

国家急救日

可以用不到,不能不知道!  
拨打120,你真的会吗?



“嗒、嗒嗒、嗒嗒……患者因病丧失语言能力,拨打120后发不出声音,身边又没有别人,命悬一线!“您现在是没办法讲话吗?是的话,请敲击两下手机!”“我所定位的您的位置正确吗? 确认请敲击两下手机!”“好的,救护人员已经在路上了,我将与您保持通话,请您放心……”近日,广东佛山120调度员仅凭敲击声成功救助失语患者,引起网友大量点赞。

“每年1月20日是120-国家急救日!北京急救医疗培训中心主任陈志来为你讲一讲120急救电话的那些事儿。

拨打120,你真的会吗?

停机了,照样能打。大多数手机在没有话费的情况下,也可以拨打120。

打120,该怎么说? 第一句话:我这有病人要急救。120急救电话第一句话是要问呼救目的,首先要说清楚呼救目的是派车;第二句话说清事发地详细地址:告知调度员现场的详细地址!一旦不知道,将最近的路牌、公交站牌、标志性建筑等作为参照物告知调度员,如果有其他人在场,最好能够接应引导一下急救车;第三点说清患者主要症状。如调度员继续提问,可提供患者既往病史,如高血压、糖尿病等病史;同时,保持通话很重要,呼叫期间保持通话,听从调度员的指令,此外,救护人员抵达时,可能会再次联系呼叫人,要保持电话畅通。

急救车来之前,需要做什么? 如果患者病情严重,在等待急救车抵达之

前,不要随意挪动患者,提前清理楼道内杂物及屋内阻碍通行的物品,随时关注患者病情变化,必要时进行基本急救措施。一旦患者出现心搏骤停等危重情况,120调度员会通过电话指导现场人员进行判断和心肺复苏的操作。

如果在家,要准备好患者的身份证、社保卡、就诊卡等相关证件,有条件可以将其平时看病的资料、病历、影像学资料、平时吃的口服药物都带上。

等待120时,如何自救

陈志提到,再快的救护系统也会存在急救时差。因此,多掌握一些常见疾病的急救知识,也是拯救生命的重要手段。

**脑卒中:**记住“中风120”口诀。一张脸不对称:口歪眼斜、嘴角不对称;一侧手臂(腿)无力:让患者提高双臂或双腿,一侧无力导致双侧不平衡;一张嘴说不清:患者吐字不清甚至失

语。发现以上症状尽快拨打120!

**救治方法:**让患者处于侧卧位、嘴巴向下,防止仰卧时呕吐物造成异物窒息。

**急性心肌梗死:**憋闷、喉咙紧缩感。典型症状有心前区或前胸部压榨样闷痛、喉咙紧缩感;不典型症状有一半以上的高龄老人只有突发胸闷、疼痛不明显。有些患者疼痛可出现在下颌、上腹、肩部、后背等;严重患者可出现休克、心搏骤停等症状。

**救治方法:**让患者保持舒服体位,不要站立、走动、随意移动。患者一定在原地等待急救车搬抬,切不可自行移动,否则会引发生命危险。可给患者含服速效救心丸,每次10~15粒。在医疗指导下可服用硝酸甘油、阿司匹林等药物。

**车祸或外伤:**确保患者周遭环境安全,避免二次伤害,评估患者的情况。

**救治方法:**如有威胁生命的大出血应立即用毛巾、手绢或者其他布料帮助患

者按压止血,四肢大出血有条件可使用止血带。查看气道是否通畅,及时清理口鼻的出血及异物。

**什么情况下,需要拨打120**

“紧急”“突发”“不适合自行就医”是拨打120急救电话的3个关键词,以下情况均可拨打120急救电话。

突发心脏病、呼吸系统疾病,症状为胸闷、胸痛、心慌、心悸、心律不齐、气喘、呼吸困难等;突发脑卒中,症状包括意识障碍、昏迷、肢体活动障碍、偏瘫、言语不清、口眼歪斜等;突发休克或虚脱、低血糖,症状为大汗淋漓、面色苍白、脉搏弱、血压下降等;突发剧烈腹痛、呕血、大量便血等;严重意外伤害,如电击伤、严重失血和/或骨折、大面积烧烫伤、动物咬伤等;妇产科大出血或破水;如果是紧急情况引发了心搏骤停,同时需要立即进行有效的心肺复苏。

陈志

常看脚底  
可发现疾病“信号”

把手掌与脚底放在阳光充足的同一平面对比观察,看足部颜色是否存在苍白、蜡黄、紫黯、潮红等改变,有则存在肢体缺血可能。尤其是走路会有足底酸困、疼痛感的老人,更应该注意这个问题。

全身动脉硬化的下肢表现是下肢动脉硬化闭塞症,下肢动脉狭窄闭塞后肢体失去血液温煦、濡养,肢体就会出现发凉、麻、痛,并发生足部颜色改变的缺血症状。

在冬季寒邪的刺激下,皮肤及皮下组织的血管迅速收缩,使得局部血液循环不畅,更容易形成血栓。

冬季手足明显发凉、怕冷不能掉以轻心,做到防患于未然。若是存在肢体遇冷发凉、怕冷,并且摸着皮温低于对侧肢体或者上肢,足背动脉搏动减弱与消失,皮肤颜色苍白、紫黯改变,有间歇性跛行或者静息痛者需要进一步去找周围血管病科(血管外科)就诊。

王海红

吃了炖梨蒸橙 为何咳嗽加重

近期流感人群增多,不少人为了减轻咳嗽症状,尝试采用炖雪梨、蒸橙子、烤橘子等食疗方,来润燥止咳。然而,部分人在食用后,咳嗽不仅没有减轻,反而愈发严重。这究竟是怎么回事?

**治咳需辨清寒热虚实**

治疗咳嗽是中医药的强项,但有一个非常重要的前提——辨证。咳嗽到底是寒、是热、是燥? 中医主张从症状入手判断。

**热性咳嗽:**咳嗽气粗,咳黄黏痰,喉咙痛,口干口苦,喜欢喝冷水,吃煎炸或辛辣食物后容易加重,大便干结,小便黄,多属于热性咳嗽。

**寒性咳嗽:**咳嗽声重,咳白稀痰,咽喉痒,喜欢喝温水,怕冷,吃寒凉生冷饮食后加重,平时容

易拉肚子,大便烂,小便清长,多属于寒性咳嗽。

**虚性咳嗽:**其中又分气虚咳嗽和阴虚咳嗽。若咳声低微,气喘,伴有疲倦乏力,气短胸闷,出汗多,胃口不好,吃完饭经常肚子胀,多属于气虚咳嗽;若干咳痰少,咯吐不爽,或痰中带血,伴有咽干口燥,形体消瘦,手足心热,多属于阴虚咳嗽。

**寒包火咳嗽:**它常见于儿童,既有恶寒,体痛,咳嗽,鼻塞等表寒现象,又有口干渴、咽喉干痛、咳嗽少痰、小便短赤、舌红苔黄、大便干燥等里热现象;部分可能有高热、头痛、全身关节肌肉酸痛等症状。

**辨证食疗调理各有不同**

**冰糖炖梨——风热咳嗽适用:** 准备去核鸭梨(雪梨)1个,南杏仁

9克,冰糖5克。材料下锅,加约2碗水,大火烧开后转小火炖至食材软熟即可。

**盐蒸橙子——风热咳嗽、寒包火咳嗽适用:** 橙子洗净,用淡盐水泡10分钟,取出后用清水冲洗干净后切开顶部,用叉子戳几下,加入少许盐;把处理好的橙子放进碗里,盖上切掉的橙子顶部,放进锅中,隔水大火煮开后转中火继续蒸10分钟即可。去橙皮吃果肉,喝汤汁。

**烤橘子——风寒咳嗽适用:**橘子洗净,用筷子或粗一点的竹签串起放在炉灶上烤,来回翻动,一面稍变色就马上翻到另一面,不要烤太久。烤好后放温,剥掉橘子皮吃橘子肉。注意不要剥掉橘瓢上的白络。每天1~2个即可。

李津

健康指南

正确辨识  
下肢水肿

下肢水肿,以中老年人作为高发群体,不仅令患者苦恼,也让许多医生感到困惑,因为导致下肢水肿的病因多种多样,寻找病因的过程颇为棘手。那么,如何正确识别下肢水肿呢?

下肢水肿通常表现为皮肤褶皱消失、皮肤发亮,按压后会出现明显凹陷,穿鞋时感觉鞋子变紧等,这些都是下肢水肿的典型症状。在寻找下肢水肿的原因时,还需要区分是单侧还是双侧,是急性发病还是慢性发展,这可分为四种情况:

**急性单侧下肢水肿:** 一旦出现这种情况,首先要警惕深静脉血栓的发生。深静脉血栓是一种急性发作的下肢深静脉阻塞性疾病,由于血液在血管内异常凝结,导致血液回流受阻,病情通常较急且较重。如果延误治疗,可能引发更严重的肺动脉栓塞,甚至危及生命。

**急性双侧下肢水肿:** 首先也要考虑下肢深静脉血栓的可能性,其他不常见的病因还有急性心力衰竭、药物反应(尤其是长期应用二氢吡啶类降压药,如硝苯地平)以及急性肾病综合征。

**慢性单侧下肢水肿:** 常见原因包括慢性静脉功能不全、淋巴水肿(也称橡皮腿)以及盆腔肿瘤(如卵巢癌、子宫内膜癌、膀胱癌、淋巴瘤、前列腺癌等)的压迫所致。

**慢性双侧下肢水肿:** 下肢静脉功能不全是最常见的原因,其他因素还包括心功能不全、肾脏疾病、肝脏疾病、盆腔肿瘤、缩窄性心包炎以及营养不良等。

总之,引起下肢水肿的病因较多,在老年人和有基础疾病的患者中,常常是多种因素共同作用的结果。在日常生活中,一旦出现下肢水肿,千万不要自行上网搜索后对号入座,更不要自行购买药物或进行针灸、按摩等治疗,以免适得其反。一定要到正规专业的医疗机构查找原因、合理治疗,以免延误病情。

(周召海 平度市人民医院介入血管外科)