

巧用“救命神器”，7分25秒跑赢死神

长沙一男子踢球时心脏骤停，众队友上演急救接力 教科书式抢救奇迹背后留思考



扫码看视频

长沙一男子在踢球时突然倒地不起，心脏骤停。倒地后3秒，裁判立即暂停比赛；1分23秒，参与比赛的长沙市中心医院的急诊科副主任，副主任医师袁彪，现场进行心肺复苏；3分02秒，队友从客服中心取来AED急救设备；7分25秒，倒地队员恢复意识、呼吸、心跳，抢救成功。原本离死亡只有一步之遥的他，如今一切正常。

9月8日，在长沙上演了一场关于生命的接力救援。一群长沙汉子用7分25秒成功跑赢死神，惊险的背后是急救知识和急救设备的双重保障。

9月13日，袁彪收到被救队员家人送来的锦旗和鲜花。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 见习记者 曾冠霖

【意外】

足球比赛，一队员滑倒后昏迷不醒

“谢谢您！要是没有您，我们家就毁了。”13日上午，原本正在长沙市中心医院忙碌的袁彪，双手被被救队员家属紧紧握住。从医多年，挽救生命本是职责，没想到在病室外，过硬的急救技能也帮他成功挽救回一条鲜活的生命。

9月8日，是袁彪所在的OAK足球队比赛日。尽管只是一支由岳麓区和洋湖片区小区业主组成的业余球队，但对待比赛大伙都格外重视，特意请来了专业的裁判和摄影，每一位队员都严阵以待。

当晚20时30分，比赛开始60分钟左右，原本正在激烈传球的中场，突然一名队员手扶膝盖滑倒在地。撞击地面发出的声音，很快引起了身边队友的注意。

队员倒地的第3秒，裁判紧急吹哨，暂停比赛。

12秒，队长发出呼救，更多队友闻声围过来，其中就包括了袁彪，“当时我上前查看情况，已经无法感知到呼吸和脉搏。”队长王先生第一反应是队友可能心脏骤停，立即将他的口掰开，尽力保持呼吸道通畅，并让其他队友打120。

20秒，队友拨打120急救电话。电话拨通后，120急救人员一直保持通话，指导现场抢救。

30秒，队友们分散开来，不少人脱下身上的衣服充当扇子，为倒地者扇风。

【点赞】

惊险7分钟，队员合力抢救创造奇迹

56秒，队员迅速前往洋湖体育公园客服中心取AED急救设备。“这个仪器是心脏骤停急救中不可或缺的神器。”袁彪介绍，一旦发生心脏骤停，4分钟是黄金救援时间，随后每过一分钟存活率降低10%，超过10分钟，存活率几乎为零，“我们的每一分每一秒都是在和死神赛跑。”

1分23秒，袁彪开始进行心肺复苏施救。

3分02秒，AED就位，生的希望增加了一分。因为心肺复苏需要耗费大量的体力，已经运动多时且一直在施救的袁彪明显体力不支，汗水浸透了衣服。队友看出了他体力告急，开始在球场周边呼喊“有没有人是医生，有没有人会急救，请帮忙来救人……”正在旁边做飞盘运动的武警湖南总队医院康复医学与理疗科医师任若兰迅速赶来。

3分52秒，任若兰接力参与急救。

6分28秒，使用AED急救设备对倒地队友进行了一次电击。

7分17秒，奇迹出现，此前一直没有自主意识的队友，恢复了微弱的意识。

7分25秒，倒地队友恢复意识、呼吸、心跳，抢救成功。

15分05秒，救护车到场，目送着倒地队友被抬上了救护车，在场所有人松了一口气。无论是熟识的，还是陌生的，激动地相互击掌，大伙都清楚，他们赢得了这场与死神的较量。



1. 打开电源



9月8日，众人合力用AED抢救昏迷球员。通讯员 供图

【思考】

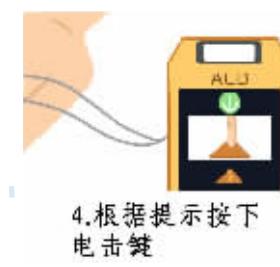
奇迹背后，是急救知识与设备的双重保障

“我从来不觉得奇迹能随时出现，我们应该从中吸取经验。”袁彪说，这些年随着急救知识的科普，越来越多的人开始知晓急救知识的重要性，但要实施还是欠缺经验，需要更多的模拟实操。

“还有就是公共场所配备AED是很有必要的。”袁彪介绍，早在2019年，《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》就明确了，公共场所应当按照规定配备自动体外除颤仪（AED）等必要的急救设备设施，提高院前急救效率。目前，长沙很多公共场所都配备了急救设备，但很多市民对此并不知晓，更不会使用。

需要引起重视的是，很多人认为猝死一般发生在老年人身上，然而近年来中青年猝死时有发生，尤其是35岁至50岁的人群。引发猝死的原因有很多，都没有很明确，但其诱发因素如高血压、糖尿病等基础疾病，抽烟、酗酒、肥胖、生活不规律、压力大、熬夜等也有可能导致猝死。建议定期做体检，关注身体健康状况。

袁彪提醒，在进行剧烈运动的时候，一定要量力而行，感知自己体力告急的时候，一定要停下来休息，切勿超负荷运动。



4. 根据提示按下电击键

延伸

关于运动猝死 这些你需要了解

运动性猝死，是指在运动过程中或运动后24小时内发生的非创伤性意外死亡。运动不是造成猝死的主因，隐藏的心脏疾病才是运动性猝死的“幕后黑手”。猝死有心源性及非心源性之分。心源性是指因心血管疾病而发病，其中以冠心病最常见。非心源性因素有过度劳累、酗酒、服用药物、剧烈运动等。

运动过程中远离危险，以下几点需要注意：

1、运动前排查风险：定期进行体检，特别是心血管系统检查，排查潜在疾病威胁。

2、保证充分的热身：运动前热身，能让尽可能多的血液流向心肺和肌肉，提高心肺的代谢能力，以保证在进入高强度运动后，人体能量代谢能满足运动的需求。

3、运动不宜超负荷：运动时量力而行，感知体力告急或身体不适，一定要停下来休息，切勿超负荷运动。

4、及时补充能量：长时间或激烈运动，应及时补充运动饮料、能量棒、盐丸。

5、生病不适不运动：感冒发烧使机体的免疫能力下降，自身很疲惫、熬夜的情况下，也不建议剧烈运动。

6、运动后不要立刻停步：运动结束不要立刻停下来，给身体一个缓冲时间。可配合做一些静态拉伸动作，同时不要马上洗澡、大量饮用冰饮、吹风或吹空调等。

AED是什么？

AED是体外自动除颤器的简称，是一种带计算机的医疗设备，可以评估患者的心律，并在检测到应进行电击的节律时向心脏传输电击的一种仪器。

室颤是病人的心脏电生理系统一种无序活动（这种状态可在心房或心室内发生），当在心室内发生时，会以快速无序方式颤动，阻止心室将血液泵送到全身。AED可以通过电击将室颤去除，使心脏重新恢复正常工作。如果心脏骤停的病人立即实施心肺复苏并在数分钟内使用AED，则有最大的生存机会。