

长沙120大数据警示：三类急症“最要命”

院前急救2025年度榜单：创伤性疾病占25.82%，心血管疾病占14.07%，中毒类占6.73%

创伤类呼救
占呼救总量 **25.82%**

交通事故、跌倒摔伤、锐器割伤、运动损伤等，都可能造成出血、骨折及其他创伤

创伤急救四大核心技能

止血

第一时间控制大出血

包扎

保护伤口松紧适度

固定

怀疑骨折别随意“掰回”

搬运

能不动时不盲目搬运

日常生活里的摔伤、心脏不适、醉酒，是城市最常见的突发急救场景。9月15日，记者梳理长沙市120急救中心2025年度调度统计数据发现，除去占比25.5%的不明原因急救呼叫，在病因明确的急救事故中，创伤、心血管疾病、中毒位列长沙院前急救前三名。

9月15日，中心急救专家结合急救专业规范，梳理三类高发急症的科学、可落地的现场急救方式，帮助市民掌握正确自救互救技能。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 周佩佩 简娟 孟旭林 李淑娴

年度急救榜单揭晓！三类急症“最要命”

从2025年长沙全年急救呼叫数据来看，创伤性疾病以25.82%的占比位居榜首，是长沙发生率最高的突发急症。

生活中常见的交通事故、跌倒摔伤、锐器割伤、运动损伤均归属于此类，轻则破皮血肿，重则骨折、大出血、脏器损伤，是市民日常意外受伤的主要类型。

位居第二的是心血管疾病，占比14.07%。根据急救人员了解，多数心脏急症并非突发，而是长期不良生活习惯日积月累诱发，隐蔽性强、致死率高。

紧随其后的是中毒类急救，全年占比6.73%，其中急性酒精中毒占比5.95%，是中毒急救的绝对主力，过量饮酒引发的昏迷、呕吐窒息、脏器损伤等险情常年高发。

创伤意外：记住“止、包、固、搬”四大核心

记者梳理专业院前急救规范了解到，创伤急救最大风险是大出血引发的失血性休克，也是外伤早期死亡的主要原因，现场规范处置，能极大提升存活率。

针对出血情况，普通人首选直接压迫止血法，使用干净毛巾、纱布、衣物持续按压伤口5至10分钟，过程中不要反复掀开查看，避免再次出血。出血稳定后，用绷带适度加压包扎，保护创面、预防感染。若出现四肢重度大出血、按压无效，可使用止血带辅助止血。

针对两类极易出错的特殊创伤，急救专家特别提醒：肠管脱出腹腔绝对禁止回纳，可用湿纱布、保鲜膜覆盖，搭配碗盆围挡保护，静待专业救援；刀、钢筋等异物刺入体内，不可擅自拔出，需在异物两侧垫布固定，避免移位大出血。

遇到疑似骨折伤情，现场严禁手动复位、掰正骨骼。可就地取材，用硬纸板、夹板、树枝固定伤肢，固定范围必须覆盖骨折位置上下两个关节，同时持续观察手指、脚趾血液循环。

搬运伤员遵循“能不动就不动”原则。普通轻伤可常规转运，一旦怀疑脊柱、骨盆、双侧股骨骨折，严

禁一人抬头、一人抬脚的错误搬运方式，全程保持身体平直轴线，等待担架专业转运，避免造成瘫痪、血管神经损伤等二次重伤。

心血管急症：慢病积累发病，可防可救

数据显示，心血管急症高发，和居民日常不良生活方式高度相关。高油高盐高脂饮食、长期熬夜、吸烟酗酒、久坐不动、情绪激动、过度劳累、突发剧烈运动，都是诱发心脏疾病的重要诱因。

急救专家提醒，日常预防需从生活细节入手：饮食上多采用蒸、煮、炖、白灼的清烫做法，减少重油重糖重盐摄入；坚持日常适度运动，避免久坐不动，同时杜绝平时不运动、周末高强度突击锻炼；保持规律作息、平稳心态，戒烟限酒、避免暴怒激动。中老年人群需定期监测血压、血脂，遵医嘱规范服药，不擅自停药减药。

若日常生活中出现胸痛胸闷、压榨感、头晕发黑、呼吸困难、心慌心悸、肩背放射痛等不适，需立刻停止活动、原地休息。如遇人员突发倒地、失去意识呼吸，市民应第一时间拨打120，及时开展心肺复苏，就近使用AED除颤仪，抓住心脏骤停黄金4分钟抢救时间。

酒精中毒：分阶段处置，警惕窒息风险

在急救中心统计数据中，酒精中毒急救量常年居高不下。过量饮酒会损伤神经系统、心脏、肝脏，可诱发消化道出血、脑出血、胰腺炎、低血糖，重度中毒可出现呼吸、循环衰竭，随时危及生命。

根据醉酒程度不同，施救方式区别明显。轻度中毒者多表现为话多、情绪亢奋、面色潮红、心率加快，只需安静休息、补充温水，促进酒精代谢即可。

若出现步态不稳、胡言乱语、意识模糊、频繁呕吐，属于中度中毒；一旦陷入昏迷、体温血压下降、呼吸浅慢，则为重度中毒。中重度醉酒最大致命风险是呕吐物误吸窒息，现场需及时将患者摆放为侧卧位、头偏向一侧，保持气道通畅，并立即拨打急救电话，切勿喂水、催吐、捂汗，以免加重病情。

“多喝白开水淡茶水”引热议 健康养生权威解答来了

“要多喝白开水、多喝淡茶水。”9月14日，在国务院办公厅“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会上，国家卫健委主任雷海潮的一句健康倡议火速刷屏全网。简单朴素的生活建议，戳中当下大众慢病高发、饮食重油重盐重糖的现状。

为什么这样建议？“喝白开水淡茶水”养生怎么做？9月15日，湖南省胸科医院营养科主管技师唐寒梅给出可落地的全民健康指南。

国人“三高”饮食远超健康标准

发布会上，雷海潮直面国人饮食健康痛点，公布了一组值得所有人警惕的健康数据：我国居民日均食盐摄入量约9克，远超5克的推荐标准；日均食用油摄入量达41克，高于25至30克的合理区间；每日添加糖建议控制在25克以内，而一瓶500毫升的含糖饮料，含糖量就基本达标。

高盐、高油、高糖的饮食习惯，正是慢性病高发的重要诱因。因此，他大力倡导大众戒掉含糖饮料，养成常喝白开水、淡茶水的健康习惯，从日常点滴守护身体健康。

慢病都是“吃出来、攒出来”的问题

“这组数据，正是现代人慢病缠身的根源。”唐寒梅解释，长期高盐饮食，会持续刺激血管，导致血压悄悄升高；油脂摄入超标，多余热量堆积体内，极易诱发肥胖、脂肪肝、血脂异常；频繁摄入添加糖，会让胰岛长期超负荷工作，久而久之引发胰岛素抵抗，埋下糖尿病隐患。很多慢性病并非突发，而是长期不良饮食、日积月累造成的。

想要防控慢病，首先要给日常饮食“做减法”。减盐，尽量使用限盐厨具，炒菜出锅前再放盐，少吃腌制品、重口味酱料和零食；减油，调整烹饪方式，多用蒸、煮、炖、白灼，替代油炸、红烧，减少肥肉和高脂食物摄入；减糖最直接有效的方式，就是彻底告别各类含糖饮料，用白开水、淡茶水替代，低成本实现健康升级。

白开水淡茶水才是最佳养生饮品

看似普通的白开水，是性价比最高的“养生饮品”。“它零热量、零添加，能够有效维持人体生理平衡、加速新陈代谢、助力身体代谢废物排出。”唐寒梅解释，清淡茶水自带茶多酚等营养物质，可辅助抗氧化、调节血脂，适配日常养生。

需要注意的是，养生喝茶贵在“淡”，浓茶中的咖啡因和鞣酸，会影响睡眠质量与人体铁元素的吸收，反而不利于健康。如果觉得白开水口感单调，可适量加入柠檬片、薄荷叶，或冲泡淡绿茶、乌龙茶，坚持两三周，味蕾就会适应清淡口感，养成主动喝水的好习惯。

唐寒梅表示，健康养生，既要管住嘴，也要迈开腿，做到吃动平衡。仅控制饮食、长期久坐不动，摄入的热量依旧会转化为脂肪堆积。在医生看来，运动的核心意义不在于塑形，而是打开身体的能量代谢通道，提升胰岛素敏感性、消耗内脏脂肪、稳定血糖血脂。

唐寒梅强调，慢病防控从无捷径，也没有昂贵的“养生偏方”。少一勺盐、少一滴油、少一瓶甜饮料，多一杯白开水、多一次走动，日复一日的微小健康习惯，就是守护身心、远离慢病最好的方式。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 杨正强