



三种突发情况学会急救 给足老人安全感

老年人是最容易突发疾病的群体，学会一些急救方法很有必要。下面，我们详细介绍三种突发情况的急救常识，减少错误的发生，为抢救生命争取宝贵时间。

心脏病

老年人最常见的心脏病为冠心病，男性多于女性。其最主要的临床表型是心绞痛和心肌梗死。心绞痛为心肌缺血、缺氧发出的求救信号。频繁发作应警惕心肌梗塞。主要表现为胸前区阵发憋闷、压迫感和疼痛感，疼痛向右肩、中指、无名指和小指放射。同时伴有呼吸困难、出汗、心慌、恐惧、濒死感等症状，一般每次发作3至5分钟，很少超过15分钟。

急救方法 立即停止一切活动，坐下或卧床休息，以减少心肌耗氧量。舌下含服硝酸甘油片，1至2分钟即能止痛，如不能缓解，每5分钟给予1片再次含服，最多不超过3片。若休息和含用硝酸甘油片胸痛不能缓解，程度加重，持续超过30分钟，则考虑为急性心肌梗死。需立即拨打120急救。争取在起病3-6小时内行静脉溶栓或经皮冠状动脉介入治疗(PCI)。若病人发生心脏、呼吸骤停，要立即进行心肺复苏抢救，不能盲目地等候医生上门抢救。

脑卒中(俗称中风)

脑卒中可分脑出血和脑梗死两种。脑出血多发生在情绪激动、过量饮酒、过度劳累后，因血压突然升高导致脑血管破裂。发病前少数人有头晕、头痛、鼻出血和眼结膜出血等先兆症状，血压较高。病人突然昏倒后，迅即出现昏迷、口眼歪斜，出血对侧肢体瘫痪、握拳，牙关紧闭，大小便失禁等。脑梗死通常发生在睡眠后或安静状态下。发病前可能有头晕、头痛、突然不能讲

话，肢体发麻和感沉重等短暂脑缺血症状。部分表现为早晨起床时突然觉得半身不听使唤，神志多数清醒，逐渐发展成偏瘫、失语和偏盲。

脑卒中的120识别法：

1看(1张脸)：让老人尝试微笑(或者伸舌头)，当脸部两侧不对称或一侧嘴角歪斜(或者舌头偏)代表异常；

2查(2只胳膊)：让老人抬双手，如果有一侧手臂无力往下掉，就代表异常；

0听(聆听语言)：言语不清，表达困难，则是脑卒中的表现。

急救方法 让患者平躺，头转向一侧(避免如发生呕吐导致窒息)，清除口鼻内的异物保证患者呼吸通畅，等待救护车即可。等待救护车期间不乱喂药物、食物、水，也不要用手指尖放血等。

缺血性脑卒中(脑梗死)牢记三个时间窗：首先是3-4.5小时的溶栓时间窗，个别人时间窗可以放宽到6小时；其次是24小时以内为取栓的时间窗。

异物卡喉

老年人由于神经反射减弱、吞咽功能较差，特别是患脑血管病的老年病人吃东西时运动、说话、受惊，这些都容易造成呛咳，导致食物、痰液等异物卡在喉咙里。如不及时治疗，数分钟

内即可导致窒息甚至死亡。是家中非常常见的老人致命危险。

急救方法：

1. 识别：及时识别异物卡喉是抢救成功的关键，异物可以引起部分或完全梗阻。表现为突然的剧烈呛咳、反射性呕吐、声音沙哑、呼吸困难、发绀，常常不由自主地以一手紧贴于颈前喉部。

2. 自救：如果周围没有其他人员施救，可以先自救，将上腹部抵压在一块坚硬的平面上，寻找类似椅子靠背、桌缘、走廊栏杆等较坚硬的物品，用身体快速压迫它，连续向内、向上快速的冲击，增加胸腔内的压力，形成一股气流，将异物冲出。

3. 互救：病人站着或坐着，救护人从背后抱住其腹部，一手握拳，将拇指一侧放在病人腹部剑突下(脐上两横指)腹中线部位；另一手握住握拳之手，急速冲击性地、向内上方压迫其腹部，反复有节奏、有力地地进行，形成的气流把异物冲出。病人应作配合，头部略低，嘴要张开，以便异物的吐出。

4. 昏迷病人：取仰卧位。救护人两腿分开跪在病人大腿外侧地面上，双手叠放用手掌根顶住腹部剑突下(脐上两横指)腹中线部位，进行冲击性地、快速地、向前上方压迫，然后打开下颌，如异物已被冲出，迅速掏出清理。

洞县人民医院急诊科副主任
副主任医师 许健

快乐养生

春夏之交 养生“六防”

春夏交替时天气变化无常，昼夜温差较大，空气湿度增加。提醒大家要顺应节气变化规律，养生要做到“六防”。

防余寒 春夏之交，早晚温差较大，建议早出晚归者注意及时增减衣服，避免受寒感冒。此时湿度增加，风湿顽疾易复发，因此不要久居潮湿之地，注意关节部位的保暖，穿衣要护住关节。

防过敏 春暖花开，人们的室外活动增加了，此时最易诱发过敏性花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性疾病。防过敏的根本办法是调理好体质，多晒项背。人体背部有各种重要穴位，常晒项部背部能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

防疫病 春末夏初，气候温暖湿润，蚊、蝇、细菌迅速繁殖生长，易传播疾病。居家防蚊虫，要全面清理卫生死角和杂物，必要时可适当使用蚊香、药物、光源等来驱蚊杀蚊。每日室内保持通风换气，衣被尽可能置于阳光下暴晒，定期晾晒日常用品、玩具等。为防疫病，室内可常熏艾，也可用中药如苍术、艾叶、山柰、白芷、菖蒲、川芎、香附、肉豆蔻、藿香等自制香囊挂于床头或随身佩戴，以起到芳香化湿、祛风驱瘟的作用。

防伤脾 湿邪最易犯脾，易致脾失健运、脾胃不和，出现食欲不佳、呕吐、腹胀、大便不成形或黏腻不爽等症状。需要提醒的是，在遵循“少酸多甘”的同时，宜多食用健脾祛湿之品，如山药、赤小豆、薏苡仁、扁豆等。不要迫不及待地喝冷饮，以免损伤脾胃。炒薏米、大麦茶一起用沸水冲泡饮用，能健脾祛湿。

防肝亢 自然界阳气骤升，易引起肝阳上亢，继而诱发春末常见的鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血，牙痛、头痛眩晕、目赤眼疾等疾患。除了避免熬夜，注意调整情绪，饮食上要定时定量。可将鲜桑葚果30克，放入砂锅中，加水煎汤，去渣取汁，代茶饮，能养阴生津、养血柔肝。此外，按压太冲穴(在足背侧，第一跖骨间隙的后方凹陷处)，每日按压1-3分钟，揉100-300下，也可助防肝亢。

防过汗 出汗过度会影响人体的气血健康。因此，养生谨记“懒散形骸，勿大汗，以养脏气”，可选择踏青、慢跑、放风筝等活动。汗为津液所化，只有春季注意阳气的有序上升与津液固护，才能保持夏季的气血充盛。

河南省周口市建安路南老年协会
朱广凯

五种训练法 有效防痔疮

防治痔疮，最主要的是要锻炼肛门会阴部肌肉，增强其随意舒缩功能，促进胃肠蠕动，从而增加排便动力。以下五种训练方法，能有效防治痔疮，同时，对纠正便秘也有好处。

放松呼吸 仰卧，全身尽量放松，双手重叠置于小腹，做腹式深丹呼吸，吸气时腹部鼓起，呼气时腹部凹陷。重复20次。

夹腿提肛 仰卧，双腿交叉，臀部及大腿用力夹紧，肛门逐渐用力收缩上提，持续5秒左右，然后放松。

仰卧屈腿挺身 仰卧屈膝，两足跟靠近臀部，两臂平放体侧，以脚掌和肩部支撑，骨盆抬起，同时收缩肛门，持续5秒左右，还原。重复10次。

坐位提肛 先坐于床边，双足

交叉，然后双手叉腰并起立，同时肛门收缩上提，持续5秒，再放松坐下。重复10-20次。

踮足收肛 站立，双手叉腰，双脚交叉，踮起足尖，同时肛门收缩上提，持续5秒。重复10-20次。

徐州市医科大学附属医院
第三医院中医内科
副主任医师 单克锋

