

40岁老总在自家沙发上猝死 青壮年猝死屡见不鲜 本报给应酬多、压力大的人两个提醒

一、工作之余必须找到一种放松身心和健身的小方法
二、会点急救本领是很必要的，关键时刻既能救自己也能救他人

今年刚满40岁的陈先生，是一家公司的老总，生意做得十分红火。13日晚上，他突然猝倒在自家的沙发上。等二十几分钟后急救车赶到时，陈先生的呼吸、心跳已经停止。

类似这样的猝死事件几乎每天都会出现在宁波各大医院。宁波市李惠利医院急诊科每个月都会碰到七八例猝死事件，第一医院急诊科每个月会碰到10多例猝死事件。

李惠利医院心内科楼柯楠副主任医师提醒说，对于猝死的发生，院前急救非常重要，如果处置得当，病人还有可能挽回生命。他详细介绍了院前急救的三个步骤。

洗完澡看着电视“睡着了”

13日晚上，陈先生结束在外面的应酬后回家。他舒服地洗了个澡之后，躺在沙发上看电视。看着看着，妻子觉得他没动静了，以为是睡着了，于是拿了条毯子过来盖在陈先生身上。这一看，把妻子吓了一跳，只见陈先生面色苍白，怎么叫都没有反应。

这时，儿子赶紧拨打120急救电话。等二十几分钟后救护车赶到时，急救医生经检查发现，陈先生呼吸、心跳已经停止。随后，急救医生采取了多种抢救措施，仍无力回天。

妻子悲痛地说，陈先生这段时间一直忙于应酬，几乎每天都是很晚才回家，回家后由于太累，常常是洗完澡就上床睡觉，这两天稍稍轻松了一些，晚上吃完饭就回家，也没有干什么事，谁知道就这样不知不觉地离开了。

猝死病例年纪都非常轻

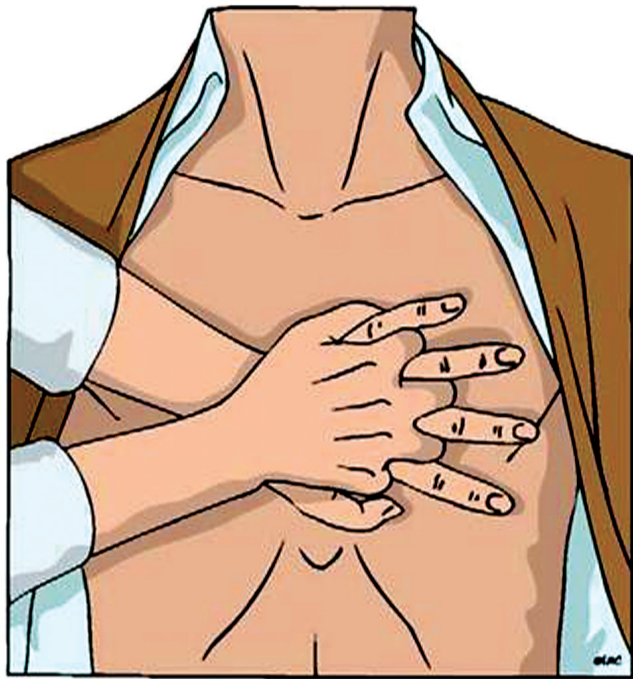
平时看似健康的人，突然出人意料而发生的非暴力性死亡现象，医学上称之为猝死。

记者从宁波市李惠利医院心内科了解到，像陈先生这样猝死的病例每个月都会碰到七八例，这些人的年纪都非常轻，有些甚至只有二十几岁，最大的也不过50多岁。

宁波市第一医院急诊室宗建平主任说，每个月至少有10例猝死病例。

前不久宁波市疾控中心发布的2011年死因报告显示，宁波市户籍人口猝死死亡率为0.96/10万，而且猝死病人正趋于年轻化，45岁以下的占25%左右。

楼柯楠说，虽然猝死抢救成功的概率非常小，但还是有一些病人是可以抢救回来的。所以，我们学会一些简单的院前急救常识还是非常必要的。



怎么放松自己 这10样都很简单

现代化快节奏的工作给人们的精神带来了不少压力，下面10种放松法可以帮您减轻精神压力，使自己身心放松。

1.想象 通过想象一个所喜爱的地方，如大海、高山或自家的小院等放松大脑。把思绪集中在所想象东西的“看、闻、听”上，并渐渐放松，由此达到精神放松。

2.打盹 学会在一切场合，如家中、办公室、走廊甚至汽车里打盹，只需10分钟就会使你精神振奋。

3.按摩 紧闭双目，用自己的手指尖用力按摩前额和后脖颈处，有规则地向一定方向旋转，不要漫无目的地揉搓。

4.呼吸 快速进行浅呼吸，为更好放松，慢慢吸气、屏气，然后呼气，每一阶段持续8拍。

5.腹部呼吸 平躺在地板上，面朝上，身体自然放松。紧闭吸气，最后放松，使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后，再重复这一过程。

6.摆脱常规 经常试用一些各种不同的新方法，做一些不常做的事，比如双脚踮着上下楼梯。

7.沐浴时唱歌 洗澡时放开歌喉，尽量拉长音调。因为大声唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到很好的放松，使心情愉快。

8.发展兴趣 培养对各种有益活动的兴趣，并尽情地享受。

9.伸展运动 伸展对消除紧张非常有益，它可以使全身肌肉得到放松。

10.放松反应 舒适地坐在安静的地方，紧闭双目，放松肌肉默默地进行一呼一吸，以深呼吸为主。

与其说是工作之余放松心情，还不如说是放松心情再去工作。

a 必须学会的院前急救方式

楼柯楠说，心跳停止超过4~6分钟会引起不可逆的脑损伤或死亡。因此，必须当机立断、分秒必争、就地地进行抢救。

首先要第一时间拨打120急救电话，将病人的基本情况和所处的具体地点交代清楚，便于120救护车及时赶到。

其次，由于绝大多数猝死由心脏骤停引起，所以尽早进行胸外按压可以提高抢救成功率。周围的目击者应尽快将病人仰卧在硬的平板上进行胸外按压。

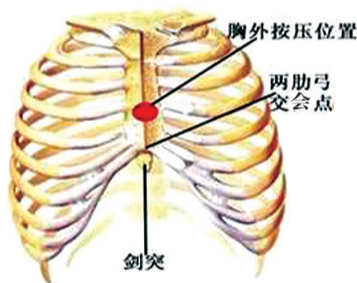
胸外按压的要点在于：1.部位正确，两手掌重叠置于患者胸骨中下部，以保持主要按压力放在胸骨上，减少肋骨骨折的发生，按压时肘伸直；2.按压有力，即压力需足够大，压低胸骨至少5厘米；3.按压频率，为提高患者救治的成功率，按压频率应保持在至少100次/分。

最后，在进行最初的30次胸外按压后，应尽快开通患者气道，具体方法为：将病人头部后仰，托起下颌关节，清除口腔异物，使由鼻孔经咽喉部至气管的气道保持通畅，使猝死时松弛的舌根不至于后倾堵塞气道。然后予以人工呼吸，即施救者正常吸气后将气吹入患者的口中（注意吹气时要捏紧患者鼻孔），缓慢吹气时间应达1秒以上，并将患者胸部抬高，这样坚持救护车、专业急救医生到为止。

b 单纯胸外按压能提高救治率

楼柯楠说，值得一提的是，对于大多数市民而言，或许没有接受过系统急救培训，或许无法接受口对口人工呼吸，从而使部分患者丧失了宝贵的抢救时间。所以，现在提出一种单纯胸外按压心肺复苏，即不予人工呼吸。据科学研究显示，这种单纯胸外按压心肺复苏，能提高心跳骤停者的救治率。

《现代金报》



想学急救，报名吧

您会胸外按压心肺复苏吗？您会人工呼吸吗？学会这些本领，关键时刻可以救人一命。今天起，本报征集医院开展急救培训，欢迎读者拨打96678报名。



西藏林芝举办山地骑行活动

新华社发