院外，帮助医务人员争取一定的时间。 通讯员 肖徐

把握救援“黄金4分钟”

“心跳呼吸骤停一分钟，人陷入昏迷，此时脑细胞就开始凋亡了。”仲卫东介绍，脑细胞在常温下对缺氧的耐受极限通常为4分钟，心脏骤停超过4分钟，脑组织会发生永久性损害，超过6分钟脑细胞就会发生不可逆性坏死。即使在健全的急救网络社区内，急救人员也很难确保每次在获得报告后4分钟之内到达现场。因此，心源性猝死救援有“黄金4分钟”的说法。

数据显示，心跳停止4分钟内

进行心肺复苏，并于8分钟内进行进一步生命支持，则病人的生存率43%。4分钟以后再行心肺复苏，只有17%能救活。超过6分钟存活率仅4%。超过10分钟存活率几乎为0。

只有在最佳抢救时间“黄金4分钟”内，立即为患者进行除颤和心肺复苏，才是最有效制止猝死的办法。仲卫东说，只需几个简单的按压动作，便能让心脏猝死患者拥有“起死回生”的可能。如果事件第

一目击者懂得急救，就能为赶来的医生争取救援时间，被挽救的可能性会大幅提升。但目前，急救知识与技能培训在公众中的普及率并不高，绝大多数人不懂心肺复苏等急救知识，面对突发状况束手无策。倡议更多市民能够主动学习心肺复苏急救技巧，以便在发生异常时能及时对患者伸出援手，“人人掌握救人技巧，才可能人人获得被救机会。”

寸笔书写一城春秋

Taizhou

梅兰芳

地址：泰州市海陵区万运写字楼1410室
广告投放热线：0523-89996102
新闻热线：0523-89996100

现代快报+