



应对中风“杀手”，专家提醒

急救：莫掐“人中”莫摇头 预防：起床莫贪急莫求快

悲剧一再发生。9月12日，一名老人猝死在肯德基餐厅；9月28日上午，一位73岁的老人因突发脑溢血猝死在东方百联商场门口。连续发生的悲剧事件，一再提醒人们，掌握急救知识甚至急救技能，是关系到千家万户生命健康与安全的大事。本报“身边的急救员活动”专家团成员，湘雅医院急诊科副主任李湘民再次第一时间通过“身心”告诉读者，脑溢血，也称脑出血，是引起老年人死亡的主要原因之一，也是一种常见的脑血管意外。面对脑血管意外患者，我们要了解相关的急救常识。如果家中有高血压、心脏病等病人，家人也要注意观察，并懂得一些预防常识。

■文/小鱼

病情解读

脑血管意外，又称中风，分为出血性中风和缺血性中风两大类。前者以脑出血多见，后者以脑栓塞多见。脑血管意外多起病急骤，病情严重，如抢救不及时，致死致残率很高。无论何种中风，急救的关键点是稳定病情，稳定病人的生命体征。

现场判断

中风，常由高血压、心脏病、糖尿病等引起，如患有这些疾病，头晕、头痛突然加重甚至突然晕倒，接着出现肢体瘫痪、口眼歪斜、失语、昏迷等症状，则应考虑中风。若起病急且发展快，病人出现头痛、呕吐、嗜睡、意识障碍等症状，则往往提示是脑出血。

急救方法

迅速拨打120急救电话

检查生命指征

检查病人的生命指征，若呼吸和心跳停止，立即进行胸外心脏按压法。

不要随意搬动患者，平卧休息

李湘民提醒，不要搬动或摇晃病人，尤其是脑出血患者，早期病灶非常不稳定，这个时候如果过分地摇动病人的头部，晃动病人的身体会增加颅内出血量，加重脑水肿。应让病人平卧休息，保持环境安静及室内通风，稳定病人情绪。

【特别提醒】

不要给病人喝水、进食 病人咽部可能麻痹，应限制进水、进食。

不要乱用药 在情急之下，人们想起要喂一些病人平时常吃的降压药，这样做往往适得其反。因为突发急性脑血管病时，血压到底应该多少，是非常复杂的。过分地降压，反而会加重病人的病情。

莫乱按人中穴 当一个人在精神上受到刺激时，比如被气晕了，被吓昏了，按人中穴可能会起作用。但面对脑出血病人，按人中穴不但不会起作用，相反，会因为这种按压而堵住气道，造成病人窒息。

清理患者口中的异物，保持呼吸畅通

解开病人的衣领及裤带，若在室内要开窗通风，有假牙的取下假牙。将病人的头偏向一侧，防止呕吐物误吸。同时要及时清理呕吐物。可用衣物或枕头垫在病人头下。

毛巾置于病人上下牙之间

如果病人昏迷并发出强烈的鼾声，且出现抽搐，要及时将手绢、毛巾等物置于病人上下牙之间，以防其咬伤舌头。

给头部做物理降温

用冰袋、冰块装在干毛巾里，放在病人的头上。如果没有也可用冷水淋湿毛巾，敷在病人头部进行降温。这是脑出血患者急救过程中非常重要的一步。尤其是对于那些脑出血并且伴有发烧的病人，是非常有必要的。

中风征兆

- 脸部、胳膊、大腿尤其是身体一侧突然麻木或活动不灵；
- 突然间语无伦次、说话困难或理解力变差；
- 突然双眼或单眼视力不佳；
- 突然无法走路、头昏眼花、失去平衡或身体协调力差；
- 突然间原因不明的剧烈头痛。

预防措施

- 早晨醒来，不要急于起身，应在床上静卧3分钟。千万不要晃动头部，身体要保持原来的姿势，闭目养神，并适当活动一下四肢。
- 防止便秘，养成每天定时解大便的习惯，因为用力解大便会引起血压上升。
- 注意日常保暖，尤其是在寒冷的天气洗澡时。
- 不要立即进入水温高的浴缸中，避免长时间泡在浴缸内。

活动

“身边的急救员”的培训老师，都是经过红十字会严格培训，获得培训师证书的专业急救培训师。9月14日到21日、24日至30日来自全省各地医院的100多名医生，在留芳宾馆参加了湖南省红十字会主持的两期急救培训师培训。



本组图片均由记者 李丹 摄

婆婆跳进自己的陷阱里

刘明兰接着丢下了重磅炸弹：“我告诉你们，如果你们坚持不给钱，我和你爸就回老家。”郝庆一听马上就着急了，“妈，您怎么动不动就要回老家啊，童童还这么小，你们走了，谁来照顾他？”刘明兰说：“不走也行，那就给我们生活费。”场面一时就这样僵持住了。

杜星儿在听到刘明兰说要走的时候，心里突然亮堂了，这是好事啊。他们老两口现在以这样的借口走了，倒也落个清静。至于童童，完全可以去找一个合适的保姆，现在带孩子的保

姆，大都是经过岗前培训的，绝对比公公婆婆的那套老方式强得多。杜星儿觉得该用激将法了：“也行，妈，既然您这样想，那我一会就去给你们买火车票。等童童可以上托儿所了，等我们换了大房子，我们就专程回老家再接你们过来，您看可以吗？”

刘明兰听到这话脸都白了，紧接着她又转念一想，这会不会是杜星儿的试探法呢？刘明兰是个要面子的人，她知道自己说出去的话就像泼出去的水，是收不回来了。她冷笑着说：“行啊，我这就去收拾东西，庆儿，你这就去给我们买火车票。”

刘明兰这是在做两手准备：一

手，如果杜星儿是在恐吓自己，那听到这话肯定会服软；另一手，如果杜星儿是成心赶自己走，那儿子是不可能给他们买火车票的，到时候还有回旋的余地。郝庆想去拦住收拾东西的刘明兰，但是被杜星儿拽进了房间。“老公，你难道真的就看不出来吗？爸妈要生活费其实是个借口。”

郝庆摸不准地说：“就是啊，他们到底是想干什么呢？”杜星儿觉得送婆婆走的这个事情就要拍板了，于是认真地说：“爸妈肯定是因为在这里住不习惯。再说这来了都快一年了，肯定也想回去看看。”郝庆心里觉得杜星儿分析得有道理：“这也

确实是个事。不过他们想回去，为什么不直接和我说呢？”杜星儿笑笑说：“你傻啊，你是他们儿子，而我只是他们媳妇，他们能向你开口，好意思向我开口啊？所以，他们才找了这么一个要生活费的借口。”

郝庆恍然大悟：“那行，你下午就去给他们买票。”望着远去的列车，杜星儿心里很矛盾，她有点愧疚，明明就是自己将婆婆“逼”走的。同时她又有点小窃喜，两个大BOSS终于送走了，以后就可以好好享受三人世界了。但童童没人照顾了，杜星儿和郝庆的“不幸”生活就从找保姆开始了。(8)



《8010妈妈向前冲》
那时花开
长江文艺出版社