

## 遇到溺水者应如何施救？

# 医生提醒： 别浪费时间控水， 一定要先做这件事……

每年入夏后，溺水就成了一个沉重的话题。台风天，溺水的危险因素又增加了。记者近日从宁波市急救中心了解到，该中心今年6月份受理了25起溺水急救，7月1日至22日已经受理了25起。

宁海县急救中心工作人员告诉记者，6月以来已经受理7起溺水急救。



夏日戏水，一定要注意安全。网友供图

## 8岁男孩钓龙虾落水 研究生刚毕业的女孩溺水去世

每起溺水事故都让人痛心。刚放暑假没多久，宁波8岁男孩小凯在家门口小溪边钓龙虾，不小心掉进了溪坑。父亲发现后马上跳进溪坑救人，救上来时，小凯已经没有了心跳和呼吸。日前，经过救治，小凯虽然出现了自主呼吸，但不是很有效，今后完全清醒的机会非常渺茫。

前几天，一名26岁的年轻女孩在河边洗衣时不慎落水。送到医院后，经过全力救治，还是无法挽回生命。让人唏嘘的是，这位年轻女孩刚研究生毕

业。同样让人痛心的，还有施救者救人不成反而搭上自己性命的情况，也时有发生。

急救人员提醒：贸然下水救人非常危险，即使是平时自认为水性很好的人，没有经过专业训练，也很难应对各种变数。不可高估个人游泳技能，应避免在陌生或存在复杂条件（水草茂盛、水下涡流、乱流、深浅不明或其他明确警告标志等）的水域下水。碰到有人意外落水，最好的办法是大声呼救，同时拨打

120、110等急救电话。

对于水情复杂的自然水体，施救者应该在通知专业救援队伍之后，利用附近的船只（或可漂浮物体）和可及的救生装备（救生圈、竹竿、树枝、绳索等）进行救援。如果下水救人，最保险的办法是：施救者身上系一根绳子，绳子的一头由岸上的人牵着。这样，施救者相对安全，救人的成功率也更高。

下水施救时，要始终让溺水者背对自己，防止被溺水者抱住，两人一起陷入危险。

## 遇到溺水的人，如何急救？ 不要着急先控水，千万注意保温

中国科学院大学宁波华美医院（宁波市第二医院）急诊科医生荀凯说，每年急诊科都会遇到溺水病人。

荀凯说，溺水者遇到最大的危险是缺氧，黄金救治时间只有短短的4到6分钟。如果没有得到及时救治，溺水会对大脑、中枢神经等造成不可逆的损伤。即使性命被救回来，轻则影响神智，重则可能成为植物人。

如果遇到溺水的人，如何在第一时间急救？

荀凯强调了四件事：一是判断，二是清除，三是心肺复苏，四是保温。

首先，判断溺水者是否还有脉搏和呼吸。方法有：摸颈动脉和股动脉看脉搏是否在跳动；用脸颊贴近溺水者鼻子感受是否有气流，同时观察胸廓是否有起伏，以此判断是否还在呼吸，注意速度一定要快。

如果溺水者还存在呼吸、脉搏，拨打120后，将其翻身侧卧，并盖上衣物等保暖。在等待120人员到来的过程中，注意密

切观察，一旦发现溺水者没有脉搏和呼吸，要赶紧进行急救。

第一步，快速用手清除溺水者口、鼻内的水草、泥沙和呕吐物等，保持气道畅通。

第二步，让溺水者平躺在硬板或地面上，马上做心肺复苏。“先嘴对嘴人工吹气5次，如果没有反应，赶紧进行胸外按压。如果非专业人士，可以不用进行开放气道及人工呼吸，直接做胸外按压，以免因为不熟练而耽误抢救时机。

同时，一定要注意就地取材，为溺水者身上覆盖衣物、毯子、毛巾、塑料布等，防止其失温。

荀凯特别强调务必要注意为溺水者保温。很多人可能以为夏季炎热没必要给溺水者盖上衣服，或者溺水者恢复了心跳和脉搏后没什么大碍而忽略了保温。实际上，失温会给溺水者造成非常严重的伤害，包括肢体抽搐、凝血功能障碍、代谢性酸中毒、脏器衰竭等。失温越严重，后续恢复也越困难。

那么是否要为溺水者控水呢？

影视剧中，经常看到通过冲击腹部等方法让溺水者把水先吐出来。

“非专业人士的话，直接跳过控水吧！”荀凯解释，给心跳骤停的溺水者控水，会延误心肺复苏时间，导致患者被救活的概率下降；给没有心跳骤停的患者控水，容易导致胃内容物反流和误吸，后果也很严重。而且高质量的心肺复苏本身就有帮助呼吸道排除吸入水分的作用。

他说，除非现场施救的都是医生、护士这样的专业人士，且受过专业的腹部提压或者海姆立克手法培训，可以同步进行心肺复苏及腹部提压控水。这样的话，可以考虑一个人给溺水者做心肺复苏，另一个人同时视情况为溺水者控水，同时尽量将淹溺者的头部侧向一边，防止误吸。总之，绝不能为了控水而耽误黄金救治时间。

记者 王颖  
通讯员 郑轲 洪波静

## 老奶奶经常气急胸闷 原来是心脏要“减肥”

“老太太，您这是心脏要‘减肥’了。”半个月前，69岁的赖奶奶第一次听说心脏也能“减肥”。这一“减肥”，还真把自己气急胸闷的问题给治好了。

4年前，赖奶奶开始出现胸闷气急现象，有时还伴有胸痛。一开始她并没放在心上，直到两年前她连自家的楼梯都上不去，一爬楼梯就胸闷喘不过气，才不得不前往当地医院就诊。

其实，赖奶奶的病不复杂，医生很快明确诊断：肥厚型梗阻性心肌病，通俗点说就是心脏肌肉过于肥厚，把血液进出的通道缩小了，血液堵在心腔内到达不了全身脏器，进而使全身脏器慢性缺氧，导致胸闷气急、乏力等，影响生活质量，严重还可能诱发猝死。

两年来，赖奶奶通过药物控制病情，但效果并不理想。她的病情一直在进展，今年几乎家务活都干不了。她很不甘心，四处求医，最终来到宁波市医疗中心李惠利医院。

接诊的心血管内科陈治奎主任医师重新评估了赖奶奶的病情，发现她心脏左心室流出道血压压差60mmHg，血流出口已经出现梗阻，心脏射出的血液不能满足机体需求，而且猝死风险极高，必须采取有效措施干预。

“想有效缓解您现在的病情，就要给心脏‘减肥’。”陈治奎主任医师解释说，“把造成梗阻的多余心肌消除掉，这样血液就又能通畅起来了。”

听起来简单，但手术难度并不小，科室多次召集专家团队进行反复的讨论和评估。经权衡，最终选择了创伤小、精准度高的经导管射频消融术。手术不需要开刀，通过一个穿刺点，把导管通过大腿动脉到达心脏部位，消除造成梗阻的心肌。

为了达到手术的精准，专家团队用三维心脏标测系统将赖奶奶的心脏结构和心脏传导“电路”系统都准确“画”了出来，有效避开心脏各种重要结构，精准地对肥厚并造成梗阻的部分心肌进行消融，而避免了损伤正常“电路”，最大程度规避了各种并发症。

经过10余分钟的精准消融，赖奶奶的手术成功。目前，她已康复出院。

记者 陆麒麟 通讯员 关海旺 徐晨燕



# 宁波海曙普仁医院 泌尿外科专业

健康热线：0574-2785 9999

院址：海曙区解放南路8号（兴宁桥西、天元大厦对面）