

山地马拉松公益训练营昨天讲解急救知识 看到有人倒下,应该怎么做?

□记者 戴斌

2015宁波山地马拉松两周后即将在江北慈城开赛,组委会安排的公益训练营昨天进入第三课:假如你看到马拉松比赛中有人倒下,应该怎么做?来自杭州一家心血管急救培训中心的授课讲师告诉大家正确的处理步骤:立即呼叫救援,拍打叫喊倒地人员观察是否有反应,没有反应观察是否还有呼吸,没有呼吸马上做胸部按压和人工呼吸,直到专业医疗人员赶到。

昨天授课主题为长跑运动中的急救培训和公众急救赛前强化训练,这个培训项目也是浙江体育局竞赛中心推荐培训项目。“了解掌握一些急救知识,是关键时候救人一命的技能。不仅仅是参加马拉松这样的大运动量赛事时需要,日常生活中遇到有人溺水等紧急情况时也不至于手足无措。”授课讲师用大量视频实例讲解急救技巧,也让近百名听课人员实际操作了急救动作,其中23名本次赛事志愿者在讲座结束后还参加了急救证书考试,他们将参与赛事医疗保障工作。

▶心血管急救培训中心讲师在讲解急救知识。 胡龙召 摄



“黄金5分钟”抓紧科学施救

马拉松是一项有不大小风险的运动,据统计,2014年全国举办的各类马拉松赛事中共发生了5起运动员猝死事件。今年3月的无锡马拉松比赛,再次发生运动员心跳停止事件,不过这名倒地者因为及时得到救助而挽回了生命,帮助他的是一群经过培训的急救员和他们携带的便携式自动体外除颤器。

人脑死亡超过5分钟、心脏停止跳动超过10分钟往往不能救治。所以,医学上把急救的5分钟称为“黄金5分钟”,而在这个非常宝贵的5分钟内,往往救护车难以赶到现场。第一目击者如果争分夺秒地在现场抢救危重急症或意外伤害导致生命垂危的伤病员,成功率就高得多。

昨天讲师告诉大家,一般急救可分为两类,一类是“可以等救护车的急救”,比如一般的烧伤、烫伤、骨折、轻微出血等;另一类是不能等救护车的急救——呼吸停止了。假如马拉松赛程中你看到有人突然倒下或者已经倒在地上,那怎么判断是否还有呼吸?讲师说:“传统的是摸动脉、探鼻息,但如果你不是专业医务人员,根本确定不了。正确的是:立即拉开倒地者的衣服,从侧面看胸口是否还有起伏。同

时数秒,专业的教法是嘴里从1001开始念,念到1007,如果倒地者不动,就应该大声呼叫救援,打120,然后立即做心脏复苏,也就是胸部按压和人工呼吸。总之一原则,人没气了就立即按压。”

按照讲师的介绍,日常遇到老人突发意外也应该是相似的处理:先让老人平躺,如果老人还有知觉立即问“吃什么药,药放在哪里”,随后喂药、打120。“要一直在边上看着,如果没反应了马上进行胸部按压、人工呼吸”。

提高急救成功率的三条规则

心脏停止跳动10分钟内,如果四五分钟之内能够得到及时、准确的救助,那么成功率大约有9成,而每延迟一分钟,就降低10%。昨天训练课上,讲师给出一个救助的大致规则:一、看到有人倒下,立即通过呼叫、电话、对讲机等方式求助,然后及时按压;二、如果发现已经倒在地上的,先做心脏按压5组(每组30次按压、两次人工呼吸),然后求助;三、如果倒下的是儿童,一律先做5组按压再求救。“儿童一般心脏都没问题,是呼吸系统的问题。”专家说。

心脏按压正确的做法是:按压位置是两个乳头之间的中点,按压深度为5厘米(儿童则是身体厚度的三

分之一),按压频率为每分钟100次以上。一般按压30次做两次人工呼吸,人工呼吸时要捏住患者鼻子,用两根手指顶住下颌骨抬高下巴,帮助打开呼吸道。有学员提问说,按压太重怕把对方骨头压坏,对这个问题,讲师认为:“和生命相比,骨头受伤不算什么,即使肋骨压断了,只要生命抢救回来,其他伤可以慢慢治疗恢复。”又有人问,这样的急救多久为宜?讲师的回答是:“简单说几个原则吧:救活了为止;120急救车来了为止;AED设备到了为止;做到你干不动为止。”

讲师所说的“AED”,是自动体外除颤器的英文缩写,也称自动体外电击器、自动电击器、自动除颤器、心脏除颤器等,是一种便携式的医疗设备,它可以诊断特定的心律失常,并且给予电击除颤,是可被非专业人员使用的用于抢救心源性猝死患者的医疗设备。“心脏停止跳动后,有一个颤动过程,但是已经没法向血管泵出血液,所以需要按压供血,通过电击除颤。”讲师称,通过电击可使致命性心律失常终止,AED设备开启后有操作语音提示,按步骤执行即可。

据了解,本月宁波山地马拉松赛事过程中,医疗保障除了大批车载大型体外除颤器之外,还将有20多名获得美国心脏协会认证急救证书的志愿者,分别携带AED设备和无线电呼叫设备,在赛道沿途为参赛者保驾护航。

租售
81800018, 87321099

商铺店面 租售
租售办公用房...
81800018, 87321099

来福士广场餐厅合作
江北来福士广场,大型一站式购物中心...
电话:13362861658刘

店面房出售
位于宁波市北仑区新碶街道长江路1104号...
联系电话:13706847366

生活
81800018, 87321099

化妆培训
学化妆包就业13336636810
可兼职做跟妆、秀场等活动

管道疏通
专业抽粪管道疏通17757831800
搬家搬厂
专业装修翻新维修87761370

老外滩精致旅店13056746690
鄞州营业中网吧18067167777
营业中大食堂15988673972
潘火270㎡饭店15356020988

厂房仓库 土地 工厂转让
位于鄞州洞桥专业生产手电筒厂...
高桥厂房990㎡出租18858060511

厂房出租
江北庄桥梅林水厂对面宁慈东路198弄内2000㎡标准厂房...
电话:13605887101

写字楼急售
宏时中央景观写字楼第15层,整层或单套出售...
电话:15967884498陈先生

便民搬家搬厂87662211
新天地搬家搬厂空调87935917
喜喜搬家特快87778900
阿拉宁波人搬家价优87332235

征婚交友
19年品牌月婚婚介81181890
旧货回收
收设备13777079388物资
收工厂宾馆空调一切旧货...
收家具床一切旧货81100126陶

商务
81800018, 87321099
车辆信息

鄞州梅园标准厂房1200㎡独门
独院欲出租18968319930王
通途路丁家山旁地5亩房2亩出租...
姜山镇茅山厂房出租1000平方米...
联系电话:15217959716王先生

厂房出售
宁波鄞州区潘火街道(投创中心)工业区,邻近福庆路,全新标准厂房...
400KVA,证件齐全。
联系电话:15217959716王先生

商铺招租
位于海曙区启运路商业广场980平方商铺招租可分割...
电话:18006657257

写字楼出售
宁波高新区研发园B2栋第12层,面积2084㎡,10个地下车库,低价出售...
18935849186, 15026285025

车辆转让
华东二手车
长期求购二手车13705742073
兴宁路558号火车东站在东200米
高价急售二手车
免费上门评估18868687777方
高价收购各档二手车
轿车皮卡车等13056903116虞

湖羊出售
有羊羔,种羊,肉羊,羊羔出售,可送货上门,另有桂花、红枫、茶花等树苗出售...
电话:18157427645陈

寻合作者
本公司专业生产汽车零部件,同汽车厂配套,寻求有实力的公司和个人合作...
电话:15606691301

职场
81800018, 87321099

宁波晚报分类广告代理部
诚聘广告业务员代表
底薪+提成,年收入5万以上,上不封顶,高中以上学历,有一定销售经验...
电话:27886678张经理
聘有一定社会基础者18858095511

招聘
办公室内勤、出纳数名
要求:女性,20-35岁,面貌端正,性格外向,有会计上岗证优先...
招聘热线:15990208738

厂房出售
江北创业园区C区,标准厂房,有两块土地35亩和85亩转让,有意请联系!
电话:13968338888

二手车高价收购免费评估各种二手车...
高价收购二手车18657438361
快速抵押二手车典当,按揭车二次抵押押车可开走13605888588

众信永泰投资咨询有限公司
个人、企业信用贷款咨询
18067343972
金腾贷款咨询有限公司
个人借贷信息 13857841329
企业借贷信息

聘年薪百万不是梦
挑战高薪,挑战自我13616582286
招宁波市送单员,本地人,男,45岁以内,单休,五险一金13505741856

服装公司诚聘
童装设计师 2名
童装跟单 1名
象山地区跟单QC 1名
外贸业务员 2名
地址:鄞州区建庄万利路
电话:18968326958何先生

招聘
公司主要从事老龄项目开发,运营,因项目即将启动招聘:
运营经理 5名
行政人员 6名
客户接待员 10名
储备干部 10名
以上岗位6小时工作制,双休,学历不限,21-60岁,女性优先,有无工作经验均可,一经录用,待遇从优。
电话:13336864667曾先生
0574-55861258曾先生

企业团体意外咨询13429373016
调查咨询
神州市场调查87289267
宁波人自己老牌调查公司
取名改名
住宅、公司环境调整
地理策划国学讲座18268638155

诚聘
宁波快可立汽车租赁服务有限公司,招专职或兼职驾驶员,自带车更佳,月薪1到2万。
联系人:15990208868唐先生
87938818
公司地址:鄞州668号银晨国际4幢15号4F

诚聘
照明业务10名
机械、电气、技术4名
文员5名
电话:13605889904
宁波溢出口贸易有限公司
服装跟单:女,2年以上工作经验,大专以上学历,英语四级以上;
服装跟单:女,3-5年工作经验;
地址:宁波市鄞州区长春南路联心工业区一号楼9-10号3楼
电话:87310139苏小姐

招聘
宁波圣煌建设有限公司专业生产预拌商品混凝土,诚聘:
(1)车队长1名,有车队管理经验2年以上。(2)汽车泵工4名,有B2驾照以上。(3)搅拌车驾驶员20名,B2驾照以上,驾龄2年以上。(4)铲车工2名,工作经验2年以上。(5)试块工2名,有做水泥工经验的优先。
联系电话:55878304
13185906991
地址:鄞州区姜山镇

中国易经协会浙江分会会长金雍国教授为您提供起名预测、地理服务。天一·豪景87287096

京宁通汇投资咨询有限公司
代办小面积贷款咨询
电话:27726799, 18768501258
宁波 红楼抵押贷款
代理有限公司
公司创立16年,工商注册号:330203000000333,网址:www.hldkw.cn
●代办各类不动产、动产抵押贷款
申请手续的服务
●房地产经纪、实业投资咨询
87140051, 66688666
总部:天一豪景A座811(开明街华楼巷19号)
石碶分部 89012421 鼓楼分部 87127751 丽园分部 81939352
联丰分部 66605678 世纪广场 87275392 江北万达 87747372

诚聘
待业人员及管理干部
30-50岁,高中及以上学历,待遇2000-5000元,双休。
电话:18958304002何

诚聘
照明业务10名
机械、电气、技术4名
文员5名
电话:13605889904
宁波溢出口贸易有限公司
服装跟单:女,2年以上工作经验,大专以上学历,英语四级以上;
服装跟单:女,3-5年工作经验;
地址:宁波市鄞州区长春南路联心工业区一号楼9-10号3楼
电话:87310139苏小姐