

# 老伯患低血糖在家昏倒 儿子胸外按压压断肋骨

因为低血糖昏迷入院,却被检查出肋骨骨折,原来是患者的儿子为其急救时弄断了,近日,宁波市第二医院内分泌科就遇到这样一件事情。医生提醒,家属要掌握正确的急救知识,做胸外按压前要先检查呼吸和心跳。

记者 鲍云洁 通讯员 郑轲 周佳

## 急救之前要先检查呼吸心跳

市第二医院内分泌科主任孙校华告诉记者,这位7旬老伯在送到医院时,血糖值很低,经过抢救,老伯恢复了神志,但他却一直喊“胸口疼”。医生检查后发现,他的第4、5、6根肋骨竟然都断了。

原来,看到老爸突然在家中昏倒,他儿子慌了神,连忙开始做胸外按压,当时力气挺大,老人骨质本来就比较脆,结果就把肋骨按断了。

市二院急诊科医生毛鑫亮说,骨折是胸外按压的常见并发症之一,因为在胸外按压时要使用整个上半身的力量,让胸腔下陷至少5厘米,老伯的儿子懂得掌握一定的急救知识,但他在遇到突发情况时太过慌张,以至于漏掉最关键的步骤——先检查呼吸与心跳。

他提醒,遇到有人突然昏倒或溺水等紧急情况,施救者首先要镇定,并按以下几个步骤进行:

**首先**,先观察环境,保证自身的安全,以及不要让对方被二次损伤;

**其次**,检查呼吸和心跳。检查心跳的方法是轻按颈动脉,或者按住心脏位置(左侧乳头部位)感受;呼吸主要是用耳朵凑近鼻子下方感受,或拉开患

者衣服看胸廓有无起伏。

**第三**,如果有心跳和呼吸,则不必进行急救,而是立即送往医院救治;如果心跳和呼吸停止,就要赶紧做胸外按压和人工呼吸,步骤为——胸外按压30次(约18秒),按压的频率为每分钟至少100次,按压部位为胸骨正中(双乳连线中点,而不是左侧心脏部位);开放气道,将患者平放,下巴抬起,和气管尽量成直线;人工呼吸2次,尽量缩短通气延误时间。如果可能的话,进行第一轮30次胸外按压后即可进行人工呼吸。

## 糖尿病患者也要谨防低血糖

作为常见慢性病,各大医院都在积极普及糖尿病的相关知识,但能对其有全面及深入了解的患者依然不多。很多人认为糖尿病既然血糖高了,就不会得低血糖。其实,糖尿病患者也会患低血糖,并且控制难度和危险程度都远胜于高血糖。绝大多数的糖尿病患者,由于自身对血糖调节能力降低,一生中都会发生几次低血糖,而低血糖不及时处理会危及生命。

这位老伯就是因为血糖值很低,导致昏迷了。“其实,血糖开始偏低是有症状的,比如头晕、出冷汗等,如果老伯对自身疾病有充分了解,及时补充含糖食物,就不会出现这么严

重的后果。”医生表示。

经常出现低血糖,不仅会对心脑血管以及其他身体机能产生影响,而且作为糖尿病的4种急性并发症之一,如若不及时处理,可能会导致死亡。

糖尿病患者一旦出现低血糖症状应该遵循两个“15”的原则:立即进食含15克糖的食物,等待15分钟后测血糖,诸如半杯橘子汁,250毫升的脱脂牛奶,4片苏打饼干,或者三到五颗的硬糖等;吃完这含15克糖的食物后,需等15分钟后,再次测血糖,如果血糖大于3.9mmol/L,则表示症状好转,只要按正常时间正常进食即可。

处理过程中有两个注意点:一是如果离下

次进餐还有1小时以上,建议再吃15克碳水化合物和蛋白质的食物,以避免在下次进餐前,再次出现低血糖症状;二是不可因发生低血糖,就一下子吃太多,结果导致血糖一下弹得很高。

如果血糖值非常低,在患者神志不清的情况下,可以在其口腔粘膜、牙龈上涂抹蜂蜜、糖浆,或者在口中灌点糖水,并立即送医院救治。



漫画 章丽珍

## 天气转冷 跳广场舞要适度

“最近每次跳完广场舞,就喘气厉害,感觉心脏有点吃不消。”日前,市民汪女士来到龙赛医院心内科就诊。汪女士今年52岁,每天晚上都会跳广场舞。“之前都好好的,跳完舞,我还会一路快步走回家。”汪女士说,她有高血压,但一直控制良好。可就在天气转冷后,她跳完广场舞,都会不同程度地出现心慌气短的感觉。

“血压有季节性,会随着温度的变化而上下波动。”龙赛医院心内科副主任医师蔡燕军说,夏天由于气温高,人体的血管扩张,血压会有所降低。而进入冬季后,人体在寒冷的环境中,肾上腺系统作用增强。人体受冷时,通过皮肤末梢到中枢的神经反射,而使体内去甲肾上腺素浓度增高,耗氧量明显增加,导致血液流动加快,血压升高。其次是心血管反应,在受冷后出现的抵抗阶段,此时人体心率和心输出量增加,呼吸加快,也会导致血压升高。“冬季的血压会比夏天高10mmHg,这让部分高血压患者面临着一些风险。”蔡燕军提醒说。

“其实像汪女士这样的病例不少见,有一些中老年人一跳起舞来就十分兴奋,往往会忘了自己的心脏是否受得了。”蔡燕军说,广场舞属于有氧运动,一般以活动30到60分钟为佳,时间太长了反而会适得其反。

“60岁以上的老年人适合选择一些节奏比较舒缓的舞曲。”蔡燕军说,如果本身有高血压、心脏病的患者,跳广场舞更应有所选择。在跳舞过程中,可以微微出汗为度,大汗淋漓不仅容易引发感冒,还可能导致人体脱水、血容量下降、血液变粘稠,有诱发心脑血管疾病的风险。

“跳广场舞的时间最好选择在早、晚饭后1小时,不要不吃早饭就出门跳舞。长时间的空腹运动,可能会导致低血糖,甚至引起昏厥。”蔡燕军建议,老年人在运动前最好测量一下脉搏及血压,此外,在睡前2小时不宜剧烈运动,否则会导致疲倦,睡眠质量下降。

记者 陆麒麟  
通讯员 刘春霞

## 中医养生

# 健康人群不宜长期服用蜂胶

所谓蜂胶,是蜜蜂采集植物的汁液、花粉或花蜜,混合自己分泌的唾液与蜜腊,所形成之胶状物。其含有的大量黄酮类物质对人体有内服补虚软化油脂、外用解毒消肿的作用。

蜂胶具抗氧化、清除自由基作用,并能够消炎、排毒、

改善血液循环、调节内分泌、促进细胞再生。因此,用蜂胶来分解色素斑、减少皱纹,延缓衰老,从而使肌肤重现细腻、光洁、红润的效果不错。

同时,蜂胶能够增强心脏的收缩力、加深呼吸及调整血压,净化血液、调节血脂。临床上,蜂胶能够保护心

脑血管,改善心脑血管状态及造血机能。对动脉粥样硬化具有防治作用,能够有效清除血管内壁的积存物,抗血栓形成。由于蜂胶净化血液具有奇效,被称为“血管清道夫”。

另外,蜂胶的抗菌消炎作用强,局部止痛作用快,能

够促进组织细胞再生。用蜂胶治疗皮肤灼伤病人,成功率很高。

“蜂胶是一种保健品,所含某些化学成分作为半抗原,接触皮肤后可能导致过敏。”李惠利医院中医科医生张增祥提醒,健康人群不宜长期服用。

## 挑选方法

现在市面上的蜂胶产品纯真的不多,掺入树脂的情况比较普遍。消费者分辨掺假蜂胶产品的方法:

首先,可以先闻一闻蜂胶。因为真正的蜂胶具有浓稠的芳香味,而树脂的气味就没有那么好闻;

其次,尝一尝味道。纯蜂胶的味

道尝起来是酸涩的,并伴有辛辣刺鼻感,纯树脂的味道相对比较清淡;

再次,看颜色。在自然光线或灯光下进行观察,纯蜂胶的质地晶莹剔透,呈现透亮的棕红色,而树脂的颜色比较浅。

另外,如果购买的是蜂胶胶囊,可以先把胶囊打开,将内容物

挤出来并放到60℃至70℃的温开水中,如果形成一种淡黄色的乳状物、有点浑浊但不出现结块,那么是比较纯正的蜂胶,而出现较明显结块的是树脂。

记者 陆麒麟  
实习生 刘美嘉  
通讯员 应红燕

## ●求医问药

# 骨折处发黑发紫正常吗?

读者王女士:我骨折70多天了,骨折处还是发黑发紫,正常吗?

宁波市第二医院骨一科主任汤涛:一般来说,骨折处呈现青紫色是正常现象。皮肤黑紫根据颜色和程度不同,分为多种不同情况,有些黑紫可能是皮肤坏死,但要看到伤处才能做判断,建议患者还是到骨科就诊,做进一步的诊断。

您在日常生活中遇到什么健康方面的问题,或者有何医学常识方面的疑问,都可以拨打本报热线87270000,我们会请医学专家为您解答。

记者 鲍云洁  
通讯员 郑轲