

一市民爬山时突发心脏病酿悲剧

近期爬山引起的意外伤害时有发生

医生提醒:特殊人群最好不要进行爬山等剧烈运动

□记者 边城雨 通讯员 胡维琼

前天,一名市民在鄞州横溪爬山时突发心脏病不治身亡。同一天,一名老人在爬北仑九峰山时因低血糖晕倒。这些年,爬山已成为市民一项喜爱的运动,但因此而引发的事故也逐渐增多。医生提醒,特殊人群最好不要从事爬山等剧烈运动。

1 男子爬到山顶时昏迷不醒

据了解,事发地为鄞州横溪的亭溪岭古道,死者是一名50多岁的男子。

据横溪派出所的民警介绍,他们接到报警的时候是前天10时55分。当一名民警和三名协警赶到亭溪岭的山顶时,病人躺在驴友从旁边找来的一张木床上,昏迷不醒。

从派出所提供的视频中记者看到,好多

驴友正在给病人进行急救,有的拉手,有的按摩足部,但是病人一直没有反应。

当时出警的民警告诉记者,看到情况紧急,他们提议尽快把病人抬下山。于是10多名热心驴友和民警一起,抬着病人往山下跑去。路上,有人累了,其他人换上。但是病人一直没有反应,情况十分不好。



众人一起抬病人下山。民警提供的视频截图

2 120赶到现场时病人生命体征微弱

在往山下抬的过程中,有驴友拨打了宁波120急救中心的电话。

急救中心的沈医生告诉记者,他们是11时02分接到报警电话的,急忙往现场赶,赶到时已经是11时29分了。

“见到病人时,我们立即展开急救,发现病人的心脏已经停止了跳动,生命体征十分微弱,我们一边给病人做心肺复苏,一边紧

急往宁波明州医院驶去,但是病人依然没有苏醒的迹象。”沈医生说。

沈医生还说,这两个月来,因为爬山出事的特别多,他们已经出动了20多次,大部分都是在周末或节假日。症状有摔断胳膊腿的,还有疾病发作的,等等。而这一次是最严重的,想想家人悲痛的样子,他们也感到十分难过。

3 医生尽力还是没有将病人拉回来

宁波明州医院急救中心的徐医生告诉记者,病人送到医院时已经12时06分,没有呼吸心跳,动脉搏动都几乎没有了。他们立即将病人送进了手术室,展开抢救,但是经过多方努力之后,病人还是宣告死亡。

“据我们从病人家属处了解到,病人平时身体不错,当天一大早和家人一起去爬山,当爬到山顶时,病人拉了两下设在山顶上的单杠,忽然感到不适,走了两步,依然没

有缓解,有驴友给他吃了两粒速效救心丸,但是依然没有效果,最终导致昏迷。”医生说。

据医生分析,患者是胸主动脉突发停止跳动引起的,也就是人们常说的心脏病,这种病最忌剧烈运动,再加上抢救不及时,才酿成了悲剧。“好好的一条生命就这样去了,真的让人感到可惜,如果早有准备,这种事根本不会发生。”医生痛心疾首地说。

4 爬山引起的伤害时有发生

记者在采访中了解到,近些年来,爬山已经成为市民一项喜爱的健身运动,但是带来的安全问题也不容忽视。据市120急救中心提供的数据,近5年来,因为爬山引发的报警数量日趋增加,仅去年就达到近百起。

如上上周,有一家人带着孩子爬山,爬得太高,下山时孩子走不动了,从山上滑下来,把腿给摔断了,他们赶到后,孩子已经被家长和众驴友背到山下,送到了医院。还有不久前,有一位60多岁的老先生,爬山时体力不支,抄近道时摔了下来,脸上、身上多处摔伤。

本报去年12月18日曾报道过,登山爱好者小郭在爬奉化莼湖镇九峰山时,不幸摔断腰椎骨。接到报警后,奉化110、119、120等救援力量,克服重重困难,几经周折,历时3个半小时才将动弹不得的伤者抬下了山。

还有一些人为追求刺激,去攀爬未开发的野山,也是十分危险的。较严重的是前不久余姚一群驴友在爬野山时受伤,最终在警方和120医护人员的努力下才将其救出,不但浪费了大量的公共资源,也对自己造成了伤害。

横溪镇政府的工作人员说,他们辖区内有多条古道,例如亭溪岭、松石岭、金娥山等,每个周末都能吸引数万人前来爬山。为了让人们健康地参与这项运动,他们在多处醒目的地方设置了提示牌,提醒一些不适合爬山的人不要参与这项运动。

医生提醒

特殊人群最好不要爬山

明州医院急救中心的医生告诉记者,爬山的确是一项好运动,但是对于一些特殊人群,特别是心脏病、高血压、冠心病等病人,最好不要从事爬山等剧烈运动。

因为在爬山的过程中,人体的各个器官都在不停地工作,呼吸加快,这样会增加心脏的负担,导致病情的发作。如果外出进行运动时,一定要把急救药给带上,以备急需时服用。

医生还提醒,对于心脏病等患者来讲,身体状况不佳时特别不要去爬山,例如近期发生过心绞痛、心律失常,或发病频率较高的患者特别不宜选择此项运动。同时也不可选山高险峻处爬山。因为爬山对人的体力要求较高,而且山顶地势险要,可能会出现低氧的情况,这对心脏病患者是极为不利的。其次,一旦犯病,因为山路交通不便,不利救治。

另据医生介绍,当病人出现胸部剧烈疼痛或憋闷时,应马上调整体位,保持比较缓和的姿势,并保持安静。脸色苍白,出现休克症状时,马上叫救护车。如采取比较缓和的姿势后,胸痛症状虽好转,但仍得上医院检查治疗。最后切忌盲目急救,反而会使病人病情进一步恶化。

同时,关节不好的人也不要爬山,会加剧病情的恶化。

据介绍,人在爬山时,膝关节所要承受的重量是人体重量的3—5倍,在关节软骨已经发生退化、病变的情况下,过多的负重屈伸活动,髌骨与股骨的关节面反复摩擦撞击,会加剧关节软骨的磨损,加速膝关节进行性病变。尤其是中老年人,由于骨质流失,因此一旦磨损,几乎是无法修复的。

医生建议喜欢爬山的市民,尤其是老年人,要注意适当运动,不要过量运动或长期反复一个动作锻炼,运动时穿上轻便、弹性较好、减震功能较强的鞋子及舒适宽松的衣裤,尤其要保护好膝关节。

对于糖尿病患者,爬山时要注意循序渐进,切不可急于求成;要适可而止,不要过度疲劳;应该在爬山前少吃一些食物或在饭后一小时开始爬山,避免出现低血糖。

