

# 每两千名长沙人中仅一人会急救

## 本报联手专家教你几招黄金期“救命大法”

眼见路人突然昏厥倒地、同伴遭遇重伤出血不止、游泳溺水呼吸停止……当遇到这些突发的紧急情况时，你是及时展开急救，还是有心无力地等待救护车的到来？8月17日，记者从湖南省“红十字应急救援培训基地”的湘雅二医院了解到，目前，长沙市内拥有“初级救护员证”的不足3000人，仅占人口比例的0.05%。长沙绝大多数人缺乏现场急救的知识和能力。

■三湘华声全媒体记者 洪雷 通讯员 魏惊宇 梁辉

### 事例 不懂急救，生命在眼前逝去

“我曾去过汶川地震救援现场，因为不懂急救知识，有时候，眼看着伤员在等待救护时去世了，那种感觉无法言表。”老黄是怀化的一名高中教师，也是多个公益团体的志愿者。在他

心里，汶川地震的那段经历始终让他难以释怀。

省人民医院急诊科主任刘智玲介绍，老黄的经历并不少见。许多人在面临突发事件时，都可能遭遇“想救不会

救，有心却无力”的尴尬。“由于不会进行基本的心肺复苏等急救，等我们赶到现场时，患者已经过了最佳抢救时间，这是非常可惜的。”刘智玲说。

### 数据 每两千名长沙人中仅一人会急救

自事故发生到医院专业救护人员赶到现场，这一时间段被医学专家们称为“急救反应时间”，也被急救医学专家称为救护“黄金时间”，国际标准为事故发生后的5-10分钟，而前1-4分钟被认为急救时间中“黄金中的黄金”。救护“黄金时间”里，一般只有“第一反应人”在场，故其在挽救生命过程中尤为重要。

专家介绍，当前，作

为院前急救的前沿，“第一反应人”的作用在我国还未引起足够重视。事故发生后，等医生赶到现场，或把病人送到医院时，已经回天乏术。在美国，每3人中就有1人拥有救护培训的“第一反应人”，而我国真正训练有素的“第一反应人”不到1%。

目前，长沙累计取得由红十字会颁发的“初级救护员证”的不足3000人，即每千名长

沙人中拥有救护员证的仅0.5人。与全国平均0.7%-1%的水平相比，还有相当大的缺口。

记者在街头随机采访发现，绝大多数市民表示没有接受过专门或系统的急救培训。“面对意外发生，我觉得自己唯一能帮得上的就是拨打120急救电话。”市民李先生表示，如果身边有人发生意外，因为没有相关经验，不敢贸然相救。

### 常用急救法

#### 1-4分钟的黄金急救期，我们能做些什么？

湘雅二医院及省人民医院急救专家为您提供了几种常用的急救方法。

#### 心肺复苏

- 1、判断患者的意识、脉搏、呼吸等是否丧失。
- 2、将患者平放在地上或平面上，同时呼救(120)。
- 3、心脏按压(要求位置为双乳头连线中点，单手掌跟覆其上，另一手从掌背交叉握紧，按压每分钟至少100次，按压深度至少5cm)。
- 4、口对口人工呼吸：压低前额，举高下颌，开放气道，去除口腔内异物，如果患者有假牙则需取出假牙，再进行人工呼吸(未受过训练者可以不做此步)。
- 5、进行上述3、4步5个循环，再次评估。如有需要，继续循环，直到救援到来。

#### 止血(外伤)

- 1、按压止血。用清洁的布块或毛巾等垫在伤口上，直接按压10-20分钟。
- 2、血止住后，用绷带轻轻包住，不要包得太紧。
- 3、可用脱脂棉花或草纸垫在伤口处，但不能在伤口上涂药物。
- 4、如果伤口被脏东西污染，先用消毒凉水或冷开水冲洗，不要使用肥皂。
- 5、出血伤口周围的血块、血浆不要擦掉，伤口内的玻璃片等异物不要拔出，应立即到医院处理。

#### 包扎

- 1、头部包扎。把三角巾折叠成两层约二指宽，放在前额齐眉以上，顶角拉向后颅部，三角巾两底角经过两耳上方，拉向枕后，先做一个

半结，压紧顶角，将顶角塞进结里，然后再将左右底角在前额打结。

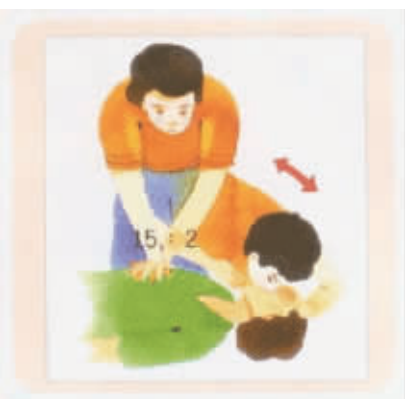
- 2、面部包扎。在三角巾顶处打结，套在下颌部，底边拉向枕部，上提两底角，拉紧并交叉压住底边，再绕到前额打结，包完后在眼、口、鼻处剪开小孔。
- 3、胸背部包扎。取燕尾巾两条，底角打结相连，将连接处置于一侧腋下肋部，另外两个燕尾底边角围绕胸背部在对侧打结，然后把胸背燕尾巾的左右两角分别拉向两肩部打结。
- 4、膝关节包扎。三角巾顶角向上盖在膝关节上，底边反折向后拉，左右交叉后再向前拉到关节上方，压住顶角结。
- 5、手、足包扎。手心脚心向下放在三角巾上，手指脚趾指向三角巾顶角，两底角拉向手背足背，左右交叉压住顶角，绕手腕和踝部打结。



评估意识。



检查患者呼吸。



心脏按压每分钟至少100次。



进行两口人工呼吸。



畅通呼吸道。

### 以色列研究称，常用手机会致癌 我省专家：一家之言，还有待证实

本报8月20日讯“总用手机是否会得癌症？”这一问题困扰了医学界许多年。近日据美国《科学日报》报道，以色列一项最新研究证实了这一说法。但我省专家表示，迄今为止，并无手机诱发癌症的直接证据。比起吸烟，手机诱发癌症的发生率微乎其微。

据以色列最新研究，以色列特拉维夫大学赛克勒医学院的研究人员分析了手机使用者的唾液成分，并观察手机贴近时唾液腺有何变化。研究人员对频繁使用手机者(一个月至少花8小时以上打电话，甚至一个月花30~40小时打电话)与非手机使用者进行了对比。结果发现，前者的细胞氧化压力明显偏高，细胞组织及唾液腺承受了极大的氧化压力，久而久之，在自由基、有毒过氧化物的伤害下，易突变、产生肿瘤病变。

对于这一研究成果，湖南省人民医院血液肿瘤科副主任医师段华新在接受记者采访时表示，人体在使用手机时，手机会产生含有能量的电磁波，电磁波会被人体吸收，但它非电离辐射，不产生电离，不会引起DNA损伤。“目前针对手机与肿瘤关联性的研究，主要集中在脑肿瘤、神经系统疾病及头颈肿瘤。但迄今为止，没有手机致癌的病例。”段华新认为，报道内容为一家之言，有待证实。

但段华新表示，对于孕妇儿童等特殊人群，必须注意科学健康使用手机：能不用就不用；能少用就少用；能远距离用就远距离用(如使用耳机)。

■三湘华声全媒体记者 洪雷 通讯员 梁辉

### 健康资讯

#### 可提前6个月发现恶性肿瘤

本报8月20日讯 日前，湘雅二医院召开新闻发布会称，该院引进的目前世界上最先进的PET-CT系统正式启用。最新系统无创无痛5分钟即可完成全身扫描，与普通CT、核磁共振成像等影像检查相比，能提前3至6个月发现恶性肿瘤，精准锁定人体各个部位是否有异常，癌症检查准确率高达95%以上。

据悉，该系统可应用于癌症的早期诊断、良恶性肿瘤或病变的鉴别、肿瘤原发灶的寻找、肿瘤的分期、肿瘤疗效的早期评价、鉴别肿瘤治疗后坏死、纤维化残留或复发以及准确引导肿瘤定性活检等方面，还可用于诊断心血管系统和神经系统的疾病。

■三湘华声全媒体记者 洪雷 通讯员 王建新 邹瑶

#### 癌症也能“无痛”手术

本报8月20日讯 随着科技的进步，许多手术步入“无痛”时代。日前，省第二届“肿瘤热疗临床应用规范学习班”在省肿瘤医院召开，该院热疗室主任及热放疗研究室主任刘珈主任医师介绍，热疗技术属于微创技术的一种，相比传统治疗方式，热疗痛苦小、时间短、副作用小，几乎相当于“无痛”治疗。

省肿瘤医院(中南大学湘雅医学院附属肿瘤医院)院长刘景诗介绍，该技术可在患者身上打一个小孔，然后通过导管直接进入肿瘤组织，再利用微波或射频对肿瘤组织进行“热消融”，过程只需10分钟左右。该技术适用于肝癌、肺癌、肾癌等大多数恶性肿瘤的治疗，并且已经从姑息治疗阶段进入到根治性治疗阶段。

■三湘华声全媒体记者 洪雷 通讯员 彭萍