緊急時刻救命的技術

——心肺復甦和心血管急救的五個步驟(非專業急救法)

語雲:救人一命,勝造七級浮屠。以下五個步驟,人人可懂,人人可爲。學會之後,應用得當,就可以救人性命。這是實實在在的救命之術。在恰當的時機,你不是神仙,卻可以起死回生。神仙是靠不住的,這個急救方法卻是靠得住的,它是經過科學論證和實踐檢驗過的。

五個步驟,將是你與死神搏斗的法術,應用得好,你就可以將自己的親人、朋友或一個有緣人的生命從死神的手中奪回來。你一定要認眞閱讀幾遍, 有條件的可以眞人模擬一次到數次,直到將所有要領充分理解、熟記於心爲止。

第一步,胸部叩擊。手握成空心拳,用力叩擊病人胸部正中,連叩 2 次,也許可使病人恢復自主心跳。如果重複 2 次(總共叩擊 4 次)後,病人仍沒有脈搏,需立即進行下一步搶救。

第二步,硬處平躺。疏散周圍人群,保持空氣暢通。騰出空間,使病人仰臥平躺于平整的硬木板或地面上,並解開其領帶、衣釦。注意,如果病人本來是躺在沙發、軟床或棕墊床上,應立即移到地面上,否則胸外按壓將難以奏效。

第三步,胸外按壓。放病人在硬處平躺後,應立即進行胸外按壓,一秒鍾也不能耽誤。按壓部位的測量方法是"中指對凹膛,當胸一手掌",即用中指對準頸下兩鎖骨中間的凹膛, 掌根所在的胸骨下段,正是按壓部位。

找準位置後,掌根緊貼按壓部位,另一只手掌按在手背上,雙手有節奏地快速按壓,按壓深度爲胸骨下陷至少 5 厘米,按壓速度爲每分鐘至少 100 次, 即每 2 秒鍾要按 3 次。

在專業醫護人員到達之前, 胸外按壓最好不要中斷。如需換人按壓,交接中應儘量縮短按壓停頓的時間, 交接後應儘量保持原來的按壓節奏。

如果施救現場只有一人,胸外按壓 30 次後,可以騰出手來開放一下氣道。但應在 10 秒內恢復胸外按壓,再按壓 30 次後,可以暫停 10 秒轉做開放氣道或 2 次人工呼吸的操作。如果是多人施救,則胸外按壓不可中斷,其他人可以幫助開放氣道。在胸外按壓不中斷的情況下,其他人按照"胸按壓 30 次 / 人工呼吸 2 次"的比率,配合進行人工呼吸。如果只能由一人施加胸外按壓與人工呼吸,也應按照 30:2 的比率交替進行。

第四步,開放氣道。發生猝死時氣道容易被舌根或黏痰等異物堵塞, 這時須用"仰頭舉頦法"來開放氣道。用一只手按住病人額頭,用力下壓, 另一只手的食指和中指托住病人下巴,用力上舉, 使下頜角與耳垂的連線跟地面垂直,目的是要使咽喉、氣道處于一條水平線上,讓氣道充分打開。同時迅速清除病人口鼻內的痰、涕、嘔吐物等異物,使呼吸道通暢。必要時嘴對嘴吸出阻塞的異物。

第五步,人工呼吸。在保持病人氣道開放的前提下,用口對口吹氣法進行人工呼吸。用按住額頭的手的拇指和食指捏住病人鼻孔, 深吸一口氣,用雙唇將病人嘴部包嚴,口對口吹氣。吹完氣後放開捏鼻孔的手指,讓病人將氣呼出。側轉頭,吸入新鮮空氣,並觀察胸部起伏,再進行第二次吹氣。每兩次吹氣間隔 5 秒鍾,即每分鐘吹氣 12 次。

注意,每次吹氣後,病人胸廓要略有起伏。如果吹氣後不見胸廓起伏, 則可能是吹氣的力度不夠,或呼吸道有阻塞,應採取相應的糾正措施。

請允許我在這里再強調一下, 你與死神搏斗的過程中,每一秒鍾都可以決定生死,容不得半點閃失。所以,請你一定要回過頭去,將這五個步驟多讀幾遍,能演練的就多演練幾遍,儘可能將步驟和要點牢記於心,越嫻熟越好。 (根據李宗浩《生命在自己手中——一個急救醫生的筆記》及《2010 年美國心臟協會心肺復甦及心血管急救指南(摘要))整理。古歎整理,選自新語絲網)

人到 36 歲才覺得健康可貴

據報道,英國斯佩爾布里斯托醫院研究人員曾對 2000 人的健康態度進行了評估。結果發現,60%的人篤信"人生苦短", 崇尚及時行樂,這些人雖然對酗酒和高脂肪飲食對健康的危害心知肚明,但從不考慮其長期後果。令人擔憂的是, 只有 40%的人認爲考慮長期健康問題。

據媒體報道, 英國斯佩爾布里斯托醫院研究人員曾對 2000 人的健康態度進行了評估。結果發現,60%的人篤信"人生苦短", 崇尚及時行樂,這些人雖然對酗酒和高脂肪飲食對健康的危害心知肚明, 但從不考慮其長期後果。令人擔憂的是,只有 40%的人認爲考慮長期健康比活在當下更重 要。十分之一的人很少或從不鍛煉, 十分之三的人將日常鍛煉當作例行公事,八分之一的人不積極改變健康現狀。

在研究中還發現,平均而言,人們到 36 歲時,健康意識才開始覺醒。促使人們開始覺得健康可貴的十大主要原因依次是:感覺衰老、健康恐懼、親人 離世、醫生警告、令自己感到震驚的一幅近照、家人生病、不良飲食習慣的電視節目、 意識到自己不健康、發生嚴重車禍、公共健康宣傳。而一旦人們開始考慮自己 的健康問題後,就會立馬採取改善鍛煉不足、三餐不規律和睡眠不充足等不良生活方式,進而使自己活得更健康。

健康出問題 頭發會報警

頭髮是人體新陳代謝的主要通道之一,它能直接反映出人體內各器官的生理功能,也能直接傳遞疾病信息,起到"探針"和"記録器"的作用,是人體健康狀態的重要體徵。

【頭髮異常】生長周期縮短, 再生能力降低,固着能力較差,毛髮顏色、形態、色澤、質感異常,, 如扭發、結節性脆發、羊毛狀發等。

【頭髮疾病】禿發、脫髮、多毛症等。

1、大量頭屑,免疫受損

正常的頭皮屑, 很容易通過日常保養方法去除。但是,如果頭屑變厚、變硬,像脫落的皮膚一樣堆積成層,則要當心是否有免疫系統疾病。比如銀屑病(俗稱"牛皮癬")、多發性硬化症、克羅恩氏病等。

2、脫髮嚴重,壓力太大

正常人每天都會有頭髮脫落但並不會導致頭髮變少,如果頭髮明顯變稀疏,或者出現成塊的大把脫落,則要引起重視。壓力過大是最常見的

脫髮原因,比如遭遇失業、婚姻危機等。服用某些藥物(如避孕藥、抗抑鬱藥等),也可能引起脫髮。

3、頭髮變脆,營養不良

微量元素異常或飲食中長期缺乏足夠的植物油、蛋白質、維生素、碘的人均可引起毛髮脫落、發黃、分叉、失去光澤、易折斷;

B 族維生素缺乏的人, 頭髮容易受損害和發生脂溢性脫髮。此外,腎功能不全等,也可能導致頭髮營養不良,變得脆弱易損。

4、光澤變差,可能甲減

如果原本厚密 、潤澤的頭髮變得又細又軟、失去光澤,排除生活中的相關因素如:經常到用含氯酸消毒的泳池里游泳、染髮燙髮等之後,如果同時伴有突然體重增 加、不明原因的疲勞、怕冷等,就要警惕甲狀腺功能減退,建議及時就醫。此外,多囊卵巢綜合徵、垂體瘤等疾病,也可能引起脫髮。

【對策】爲了頭髮健美身體健康,平時飲食要注意合理搭配,適當增加一些瘦肉、豬肝、鷄蛋、魚、牛奶、芝蔴、核桃等食品及一些海産品,適當服用一些含首烏的成藥, 突然性脫髮應多吃水果、胡蘿蔔、花生等食物。切忌酗酒、飲食無度、熬夜、勞累過度等,避免精神過度緊張和保持樂觀積極心態。

中風—腦溢血和腦梗塞

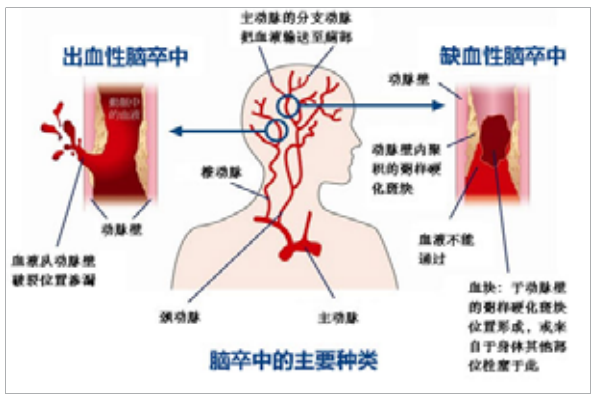
腦卒中(Stroke)是腦中風的學名,是一種突然起病的腦血液循環障礙性疾病。又叫腦血管意外。是指在腦血管疾病的病人,因各種誘發因素引起腦內 動脈狹窄,閉塞或破裂,而造成急性腦血液循環障礙,臨床上表現爲一過性或永久性腦功能障礙的症狀和體徵.腦卒中分爲缺血性腦卒中和出血性腦卒中。

缺血性腦卒中:腦梗塞 正常情況下腦血管里的血液按照一定的規律和軌道永不停止的循環着,如果某根血管發生堵塞,血液就不能通過正常的軌道爲它原本應該營養的組織器官提供營養,這些組織器官得不到血液供應則出現缺血症狀,這種情況出現在腦,我們就成爲腦缺血性中風病。

出血性腦卒中:腦溢血 如果腦血管里的血液從腦血管內流到了血管外,血液形成了血腫及刺激産生水腫,這些的症狀,稱爲出血性中風。腦溢血發病主要原因是長期高血壓、動脈硬化。絶大多數患者發病當時血壓明顯升高,導致血管破裂,引起腦出血。它起病急驟、病情兇險、死亡率非常高,是急性腦血管病中最嚴重的一種,爲目前中老年人致死性疾病之一。

相比較而言,腦出血一般起病較急,發病時間只有數分鐘或數小時,但腦出血還是有其逐步發展演變的過程。在起病初期會或多或少表現出一些異常情況, 即 出現一些有預兆的前驅表現。在發生腦出血的患者中,50%有先兆症狀。先兆症狀出現後的第一年內發生腦出血的危險性很大,尤其在兩個月內最爲危險。一旦出 現這些先兆表現,就預示着腦出血即將發生, 或已是腦出血的前驅階段。這時如能仔細觀察,就能及時發現異常,並到醫院爭分奪秒地進行治療,從而控制疾病發 展,避免嚴重後果。

臨床醫生發現絶大多數中風病人有腦動脈硬化的基礎, 就是正常柔軟有彈性的動脈由於彈性減弱或消失而變硬了, 這時硬化的血管就像生銹的上下水道, 就有可能發生阻塞或管道破裂, 腦血管病從動脈硬化到中風發病也是經歷了至少幾十年的漫長歲月。



名醫的眞話(下)

有一些不是誤診的問題。比如說脂肪肝,它不是病。在 20 年前,不管哪本書上,都不會專門有這個詞兒, 這全是 B 超惹的禍。有了超聲這個儀器,把探頭往你的腹部一放:哦!你是脂肪肝!這個詞就叫出來了。

我專門研究過這個問題。我在解剖之前,先給超聲科打電話,讓他們推一個超聲機到解剖室,在打開腹部之前超一下,看有沒有脂肪肝,然後打開來驗證。有時候他們說:沒有,打開一看:這不是黃的脂肪嗎?有的正相反。所以超聲診斷脂肪肝是不準確的。

身體里脂肪多,你的肝臟里脂肪一定多,問題是脂肪多了, 給你帶來什么疾病沒有?我們做了很多解剖,沒有發現一個肝臟的硬化、肝臟的損傷,是由於脂肪肝引起的。有人說你現在是輕度脂肪肝、過兩年變重度脂肪肝,然後就變肝硬化,最後是肝癌,說這樣話的人沒有任何證據。

還 有酒精肝, 都以爲喝酒對肝損害最大。酒精叫乙醇,乙醇到了肝臟,在那里分解,像剪刀一樣,把兩個碳的分子剪斷,最終産物是水和二氧化碳, 二氧化碳呼出去, 水尿出去。如果你的肝臟里都是這樣的剪刀,你害怕喝酒干什么?關鍵不是對肝的損傷,肝細胞死了可以再生, 關鍵是對神經細胞的傷害。人體里只有神經細胞是生 下來多少個,一輩子都不會再增加一個,只會減少。喝酒每喝醉一次,都要犧牲一批神經細胞。

癌細胞是殺不死的

我對癌症的興趣, 從 70 年代上學時候就開始了, 到現在已經 30 多年了。開始的時候充滿了幻想、充滿了激情。我認爲,把所有的時間精力都用來鼓搗癌症, 總能鼓 搗出名堂來吧!1978 年第一屆招收研究生,我就直奔着癌症去了。結果搞了半天,發現原來是竹籃打水一場空!每個新方法一出來,我就去鼓搗一陣,最後一個 個都破滅了。

我感覺最悲慘的就是:送進來一個十幾歲的中學生,已經全身轉移、擴散了,他還不明白,還想回去上學。我去查房的時候,這個小朋友就問:爺爺,我什么時 候能夠 上學啊?我怎么回答?我如實告訴他?面對這么幼小的一個生命, 我怎么能說得出來?我如果隱瞞,等這個孩子到了最後階段,就會知道我是在說假話, 我再去看 他, 他還能信任我嗎? 中晚期的時候, 你去治療癌細胞,想把癌細胞殺死,這 個 思 路 是 錯的。癌細胞是殺不死的! 你不要指望通過醫學的辦法, 來解決你的癌症問 題。那么要用什么辦法呢?我打個比方:任何癌症, 就像一個種子, 你的身體就是一片土壤。這個種子冒芽不冒芽, 長大不長大, 完全取決于土壤, 而不是取決于種 子。種子再好,土壤不適合,它決不會長出來。怎么改善這個土壤? 這是現在研究的課題。

我們提倡健康體檢

早期的癌要治好很簡單,問題是怎么發現。傅彪最後也到我那里去看病,他是肝癌。肝癌多數都經歷了乙肝、丙肝,然後是肝硬化,第三步到肝癌。細胞變成癌 要 5 到 10 年!肝臟受到攻擊,1 個變 2 個、2 個變 4 個,像小芽冒出來一樣,然後一點一點長大。你每過半年查一次的話,它決不會長成兩三公分的癌!只要提前治,在 兩三公分以前,肝癌都可以手到病除。

像傅彪這樣的案例,如果提前診治,不是老說工作忙,是完全有辦法挽回的。但是他找到我的時候,已經沒辦法控制了。他的肝臟切下來我也看到了, 太晚了, 不可能 再活下去。那時別人還罵我說: 人家手術以後不是好好的嘛!你怎么說人家活不長?我可以肯定他活不長。他的癌細胞像散芝蔴一樣,在肝臟里鋪天蓋地到處都是, 怎么能活得長?有人說換肝就可以了。癌細胞很聰明,肝癌細胞最適合生長的環境是肝臟,肝臟里面長滿了,它就跑別的地方去了,等你換了一個好肝,四面八方的肝癌細胞都回來了!沒有用的!

我們有責任早期發現腫瘤、早期治療。如果是晚期,我建議針對生存質量去努力,減輕痛苦,延長生命。針對晚期癌症的治療不需要做,因爲沒有用。

作爲醫生, 我給自己只能打 20 分。爲什么?有三分之一的病醫生無能爲力,有三分之一的病是病人自己好的, 醫學只解決三分之一的病。而這三分之一的病, 我也不 可能解決那么多, 我能打 20 分就很不錯了。做醫生這么多年,我有一種感嘅:醫生永遠是無奈的,因爲他每天都面臨着失敗。