

# 如何把握好猝死抢救的“黄金4分钟”



今日话题

猝死，这一医学词汇随着媒体的不断聚焦而被大众所熟知，不少人提到猝死都不免联想到年轻化、死亡率高等特点。那么当猝死一旦发生是否就意味着病人的生命无法挽回？作为普通市民我们又该如何正确施救，本期民生会客厅，就让我们来谈谈猝死这个话题。

主持人：毛超峰

本期嘉宾：

俞挺安 区120急救站站长

高雨峰 区红十字会救护培训办公室主任

“七彩泡沫” 网友

毛凯 市民

“民生会客厅”交流平台：QQ群(日报民生会客厅) 64640581 热线电话 88987777 88974599

## 猝死呈现年轻化特点

主持人：什么是猝死，猝死具有哪些特点？近年来，我区猝死事件的发生情况如何？

俞挺安：猝死指各种原因引发急性症状出现的1小时内的死亡。猝死一般可分为心源性猝死和非心源性猝死两大类。心源性猝死即由心脏原因引起的突然死亡，90%以上的心源性猝死由冠心病引起。非心源性猝死指由心脏外的原因引起的突然死亡，比如电解质紊乱、中风、肿瘤、呼吸道疾病等。在猝死案例中，心源性猝死占总数的75%，而在医院外发生的猝死事件占了总数的2/3。

猝死最主要是起病急骤、突然发生，并有一定的季节性，冬季以及秋冬、冬春季节转换时容易发生。虽然猝死突然发生，但也有约半数以上的病人在发病数日或数周前会有胸痛、胸闷、心悸、乏力、恶心等前驱症状，特别是原有心脏病病史的病人更需特别注意。

截至今年3月31日，区120急救中心共接到37例病人猝死报警。我们也注意到，近年来猝死病人呈现年轻化、上升的趋势。猝死年轻化的主要原因是不良的生活习惯，如经常熬夜、吸烟、酗酒、喝大量咖啡、生活不规律、久坐不动、缺乏锻炼，同时现代生活节奏快，工作压力大，也是引发猝死的重要原因。

## 遇到猝死如何急救

主持人：除专业医护人员外，我区的民间

救护队伍如何肩负起急救重任？如果市民遇到了猝死的状况，该如何进行急救？

高雨峰：1987年，奉化红十字会成立。红十字会会对市民的救护培训工作主要分两方面进行：一是救护员培训；二是普及培训。从2012年至2016年，区红十字会共在我区培训救护员11764名。2016年11月，救护员元叶就在莼湖某超市门口利用心肺复苏方式为一名心脏骤停的老人急救，最终挽回了老人的生命。除开展培训活动，红十字会还成立了2支志愿者队伍：博爱志愿服务队和户外救援队。目前，博爱志愿服务队有60余人，其中90%的志愿者取得了救护员证，户外救援队成员40余人，全部取得救护员证。

俞挺安：急救猝死病人有一个“黄金4分钟”的急救原则，即在猝死发生的4分钟内进行正确急救，能大大增加猝死病人被救回的几率。首先要进行识别：当发现病人没有意识和没有呼吸或仅有叹气样呼吸时，立即请旁人拨打120，同时进行高质量的心肺复苏，直到病人意识恢复或救护车到来。在进行心肺复苏时，如果不便于口对口人工呼吸时，只进行胸外心脏按压也可以。如果附近有自动体外除颤器(AED)，可利用其进行除颤。

## 养成健康生活方式

主持人：远离猝死市民该怎么做？

俞挺安：日常饮食均衡，适当的体育锻炼，戒烟限酒，保持乐观开朗的心情，培养良好生活

方式，避免熬夜、过劳；有高血压、糖尿病、高血脂等疾病时应按时服药；肥胖症适当减肥；同时应关注自己身体的各种状况和感觉，如疲惫、隐痛等，凡事量力而行；定期体检，特别是40岁以上人群。

高雨峰：在开展急救培训时，我们发现很多市民对于掌握急救技能的重要性还不够重视。险情有时就发生在下一秒，必要的急救技能往往能救回一条生命。如果市民想学习急救技能，可以向所在的镇街道社会事业办(镇街道红十字会)报名学习，区红十字会将组织专业师资免费授课。

毛凯：现在很多人处于亚健康状态，每个人都存在诱发猝死的风险，所以养成健康的生活作息和适度的健身锻炼很有必要。

“七彩泡沫”：宁波在鼓楼地铁站和栎社机场新设了几台傻瓜式的AED，即使没有医学背景的市民也可以根据机器上的提示来操作，希望能早日在奉化的公共场所看见这种救命机器。

## 主持人的话——

生命的消逝就在转瞬之间，忙碌和疲劳不应该是养成不良生活习惯的借口。我们看到了太多条被猝死夺走的年轻生命，在我们惋惜和悲痛之余也是时候认真反思：我的生活方式是否也在把自己往死亡上推？当我们看到别人正面临死亡威胁时，自己又是否有能力救人一命？

## 央视《小区大事》栏目组来大堰取景拍摄

□记者 蒋凯 通讯员 毛节常 何瑜

本报讯 日前，中央电视台12套社会与法频道《小区大事》摄制组来大堰取景拍摄。

此次拍摄以乡愁为主线，讲述一个年轻人放弃在城市的生活，回农村老家开办生态农场的故事。摄制组在大堰镇蒋家山头村、常照村、谢界山村等地取景。该栏目通过观察城乡社区的制度建设和法制建设所取得的成绩，着力展示各级政府在社会管理创新方

面的崭新面貌，展现居民在“政府主导、全民参与”的原则下，自我管理、自我服务、维护稳定的创新举措。

《小区大事》栏目编导边远告诉记者，大堰镇给他的印象是生态环境秀美，人文底蕴深厚，民风纯朴乡情浓郁，很适合此次题材的拍摄。据悉，此次在大堰拍摄的节目将于5月1日17时21分在央视12套首播，次日上午10时38分重播。



## 囡囡好声音第五季启动

4月15日上午，囡囡好声音大型少儿品牌活动第五季在万达广场启幕。活动将通过海选、复赛、决赛的形式选出12强，角逐冠亚军，并授予FM994资讯音乐台客座小主播等荣誉，同时还有机会参加“囡囡好声音集训营”。

记者 袁伟鑫

## 春笋滞销愁煞笋农 购销大户排难解忧

□记者 徐华良 通讯员 吴旭东

本报讯 “今年春笋滞销，这几天要不是购销大户陈耀飞前来说点收购，我们的春笋就要卖不掉了。”日前，尚田镇印家坑村一位正在投售春笋的姓印笋农对记者说。

今年水煮笋外销不景气，水煮笋加工企业产品积压严重，再加上今年部分地区是毛笋大年，春笋旺季销售一度发生困难。为此，尚田镇岩雪村购销大户陈耀飞主动与江苏常州市场取得联系，从3月31日起在九龙、六畝田、印家坑、岩雪等7个村设点收购春笋，每天收购春笋在5万公斤左右。

为方便笋农投售春笋，陈耀飞一般从上午10时半开始收购春笋，一直收到下午4时

结束。本村笋农随到随收，连晚上也收购。陈耀飞每天下午把收购的春笋用货车运到常州市场去批发销售，每公斤价格2.2元。陈耀飞还采取分级销售的办法，把大规模春笋销往常州、上海等地的大市场，把个头小的春笋卖给笋制品加工企业，使收购的春笋都能销售出去。这段时间来，春笋进入旺季，陈耀飞在不少村通过村广播向笋农告知春笋收购价格和每天收购时间，让笋农的春笋能及时投售。

陈耀飞说：“现在年纪大了，推销春笋有些力不从心，但看到当地笋农的春笋滞销，我还是干起收购这老本行。从春笋收购到现在共推销春笋35万公斤，估计今年能推销春笋80万公斤。只要能帮笋农的春笋推销出去，心里还是蛮高兴。”

## 种藕人



近日，在金海路边的一片荷塘，来自江西的高师傅和妻子正在田里种植莲藕。高师傅告诉记者，他来奉化已经十多年了，之前在江口的何家种莲藕，去年莲藕的价格每公斤只有1元多，所以没挣着钱。今年刚在这里租了30多亩地，继续种植莲藕。现在这批莲藕种好后，到7月就可以产藕了，一直可卖到来年4月。

记者 袁伟鑫

## 区气象台预测 今年极端天气出现较频繁

□记者 徐华良 通讯员 沈绿草

本报讯 4月15日进入汛期后，市民对今年的天气也格外关注。记者昨天从区气象台了解到，去年天气有些不寻常，今年极端天气出现较频繁。

今年以来，我区平均气温9.5℃，比常年同期偏高1.5℃；降水量223.4毫米，比常年同期偏少2.7成，气候变化阶段性明显。前期(1月1日至3月9日)以干暖为主，我区平均气温8℃，比常年同期偏高1.7℃；降水量89.8毫米，比常年同期偏少近5成；后期(3月10日至4月9日)偏暖程度有所减弱，降水量明显

增多，平均气温12.7℃，比常年同期偏高0.9℃；降水量133.6毫米，与常年同期持平。

今年宁波汛期气候的总特点是：降水量接近常年略偏多，梅雨量接近常年略偏多，高温日数比常年略偏多，明显影响宁波的台风个数接近常年。据区气象台预报，今年汛期降水量800至1000毫米，局部1000毫米以上，接近常年略偏多。入、出梅均接近常年，入梅在6月中旬前期，出梅在7月上旬后期，梅雨量250至280毫米，接近常年值243毫米略偏多。出梅后将有一段晴热少雨天气，有较严重的阶段性高温干旱，气象干旱程度接近常年。极端最高气

温为39℃至40℃，局部40℃以上。

全球气候变暖和暖冬天气增大了我区汛期天气气候的复杂性和不确定性，今年汛期我区降水时空分布可能不均，有可能出现阶段性旱涝。暴雨过程和暴雨日数均多于常年，强度偏强，需高度警惕暴雨和集中降雨引发的洪涝、山洪、地质灾害和城市内涝。今年台风影响较去年重，需做好台风带来的暴雨洪涝、强风和风暴潮的影响及其引发的次生灾害的准备。据区气象台气象专家说，由于大气环流和海洋热力状况等主导因子的复杂，增加了预测的不确定性，区气象台将密切监测，滚动发布气象灾害预测消息。



12345·81890 合办  
区长电话热线：12345  
区长信箱网址：  
http://bak.fh.gov.cn/szxx/  
81890  
求助服务热线：81890000  
移动热线：13968312345  
电信热线：18967831890  
本报热线：  
88987777(114号码百事通转)  
都市奉化论坛：  
http://bbs.fhnews.com.cn  
值班记者：袁伟鑫

## 公园路段 是否有拆迁计划

来电：有市民向区长热线咨询，光明社区公园路段是否有拆迁计划，有无具体时间？

回复：锦屏街道答复，公园路北侧(广平路—南山路)段已列入惠政新村拆迁，计划于今年实施，市民可密切关注拆迁进度。

## 尚桥茶场 有无棚户区改造

来电：有市民向区长热线咨询，西坞尚桥茶场改造，不知有无计划？

回复：西坞街道答复，尚桥茶场棚户区改造计划已上报宁波，正在报批中。

## 江拔线 是否有白改黑计划

来电：有市民向本报新闻热线咨询，江

拔线溪口到新昌段是否有白改黑计划？

回复：区交通局答复，该段道路整体路况较好，年检测优良路率达95%左右，暂无白改黑改造计划。

## 尚田山登村 没有电信手机信号

来电：有市民向本报新闻热线反映，尚田山登村没有电信手机信号，什么时候能解决？

回复：尚田镇政府答复，已与移动、电信联系，网络部门工作人员将进行现场查勘解决。

## 从事旅游服务业 应税销售额如何核算

来电：有市民向本报新闻热线反映，其从事旅游服务业，营改增后公司应税销售额应如何核算？

回复：区国税局答复：有两种不同的方式核算应税销售额。一是按《营业税改征增值税试点实施办法》第二十一条规定，采用一般计税方法计算当期应纳税额，即当期销项税额抵扣当期进项税额后的余额为当期应纳税额。当期销项税额小于当期进项税额不足抵扣时，其不足部分可以结转下期继续抵扣。此计税方式的销售额是指纳税人发生应税行为取得的全部价款和价外费用，财政部和国家税务总局另有规定的除外。二是可以按《营业税改征增值税试点有关事项的规定》第一条第(三)款第8点规定，试点纳税人提供旅游服务，可以选择以取得的全部价款和价外费用，扣除向旅游服务购买方收取并支付给其他单位或者个人的住宿费、餐饮费、交通费、签证费、门票费和支付给其他接团旅游企业的旅游费用后的余额为销售额。选择该办法计算销售额的试点纳税人，向旅游服务购买方收取并支付的上述费用，不得开具增值税专用发票，可以开具普通发票。