



与猝死赛跑

关注救命神器AED 系列报道④

心梗患者逐年攀升 抢救成功率不到10%

业内人士：要想提高抢救成功率 需要更多懂急救的人和AED

心梗的发病率正呈现逐年上升的趋势。如果在公共场所有人猝然倒下，在急救人员到来之前能否及时施救，是救援成功与否的关键。近年来，有关猝死的急救电话逐年攀升。急救专业人士表示，一个完整的急救体系除了医院急救、院前急救外，还有社会急救。有足够数量的AED和懂得心肺复苏技能、能用AED的人，是提高社会急救能力的关键。



便携式AED

资深急救医生讲述 两位患者不一样的结局

我国每年院外心脏骤停发生率为81/10万人口，近2/3的人群在60岁以上，目前一线城市急救中心院外心肺复苏成功率一般在6%左右。记者从宁波市急救中心了解到，今年1-5月中心城区接到猝死报警110例，心肺复苏成功率为6.36%。

“猝死病人如果在第一时间能获得及时救治，很多悲剧可以避免。”宋大鹏是宁波市急救中心的急救医生，有8年工作经历，几乎每个月都会遇到猝死的报警。

让宋大鹏印象深刻的是一名19岁小伙。他平时身体很好，有一天突然在工棚里倒地，神志不清，同伴们急忙拨打了急救电话。但因为身边没有人掌握急救技能，也没有AED等相关急救设备，等宋大鹏赶到现场的时候，已经无力回天。

“每年都会碰到一些年轻的猝死患者，让人格外惋惜。”宋大鹏说，工棚小伙猝死的第二天，他们又接到一位60岁老人在麻将桌上突然失去意识的报警，因为报警地点距离急救点很近，宋大鹏在5分钟左右就赶到现场。“当时我摸了一下，老人的颈动脉已经没有了搏动，赶紧对他进行心肺复苏。可能老人是心脏刚刚停止跳动不久，我们按压了一分钟左右，老人的眼睛就会动了，颈动脉也恢复了搏动。”在宋大鹏和同事的救助下，老人的手也开始会动了，渐渐恢复了意识，之后老人被送进医院。宋大鹏记得很清楚，那位老人因抢救及时，

恢复得很好，送到医院的时候已经能坐起来了。

“内科原因发生猝死的患者，有75%以上是心脏引起的，这类患者并发室颤的时间很短，只有30秒左右的最佳除颤时间窗。”宋大鹏说，对于心源性猝死的人来说，及时的心肺复苏加除颤是非常有效的救治方法，而且患者一旦出现室颤，越早进行除颤效果越好。如果晚了，即使用上了AED，效果也会打折扣，脑复苏的可能性会大大降低，还容易出现反复室颤发生的情况。

宋大鹏还提醒，如果使用了AED为患者急救后，不要马上撕掉电极片，因为室颤的抢救往往不止一次，可能还会有顽固性室颤的发生。这时候可以继续心肺复苏，等待专业的救援团队来临或是听从120调度的指导。

AED的推广普及 还需社会各界共同发力

想让更多发生猝死的患者及时得到专业救治，必须要有更多具备急救能力和急救设备，其中科学合理配置AED是关键硬件。

宁波到底还需要多少台AED？记者采访了不少急救专家，他们都表示没有一个统一标准，要想满足在抢救黄金4分钟内使用的条件，也就是说在距离患者倒下的地方2分钟距离内能找到AED，才是最理想的。

宁波市红十字会有关负责人表示，AED的推广普及除了资金投入，还有公众

急救意识和技能的提高，这需要社会各界的共同努力。2019年和2020年连续两年，“公共应急救援服务工程”被列入市政府民生实事项目，在各方努力下，宁波公共场所AED数量快速增长。除了政府投入、社会募集，AED的配置还可以是企业或单位自己购置。可喜的是，在宁波首批布点AED的公共场所，已经有不少计划再次购置AED并加大对人员的培训力度，以完善急救设备网络，以期让这种“救命神器”发挥更大的作用。

记者 孙美星

退休老师连日头晕恶心 竟是因为每天都用它！

“杨医生，真没想到我经常头晕、恶心是看手机导致的。一星期没看手机，又用了你开的药，都好了。”近日，退休老师刘阿姨来到宁大附院眼科复查。之前，刘阿姨在其他医院看过神经内科、脊柱外科、五官科等科室，没想到祸端竟然是自己每天捧着手机。

接诊刘阿姨的是宁大附院党委委员、眼科学科带头人杨路教授。他告诉记者，现在很多子女陪同父母来眼科时，会提到父母沉迷手机。有些老人以为，年纪大了不会近视。实际上，老年人过度使用手机，对眼睛伤害极大。

用眼过度导致头晕恶心

刘阿姨今年65岁，从两个月前起，时常觉得头晕、犯恶心。一开始以为是没休息好导致的，可过了几天，仍然没有缓解。于是，她开始频繁地看医生。

先是看了神经内科，接着去了脊柱外科，后来又挂了五官科的专家号。经检查，上述可能一一被排除。病因没找到，头晕、恶心的症状却更明显了。

因为刘阿姨提到“眼睛有点干，去配个眼药水”，女儿就陪同她来到宁大附院眼科。检查后，杨路发现，刘阿姨的眼睛充血发红，很干涩，有明显的干眼症症状，便问：“您平时手机玩得有多吗？”“玩得很多。”刘阿姨的女儿吐槽，“一天到晚捧着手机看，刷朋友圈、刷抖音、玩小游戏……”

“您戴老花镜吗？”“以前戴的，现在不用戴也基本能看清。”

做了视力测试后，杨路发现，本来没有近视的刘阿姨已经有了200度的近视，难怪可以基本不戴老花镜了。

“用眼过度，导致睫状肌痉挛，也会引起头晕恶心的。”杨路说。

询问间，女儿发现，刘阿姨每天使用手机竟然长达11个小时。

当天，刘阿姨还在门诊做了个短效散瞳检查，确定存在睫状肌痉挛。杨路开出的最重要的“处方”是——尽量不用手机。

专家支招科学使用手机

网络上，“父母沉迷手机怎么办”成为年轻人社交的热门话题。记者采访了身边几位同事、市民，不少人表达了同一个意思——“以前父母老劝我们别一天到晚捧着手机，现在风水轮流转，反过来我们劝父母少玩手机。”

家住高新区的王女士提供了一段母亲对着5个手机操作的短视频。她说：“我就一个手机，我妈每天5个手机排开，有刷微信群的，有给花浇水打卡换水果的，有拼多多的，有追剧的。每天除了做饭，就是玩手机。”

“我妈玩得很野。买菜APP上养野生鲫鱼换真鲫鱼，拼多多上集种子，网上养鸡去别人家偷米吃，还有各种电子宠物。我都不知道她到底在网上养了多少动物植物。一到晚上8点，就躺床上看直播，买一堆鸡肋的东西。”

杨路说，从人群看，60-70岁的女性往往更容易沉迷手机，而老年人的眼睛比年轻人更容易受到手机的伤害。

怎么科学使用手机，能让眼睛少受伤害呢？

“首先，也是最关键的一点，是千万不要在暗环境下使用手机。”杨路说，晚上关灯后看手机，对眼睛的伤害性极强。其次，要注意使用时间。一般来说，每天超过两三个小时，属于过度使用。单次使用手机30-40分钟后，要注意休息。另外，要注意手机屏幕的亮度。“过亮或过暗对眼睛都不好，我一般设置成手机自动调整屏幕亮度。有时候发现明暗度不合适，再手动调整。很多人会使用手机贴膜，从保护视力角度看，最好选择高透光的手贴膜，而非滤光的防窥膜。”

记者 王颖 通讯员 朱依琼