

# 足球场上的“生死营救”

## 心脏骤停抓住黄金4分钟 CPR+AED为生命赢得时间



到呼救立刻投入救援。照片中为足球场监控截图

**健康视点** 主持人 孙晓菊

天津市新闻名专栏

7月6日晚,我市河东区一足球场上演了惊险一幕:“快喊人,我要晕!我要晕!”一名足球队员呼救后一头栽倒在地上。面对突发情况,大家第一时间呼喊场上队员邢晓春医生。原来邢晓春是我市第四中心医院心血管科专家,他马上意识到可能发生了心脏意外,立刻以百米冲刺的速度向队友奔去,一场教科书式的“生死营救”就此开始。这一惊心动魄的过程也恰好被球场摄像机记录下来。邢晓春到达患者身边后,立即进行意识判断、检查呼吸、查看颈动脉搏动后,开始心肺复苏,十几秒后队友恢复了意识。120随后抵达球场,患病队友被送往第四中心医院进一步治疗。经过救治,患者现已康复出院。

邢晓春是我市第四中心医院心脏重症监护科主任,从事心血管病临床和临床诊治工作30余年,擅长心脏危重症的救治、冠心病介入治疗等。近期,运动场上的心脏骤停事件频频发生,这次球场“生死时速”也受到了大众广泛关注。谈到这次救治,邢晓春主任表示,此次获救的队友有冠心病病史,通过药物治疗、改变生活方式,近年来心脏健康状况良好,并经常参加足球运动。这次一感到心脏不适他马上呼救,整个救治过程非常迅速,从他倒地到开始实施心肺复苏只有一两分钟时间。

邢晓春主任提醒市民,生活中,心脏骤停事件随时随地都有可能发生,第一目击者在最初4分钟到6分钟实施高质量的心肺复苏术(CPR)和使用自动体外除颤仪(AED)往往是挽救生命的关键。因此应对普通市民积极普及急救知识、急救技能,提升市民急救素养;同时加大在体育场馆、机场、火车站等公共场所AED急救设备的投放密度,对提高心脏骤停救治率非常重要。

泵血功能突然停止,从而导致全身血液循环中断、呼吸停止、意识丧失。发生心脏骤停如果不能得到及时抢救,4到6分钟就会导致大脑和其他重要器官组织发生不可逆的损害,患者甚至可能在短时间内死亡。如果超过10分钟再进行急救,患者获救的机会非常渺茫。

“大多数心脏骤停患者都患有心脏基础病,但相当一部分患者特别是中青年患者,此前从未接受过相关检查,不了解自己的心脏健康状况。”邢晓春主任说。一般心脏骤停的原因有很多,包括心外因素和心脏因素。心外因素有药物中毒、过敏、触电、雷击、溺水、惊吓等,多数心脏骤停与心脏因素相关,主要有冠心病、心肌病、心脏瓣膜病、先天性心脏病、动脉瘤破裂以及各种心脏疾病引发的室颤等恶性心律失常。其中冠心病是中老年人发生心脏骤停的主要原因。心肌病、先天性心脏病、遗传性罕见病则是青少年发生心脏骤停的主要疾病因素。

### 心脏骤停常有预警 运动时不适要及时排查

邢晓春主任说,对于中老年人来说,定期体检、知晓并积极控制血压、血糖、血脂指标是预防心脏骤停的重要途径。有心血管

疾病的患者应坚持规律服药,切忌擅自停药,一旦出现无法缓解的剧烈胸痛、呼吸急促要拨打120尽快就医。患有心律失常疾病,必要时可以进行恶性心律失常危险评估,并与医生密切合作作出治疗决策,避免心脏骤停风险。

对于青少年来说,尽管心脏骤停来势汹汹,但多数患者发病前也会有一些预警,如果能够早期识别这些信号,可能对预防和救治带来帮助。比如在情绪激动、体力劳动、运动时出现胸闷、心悸、头晕、黑蒙甚至晕厥,经常感到疲劳、乏力等,有这些情况应到医院接受心脏结构、功能的相关检查,一些可能造成青少年心脏骤停的遗传性心脏病,如长QT综合征、Brugada综合征可以被及时发现。如果家族中有马凡氏综合征等心脏损害性遗传病,青少年应尽早排查心脏状况。另外,平时身体健康没有明显不适的中青年人,长期高负荷工作、连续熬夜、大量吸烟、饮酒后也可能发生心脏骤停,应尽量避免这些情况。

### 高温闷热心脏负担重 运动关注心率补充电解质

邢晓春主任说,每年7、8月都是心血管疾病发作和死亡率攀升的小高峰。究其原因

因主要是气温高、气压低、湿度大,人体循环和新陈代谢显著加快,交感神经兴奋性也增高,都会加重心脏负担。同时,夏天出汗多,人体水分通过汗液大量蒸发,血液黏稠度升高,增加了凝血倾向,严重时可能诱发急性心梗。此外,炎热天气下人容易浮躁,情绪波动会让心跳加快,心肌耗氧量增加,心脏负荷变大。三伏天昼长夜短,睡眠质量降低也会增加心血管疾病的发病率。

邢晓春主任建议有心血管疾病史的患者在夏季依然要规范用药;处在高温工作环境中的人要注意补充水分,降低体能消耗。他特别提醒,盛夏季节适宜中等或小强度运动,运动时最好能监测心率并及时补充电解质。正常人群推算公式为最大心率(次/分)=220-年龄(岁)。中等强度有氧运动通常心率控制在60%至85%最大心率。此外,炎热天气,运动时大量出汗可能导致严重电解质紊乱,影响心脏功能。其中电解质紊乱导致的血钾异常可导致室颤等恶性心律失常,引发心脏骤停。因此夏季运动,适当饮用电解质饮料有助于运动安全。

### 相关链接

### 心脏骤停CPR+AED急救步骤

- 第一步:评估周围环境,确保现场安全。
  - 第二步:对患者状态进行判断。意识:轻拍双肩,耳边大声呼唤。呼吸:观察患者胸部或腹部起伏有无喘息或异常呼吸(不超过十秒)。脉搏:同时触摸颈动脉有无搏动(非医务人员无需判断)。同时,大声呼救,指定在场人员分别拨打120急救电话和取AED设备。如无在场人员时,自己迅速拨打,并同急救中心医务人员保持有效沟通。
  - 第三步:若患者无意识、呼吸、脉搏消失,应立即进行胸外按压和人工呼吸。按压和通气比例为30:2,按压频率100次/分钟至120次/分钟。5个循环后重新评估患者的意识、呼吸和脉搏。找到AED后马上开始使用。AED操作简单,只要“听它说,跟它做”,按照语音提示和屏幕显示来做即可。第一次电击后,如果患者没有恢复意识和呼吸,立刻继续心肺复苏。AED会持续检测,施救者根据指示操作,反复进行至急救人员到来。
- 记者 赵津

### 看得更准检测更快疼痛更少

#### 最新乳腺钼靶设备助力乳腺癌早期诊断

**医疗前沿** 近日,全国首台新一代数字化三维断层摄影乳腺钼靶X光机在天津医科大学肿瘤医院滨海医院投入使用,实现了我市乳腺影像诊断技术再升级,可显著提高疑难病灶的检出率和诊断准确率。

据该院乳腺影像诊断科主任路红教授介绍,相对于其他乳腺钼靶X光机,该设备成像更精准,是目前国内速度最快、分辨率最高的乳腺断层扫描系统,医生能获得更全面、更清晰的乳腺图像,从而可以发现更小、更早期的肿瘤或病变。检测更高效,其新增的多种介入性检查功能,可极大缩短检测时间。此外,患者检查体验也更舒适。在做钼靶检查时,为能清楚地呈现乳腺深部组织影像、减少辐射剂量,需要帮助患者尽量压缩乳腺组织,患者也会产生一定的压迫疼痛感。技术升级后,配有多种型号压迫板,可针对不同身材、不同腺体类型的患者提供更个性化的压迫方式,使患者有相对舒适的检查体验。

路红表示,乳腺超声与乳腺钼靶X线检查是国际普遍认可的乳腺影像检查“黄金组合”,适合30岁以上女性乳腺可触及肿块的首次评估。而对于有乳腺癌家族史、BRCA1或BRCA2基因携带者等乳腺癌高危人群,乳腺磁共振检查则是筛查与随访的首选。

通讯员 周妍

### 健康速递

### 中西医结合胸痛与复苏大会在津召开

为进一步发挥中西医结合优势,提升胸痛中心建设质量,促进我国心肺复苏事业发展,由天津市中西医结合学会主办,天津市胸痛中心联盟等共同举办的首届国际中西医结合胸痛与复苏大会日前在我市召开。从会上获悉,我市心肺复苏培训、院前院中急救体系日臻完善,胸痛救治处于国内领先水平。目前全市拥有29家国家级胸痛中心,为恶性胸痛病人尤其是急性心肌梗死患者提供快速救治通道,急性心肌梗死院内死亡率已由2015年前的10.1%下降至2.4%。

通讯员 屈志萍



“三伏贴”是中医冬病夏治的传统治疗手段,7月15日起,市中研附院儿科、呼吸内科、妇科、耳鼻喉科、肾内科等科室的三伏贴已正式开贴,本周四将开始中伏贴敷。专家提醒市民,三伏贴最好在每一伏的第一天贴敷,每10天贴1次,一次贴敷4小时至6小时,贴敷后少数病人出现明显烧灼、痒甚或疼痛感,可提前取下。如果敷贴部位出现小水泡,一般不必特殊处理。局部出现大水泡应避免抓挠,可自行涂抹烫伤软膏、龙胆紫药水、红霉素软膏,也可及时到正规医院处理。

通讯员 陆静 雷春香

### 警惕脂肪肝成肝癌前奏

脂肪肝一直是体检报告单上的“常客”,大多数人会觉得它不是病,更无需治疗,正是这样的误区让本可以控制的脂肪肝进展到脂肪性肝炎、肝硬化甚至是肝癌。7月28日是世界肝炎日。开始不疼不痒的脂肪肝为何会变成肝硬化甚至肝癌?脂肪肝在什么情况下就需要药物治疗?生活中哪些好习惯会让我们的肝变得不再肥胖油腻?7月28日20:10天津电视台教育频道《百医百顺》栏目将邀请市第三中心医院消化科青主任和向慧玲主任做客节目,聊聊脂肪肝的预防与康复。

通讯员 刘露

## 冠心病+糖尿病“杀伤力”巨大

### 治疗需降脂控糖和护心“三管齐下”

**专家谈病** 盛夏季节是急性心肌梗死的高发季节,市人民医院心脏内科钟志清主任医师表示,“我们发现冠心病住院患者中约七成存在血糖异常。糖尿病与冠心病的关系密不可分,心血管事件的风险会随着血糖的升高而增加。”他提醒冠心病患者,盛夏季节,除了了解自己的心脏状况外,一定要关心血糖指标。一旦发现冠心病合并糖尿病,就要积极控制血糖、血脂及血压水平,治疗上“三管齐下”,降脂、控糖和护心,一个也不能少。

钟志清说,有研究表明,冠心病合并糖尿病的患者发生心肌梗死、心脏性猝死风险是单纯冠心病的2倍至3倍。冠心病合并糖尿病需要长期治疗和科学管理,目前提

倡药物治疗+饮食、运动、控制血糖及控制血压的全方位管理。患者需要改变生活方式,这是最经济和最安全的措施。健康的生活方式可以显著降低心血管病的死亡风险;饮食要均衡,做到限制脂肪、控糖、适量蛋白质;坚持运动锻炼,使糖化血红蛋白降至7%以下;坚持抗血小板治疗、控制血压(<130/80mmHg)、控制血糖(空腹血糖<7.0mmol/L)。

钟志清还特别提醒冠心病合并糖尿病的患者要控制血脂指标,其中的“坏”胆固醇即低密度脂蛋白是冠心病合并糖尿病的“罪魁祸首”。首次心脏支架术后的患者,尽早控制血脂可明显减少不良血管事件的发生风险。冠心病合并糖尿病患者的低密度脂蛋白应控制在1.4mmol/L以下。

通讯员 李哲

## 泰心医院一日完成两台“火箭心”植入术

### 医疗动态

日前,泰达国际心血管病医院(简称泰心医院)首次在一日内成功实施两台植入式左心室辅助装置“火箭心”植入手术,助力终末期心衰患者重返健康。据了解,“火箭心”2022年7月获批上市,是由泰心医院与中国运载火箭技术研究院共同研发的植入式左心室辅助装置,也是国内最早投入使用、具有自主知识产权的人工心脏。截至目前,泰心医院已完成“火箭心”手术55例,联合全国20多家医院完成170例。“火箭心”已成为终末期心衰患者的有效治疗方式之一。

此次接受手术的两位患者分别来自湖南和山东。40岁的田先生来自湖南,有十余年的心脏病史。近两个月以来,田先生觉得浑身乏力,平躺一会儿就严重憋气,晚上只能靠在被子上半坐着睡觉。田先生与泰心医

院取得联系,抱着试试看的心态开启了北上求医之路。经检查评估,7月15日,泰心医院刘院院长主刀成功将植入式左心室辅助装置——“火箭心”安装到田先生体内。目前,田先生的各项生命体征平稳,正在顺利康复。

同样在7月15日接受“火箭心”植入手术的,还有一位14岁的山东少年小李。7岁时,小李被诊断出心力衰竭,多年来一直接受药物治疗。但半年前的一次感冒让小李的心脏急性发作,病情迅速发展至终末期心衰的程度,情况危急。在当地医护人员的推荐下,小李的妈妈了解到泰心医院的“火箭心”,怀揣希望带着小李来津求医。刘院院长为小李实施了“火箭心”植入手术。术后第二天,恰巧是小李15岁生日,圆圆的蛋糕和长长的寿面祝福着这位少年重新开启健康美好的青春韶华。

通讯员 王鹏

# 足不出户 办理分类广告

分类信息刊登项目

- 公告 · 寻人启事 · 减资公告
- 声明 · 遗失声明 · 注销公告
- 免责声明 · 指定承租 · 生日祝福
- 结婚启事 · 资产债权公告 · .....

此微信为线上唯一官方办理渠道>>> 同微信

联系电话>>> 81316697 17622997767

地址>>> 天津市和平区卫津路143号

