

■夏日急诊室系列报道

跳广场舞大伯 心跳骤停40分钟 医护团队 不言放弃 创造奇迹

医生:室外锻炼时间
要根据气温、气候来调整



医务人员对患者进行急救。

回忆起这半个月的经历，王大伯（化名）至今仍心有余悸，但又觉得自己无比幸运：广场舞跳得正起劲时突然胸闷气急，他赶紧打车往医院跑。谁料，刚进宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）急诊室，他出现呼吸、心跳骤停！

9名医护人员接力心肺复苏整整40分钟不放弃，终于将他从鬼门关拉回；ICU团队接力，上ECMO，成功脑复苏；病情稳定，转入心内科病房……如今，恢复顺利的王大伯期待着再回到广场舞队伍的那一天。

1 跳广场舞时觉得胸闷 刚进医院就心跳骤停

“平时什么毛病都没有，每天都跳广场舞身体好得很，怎么突然就这样了。”王大伯说，自己发病没有任何预兆。

今年58岁的王大伯身体十分结实，他有一个坚持了十几年的爱好：跳广场舞。这些年来，只要天气情况允许，不论寒冬酷暑，他都坚持每天跳2个半小时，从开场到结束。他一直认为，坚持跳广场舞让他拥有了健康的体魄，比身边同龄人结实不少。殊不知，意外正在悄悄降临。

6月20日傍晚6点多，王大伯像往常一样，吃过晚饭早早来到广场上开始跳舞。当天的气温又闷又热，没动几下，他就浑身大汗。

一直到快要结束时，王大伯突然出现胸闷的症状，感觉自己透不过气，站也站不住。和他一起跳舞的老伴见状把他扶到花坛里休息，喝水水缓缓。不过，王大伯不适的情况丝毫没有缓解，连喘气都觉得费劲，浑身没有力气。眼看王大伯的状态越来越差，老伴赶紧与他一起打的往鄞州人民医院赶。好不容易撑到医院，走进急诊科，刚躺到医护人员安排的病床上，王大伯突然就失去了意识。

2 心肺复苏40分钟不放弃 直到大伯恢复自主心律

很快，急诊科值班医生林柯等4人参与抢救。他们发现，王大伯没有了颈动脉的搏动，胸口无起伏，呼吸也没了。也就是说，已经呼吸、心跳骤停。

心肺复苏！医护人员一边持续按压，一边为大伯接上了心电监护仪。监护仪显示出现室颤，立即进行电除颤，并再次进行胸外按压。很快，当晚在院值班的ICU医生王华军以及心内科、麻醉科等5名医生加入到心肺复苏的行列中，轮流按压，并安排气管插管、药物注射等。

心肺复苏需要每分钟按压100-120次，深度5厘米-6厘米。时间一分一秒地流逝，抢救了半小时，王大伯的生命体征丝毫没有起色。通常情况下，心肺复苏持续半小时抢救仍无生命体征恢复迹象，则很难恢复心跳呼吸，医学上称为抢救无效，即可宣布临床死亡。然而，抢救团队谁也不愿放弃。

没想到，奇迹发生了！当心肺复苏进入到40分钟时，王大伯恢复了自主心跳，但仍处于昏迷状态，于是被转入ICU病房。

3 醒来就问：还能跳广场舞吗？ 这样成功的病例不到10%

王华军通过王大伯的检查报告发现，他的血清钾(K⁺)浓度仅为2mmol/L，是典型的低钾血症。同时，伴有恶性心律失常，属于尖端扭转型室性心动过速，心脏随时有再次停跳的可能。

凌晨1点15分，睡梦中的ICU主任周成杰接到王华军的电话：“周主任，刚收治一位患者，情况很危险，我们考虑上ECMO。”很快，ECMO团队8人陆续赶到医院。此时，率先赶到的周成杰和王华军一起正在与王大伯家属沟通。当时，王大伯仍处于心源性休克状态，ECMO可以降低患者的心脏负荷。

凌晨2点，ECMO团队开展上机准备工作，置管、预充、上机，动作一气呵成。ECMO开始转动之后，充满氧气的红彤彤的动脉血源源不断地回输给王大伯，监护仪上的生命体征数据渐渐趋于平稳。

在接下来的一周不断传来好消息。王大伯的心肺功能恢复良好，机器支持的心输入量从每分钟5L逐渐降低为4.5L、3L、2.5L、1L，最终成功脱机。然而，王大伯仍处于昏迷状态，接下来的救治方向主要是脑复苏。

“如果脑复苏不成功，那患者下

半辈子就是个植物人，这样的病例之前也发生过。”周成杰告诉记者，由于王大伯呼吸、心跳骤停时间长达40分钟，导致大脑严重缺氧，为此他们采用脑复苏亚低温治疗。因为亚低温可以暂缓血流，让大脑的代谢能量降低，从而起到脑保护的作用。

好消息接踵而至，ECMO脱机3天后王大伯恢复了意识，发病时的场景他都记得清清楚楚。当他见到周成杰时，第一句话就问：“医生，我还能跳广场舞吗？”

在ICU的半个月里，最严重时王大伯身上插了胃管、深静脉管、ECMO管、尿管等十几根管子，极易引发感染。为此，ICU团队进行预防性治疗，帮助患者顺利过关。“能够恢复得这么顺利确实不容易，这样成功的病例不到10%。”周成杰感慨。

7月5日，王大伯离开ICU，四肢功能正常，意识清醒，转入心内科普通病房继续治疗。

7月11日上午，针对病情，心内科主任王春明为王大伯安装了ICD（植入式心律转复除颤器）。一旦再次发生恶性心律失常，就可以通过植入除颤器进行体内除颤，从而有效预防猝死发生。

●相关链接

把握“黄金4分钟”

心内科病区主任鲍迎春提醒，遇到类似像王大伯这样的心跳骤停或意识丧失等突发情况，要牢牢把握“黄金4分钟”原则，马上进行院前急救（心脏按压），并第一时间拨打120急救电话，专业急救人员赶到前不要停止院前急救。

绝大多数发生心跳骤停的患者，前期都是没有先兆症状的，少数人在发病前数分钟会有头晕、乏力、胸闷等。

一旦遇到有人突然倒地，首先要判断患者还有没有意识，呼吸是否顺畅，胸廓是否还有起伏。如发现患者呼吸、心跳全无，应立刻进行胸外按压和人工呼吸。胸外按压每分钟至少100次，不超过120次。胸外按压和人工呼吸按30:2为一个循环的比例进行，直至病人恢复意识、呼吸或120医务人员到达现场。

如果事发现场有AED（体外除颤仪），胸外按压之后，应立即配合使用AED（体外除颤仪），提高抢救的成功率。

另外，对于王大伯“再跳广场舞”的心愿，周成杰提出建议：

一般人连续运动40分钟就达到了锻炼的效果；体力好的人群可以超过1小时，但不宜超过90分钟。“室外锻炼要根据气温、气候来调整。”周成杰说，大多跳广场舞的群体都是中老年人，不同气温对人体的负荷差别很大，切不可一概而论，最近天气炎热，更是要量力而行。

运动出汗后，最好喝运动饮料，老年人可以适当补充盐分，如有任何加重的不适感，即刻前往医院就诊，切勿麻痹大意。

记者 陆麒雯
通讯员 冯济业 毛亚文/摄