

# 5种突发疾病 牢记5个不得



上周,本报一则《老伯患低血糖在家昏倒 儿子胸外按压压断肋骨》的新闻,引发了读者对急救方法的热议讨论。有读者来电咨询:“老年人突发疾病的可能性要高于一般人群,遇到紧急情况,家属施救有哪些注意事项呢?”

带着这个问题,记者采访了宁波市第二医院急诊科内科主任陈童恩,他向大家介绍了几种常见疾病的施救重点。

记者 鲍云洁 通讯员 郑珂

## 1 心脏病“压不得”

患心脏病的老年人如果因劳累、情绪激动等突然出现心慌、气短、胸闷或胸部压榨样痛等症状时,应立即打电话向120急救中心求救。在医生未到之前,家人可给患者舌下含服消心痛或硝酸甘油片;患者心跳呼吸骤停时,家人可采取人工呼吸、胸外心脏按压等复苏急救措施。

家属要把患者挪到舒服的位置或体位,不要让心脏受压,冠心病或脑梗患者可保持躺卧,心衰患者要保持半坐位,然后静静等待医生到来。

## 2 脑出血“颠不得”

脑出血的患者大多数都有心绞痛、高血压或脑血管病史,在突然发病搬运过程中,人脑有一定的缓冲系统,可以承受一定的颠簸,但颠簸太厉害就可能加重脑出血。所以发生脑出血的老年人应立即平卧、避免震动、就近治疗,不宜长途搬运;待病情稳定后再转院治疗,如果必须搬运,应尽量保持车辆、担架平稳,保持头部不要晃动,同时还应将患者的头歪向一侧,以便使呕吐物流出,以免气道阻塞引起窒息。

## 3 中风“慢不得”

因脑血栓形成的脑梗塞等中风,大多在夜间睡眠血流减慢时发生,有些老年中风患者仅有言语不清或肢体轻瘫,且老年中风患者多数意识清楚。家人因看到患者意识清醒,往往认为其病情不急,就等到天亮再送诊。

事实上,正确的做法是越早送院越好,最佳治疗时机在1小时之内,应尽量在病人发病3小时之内送到医院救治。因为发病3小时内是治疗缺血性脑中风的宝贵时机,如超过3小时就失去了溶血栓药物治疗的宝贵时机,脑组织可能因为缺血时间过长而发生各种中风后遗症。

## 4 哮喘患者“背不得”

患哮喘的老年人因支气管痉挛、通气量不足常有呼吸困难。如果采用背的方式运送患者,其往往会因胸腹部受压加重呼吸困难,甚至引起呼吸、心跳骤停。家人应将患者置于半卧位或坐位,为其解开衣领扣、放松裤带、及时清除口腔痰液、保持呼吸通畅,用靠背椅扶持患者以坐姿转送到医院。

事实上,不光是哮喘病人背不得,心脏病和脑出血患者同样也背不得,这些患者都应该及时送院,在送院和等待送院的过程中,都要保证气道通畅,不被呕吐物阻塞窒息。

## 5 烧伤患者“涂不得”

有些老年人遇到烧烫伤时,会按传统说法,在伤口上涂抹牙膏、药膏、酱油、醋甚至酒等,这些都与事无补,反而会加重伤情,并影响医生对伤口的判断。

如果不小心被烫伤,要做的第一件事不是送医院,而是用冷水将创面冲洗并浸泡半小时以上。烫伤急救的要领是“一冲、二脱、三泡、四盖、五送”。“冲”即用流动水冲洗;“脱”是在水中小心剪开并脱去衣服,否则衣服上的热量得不到散发继续作用于创面,会使创面加深;“泡”是在冷水中持续浸泡烫伤处30分钟;“盖”是用干净毛巾等覆盖烫伤处;“送”就是尽快送医院。

### 大妈请留神

## 热水袋暖身烫伤腿

近日,解放军第113医院烧伤科收治了一位被橡胶热水袋烫伤小腿的73岁大妈。

大妈姓刘,她儿子告诉记者,由于工作原因,自己一周回家两次,前几天回家看见母亲小腿走路一瘸一拐,追问下才得知是被热水袋烫伤的。宁波降温后,刘大妈拿出去年的橡胶热水袋,水烧开后,灌在里面,暖暖自己的老寒腿。睡觉前,刘大妈把灌满开水的热水袋放在自己的小腿肚上,没想到,第二天早上起床时,自己的小腿肚上被烫了两个大大的泡。为了不让儿子担心,

刘大妈就用偏方涂了涂,没想到越涂越严重。儿子回家发现后连忙把母亲送到医院诊治。

翁旭豪医生诊治后,发现刘大妈烫伤处由于时间长的原因已经溃烂,只有植皮。征得刘大妈家人同意后,翁主任主刀为其进行了手术。

翁旭豪提醒,进入冬季,电暖宝、热水袋等器材使用频率高,易发生烫伤事故,如不小心被烫伤,可按以下步骤操作:第一时间用冷水冲洗伤口,以减轻伤口受热程度;条件允许,用冰块冷敷伤口,但

有的地方不宜冰敷,如心脏、腹部、足底;暴露在外的伤口,不要用布包裹,立即到医院就诊。

此外,挑选电暖宝和热水袋时,一定要挑选正规商家生产的产品,不要图便宜买山寨货,有安全隐患;电暖宝和热水袋,建议每年更换,里面有空气,如未及时排出,充电或加水时容易因其爆炸;小孩和老年人由于自主能力弱,建议不要使用电暖宝和热水袋。

记者 鲍云洁  
通讯员 冯淑晴  
牟家金

### 大妈须注意

## 锻炼要等太阳升起

12月7日晚上,一名70岁左右的老大妈在余姚富巷社区的公园里跳佳木斯舞时,突然倒地晕厥。经医护人员全力抢救,老人最终还是没能醒过来。老人倒地,很有可能是因为天寒诱发心血管疾病所致。眼下,冷空气一波接一波,对那些有锻炼习惯的老人来说,无疑是个考验:不锻炼自然是不行的,如何才能更安全地锻炼呢?

为此,记者请教了宁波市第二医院心内科主任医师冯海明。冯海明表示,进入冬季,尤其是早晚气温偏低,而人体在低温状态下,血管收缩,血压上升,心脏负荷增加,大大增加心脏病等心血管疾病的发病风险。天冷之后,人体的活动量也相应减少,当活动量突然增加,心脏负荷增加,全身血液心血管循环超过负

荷,容易引起心脏性猝死。

除了早晚锻炼,对于早晚习惯外出的老人而言,路上发病也是一个巨大风险。不止如此,起床过快、过猛,也很容易诱发心血管疾病,严重者还可能诱发心肌梗死。“老人应该适当调整锻炼时间,应该在白天有太阳的时候进行适当的运动。”冯海明说。对于那些确诊患有慢性心血管疾病的老人,冯海明建议,在早晚或寒冷天外出锻炼时,应随身携带救心丸等药物,在外出活动、锻炼时要有家人陪伴。

相较于其他季节,冬季在锻炼时要特别注意适量。锻炼开始前,要先做准备活动;在锻炼过程中,不要迎风呼吸,避免冷空气对呼吸、消化等器官造成不良刺激;在运动时,动作幅

度要平缓;不要因为怕冷、怕感冒而戴着口罩锻炼,口罩把鼻子挡住,会阻碍运动时呼吸的进行,使人产生憋气、胸闷、心跳加快等不适感。

“一旦运动中出现胸闷、气短、头晕、恶心或其他身体不适反应,应逐渐停止运动。”冯海明特别强调:“结束运动时,一定要慢慢停下来,不要一下子停下、坐下,避免机体急停而导致的意外。”

“说实话,类似这种突发性的心血管疾病,院外抢救成功的概率比较低。一旦在锻炼时,发现身边有人异常情况,不要对患者做人工呼吸,而是应该迅速让其平躺,对其做胸外按压,同时拨打120,寻求专业的急救帮助。”冯海明说。

记者 石承承  
实习生 乐晓立

## 寒潮来袭感冒多发

一夜之间,宁波迎来了寒潮,彻底进入了冬天。鄞州二院呼吸内科副主任张寅彪提醒,不是所有的感冒都有上呼吸道的症状,寒潮来袭,尤其要做好防护工作。

### 普通感冒自己治

感冒主要分两类:普通感冒和流感。

张寅彪说,普通感冒起病较慢,上呼吸道症状明显,全身症状较轻,以打喷嚏、流鼻涕为主要表现。这种感冒吃一些新康泰克一类的普通感冒药就能抑制,没有其他并发症的话,即使不吃药过几天也可以自愈。

如果早起后感觉到嗓子干痒、咽口水时有痛感,有些还伴随流鼻涕,这些可能就是感冒前期的症状。

### 有种感冒不流鼻涕

由流感病毒引起的感冒则为流行性感冒,主要分3种:单纯型流感、肺炎型流感、胃肠炎型流感。流感病毒容易发生变异,传染性强,常引起小范围的流行,因此多见群发。

流行性感冒其中最常见的是单纯型流感。这类流感以冬春季最

多,如果单纯型流感的症状较轻,一周左右时间内也可以自愈,症状明显则可以服用奥司他韦一类的抗流感药物。张寅彪建议,预防单纯型流感可以在流感爆发季节前注射疫苗。

肺炎型流感、胃肠型流感都比较少见,多发于原有心肺疾患的人群、老年人、小孩或免疫力低下者。

### 老年人日常预防

感冒后要分清感冒的种类再吃药,乱吃抗生素反而会延误而病情。抗生素只对细菌性感冒具有作用,而生活中的绝大多数感冒都是由病毒引起的,那么服用抗菌药对病毒性感冒不仅作用不大,还可能导出现耐药性。张寅彪建议,平时可以通过多补充维生素C,以及多喝温热的水来有效防治感冒。

记者 陆麒雯  
通讯员 谢美君  
实习生 刘美嘉

## 东南商报联合市第六医院 开展大型眼科讲座

前60位参加者可获赠2015年《宁波老年》一份

白内障、青光眼、眼病黄斑变性等疾病致盲率很高,而许多中老年人却不知道如何保护眼睛健康。宁波市第六医院眼科中心与东南商报联合开展大型眼科专题讲座:中老年人的爱眼与护眼。时间:2014年12月20日上午9点至10点,地点:宁波市第六医院

门诊四楼多功能厅,主讲人:宁波六院副院长、主任医师袁建树。

即日起开始报名登记,前60名报名者由主办方送2015年东南商报主办的《宁波老年》全年报卡一份,价值60元。即日起报名,报名电话:87996151,联系人:张来。记者 陆麒雯