

# 21名選手遇難！比賽中，他們到底遭遇了什麼？(下)

## 失溫救治錯誤做法

**第一步：安全轉移**在眾多失溫遇難案例中，遇難者都是暴露在惡劣的環境中引發失溫。

**錯誤做法：繼續暴露**——在出現失溫症狀時對其不顧，或者直接在啞口、山頂等暴露地帶進行救援，風雪環境中的患者會加劇失溫。

**正確做法：轉移或紮營**——立即停止戶外活動，將患者轉移至避風處，躲在岩石等遮擋物後方。必要時搭建帳篷進行救援。

在轉移過程中，需要注意對患者輕放平移，失溫下的人體十分脆弱。安全轉移到避風處是失溫救援的第一步，第二步要做的是儘可能阻止患者的體溫流失。

**第二步：冷隔離**患者被安全轉移到避風處後，冰冷的地面仍然會繼續蠶食寶貴的熱量，此時救援隊第二步是將人體與地面隔絕開來。

**錯誤做法：接觸地面**——如果讓患者直接躺在地上，或者帳內沒有鋪設睡墊，地面會像一隻貪婪的手，將患者僅存的熱量一點點拽走。如果任由患者直接躺在濕冷地面，熱量就會傳導向地面，體溫會進一步降低。

**正確做法：隔絕地面**——在轉移患者之時，救助人要迅速使用睡墊將患者與地面隔絕，

防止患者的核心體溫繼續流失因為熱量會從高溫物體傳導到低溫物體。對於患者而言，熱量會從身體流失到冰冷地面，睡墊的作用便是阻隔地面，減緩熱量傳導過程。

**第三步：乾燥**處理患者出現失溫症狀時，可能在風雪中已經徒步很久，內層衣物已經被濡濕；外部雨雪也會打濕衣物。救助者要儘快幫助患者更換衣物，保持患者身體乾燥，減少由於衣物潮濕帶來的熱量流失。

**錯誤做法：身着濕衣**——如果任由被雨雪打濕的衣服貼在患者身上，身體會一直處於一個潮濕的小環境中。衣物中的水分成為傳熱導體，同時水分的蒸發也會帶走更多熱量。

**正確做法：更換干衣，進入睡袋**——無論患者穿了多層衣服，只要被浸濕，都應迅速將濕掉的衣服全部脫下，用織物擦乾患者身體，換上

乾燥衣物，用睡袋或厚衣物將患者全身包裹。

安全轉移，減輕風寒效應；冷隔離，減緩熱量傳導；乾燥處理，阻止熱量流失，失溫救援是一場和“熱量”的賽跑，做到前三點，已經減緩了熱量的散失。此時，如果患者還沒有恢復，則需要通過第四步，給患者輸入熱量，讓患者“慢慢回溫”。

**第四步：核心區域加溫**當患者失溫嚴重時，會意識模糊，肌肉也不再顫抖，這也說明患者身體已經失去為身體供熱的能力，此時將其放入再厚的保暖物中也無濟於事，只能針對核心部位進行外部加溫，對四肢進行加溫是錯誤的。

**錯誤做法：搓手搓腳**——一種常見的錯誤方法是搓手心腳心。首先，摩擦在患者有凍傷的情況下會造成二次傷害；其次，四肢溫度升高會導致冷血回流衝擊心臟。

嚴重失溫的患者身體會進入一種自我保護狀態，身體將溫暖的血液集中在核心軀幹，加熱四肢會讓冷血液加速回流到核心區。

**正確做法：核心區域加溫**——核心區域加溫的方式可以是熱水袋、發熱貼、對患者脖子、腋窩、腹股溝等核心區進行加溫。

通過核心區域加溫，患者的熱量得到補充，與此同時，真正讓患者身體恢復產熱的方法是補充能量，讓患者自己溫暖自己。

**第五步：能量注入**人之所以會失溫，便是身體的產熱敵不過流失。而身體產熱的源泉便是能量。失溫嚴重的患者能量已經消耗殆盡，所以需要通過進食來補充，讓身體儘快恢復供熱能力。

**錯誤做法：飲酒**——讓失溫患者飲酒，是常見的錯誤做法。喝酒的確會有一種“暖和”的假象，但是隨後會加快熱量流失。

酒精本身並不能給人體提供多少熱量，而且它會造成血管的擴張，加快血液循環，由此加速了身體熱量的散失，擴張的血管也會加速冷血回流到核心區域。

**正確做法：補充流質熱食**——失溫救援的根本是身體恢復產熱，所以為患者喂食一些流質狀常溫的高熱量食物，如濃糖水、熱巧克力等，讓失溫患者獲得產熱需要的能量。



## 細節看健康 有这3个迹象就要当心了



規劃收納空間，更換更適合老人使用的收納家具，避免玄關東西過多絆倒老人。

**迹象2：挂在高處的鐘錶、燈具總是壞的。**

家中高處的物品如鐘錶停擺、電燈不亮等。這些現象可能說明老人腿腳不便，不敢登高更換電池或燈泡。這種情況下，一方面要關注老人是否因身體不適影響了行動能力，必要時及時就醫。同時，可以為老人購買使用壽命較長的鐘錶或燈泡。

**迹象3：桌子上的小物件變多。**

桌上便簽、簽字筆、剪刀、鑰匙等老人常用物品變多，可能是記憶力下降導致的。當老人對自己的記憶力沒有信心，擔心轉眼就忘，便會把要辦的事記到便簽上，放在眼前的桌子上，還會把常用物品都放到可以看到的地上。但散落在桌子上的東西容易掉到地上，老人彎腰去撿容易扭傷腰或關節，可在桌上備一個小的透明收納箱，便于老人取用物品。同時，還要判斷老人的記憶力下降程度是否在正常範圍，如果有疑慮，應及時就醫。

隨着年齡增加，老人收納、擺放物品的習慣也會不知不覺發生變化。當老年人家中出現以下迹象，可能意味着他們的體力不支或者健康出現了問題。

**迹象1：玄關處東西越來越多。**

老人總把買來的東西丟在玄關處（一進家門的門廳），說明他們覺得東西重、不好搬，或者不能把東西收納到合適的地方。這可能是因為老人體力變差了，或出現了腰腿痛等健康問題。出現這種情況，要排除疾病因素，再重新

## 有這個癥狀 很多人却誤以為是胃病

很多癌症的初期症狀都不是很明顯，就比如說被稱為癌症之王的胰腺癌，由於胰腺屬於第二大消化腺體，癌症發作後會出現很多類似於胃病的症狀，所以很多人都不知道自己患癌，等到發現時卻為時已晚。

對此，醫生指出，體內有癌腹部會提前發信號告知，千萬別把這個症狀誤以為是胃病。這個症狀就是腹痛。

腹痛是一種極為常見的症狀，胰腺癌最初發作時不會有太過明顯的表現，隨着時間不斷推移，癌細胞也會不斷擴散，這會導致患者出現腹部不適以及腹痛的感覺。

但由於這種腹痛往往伴隨着食慾不振、噁心嘔吐等狀況同時發生，所以很多人都會誤以為這是普通的胃病，因此而忽視了問題的嚴重性。

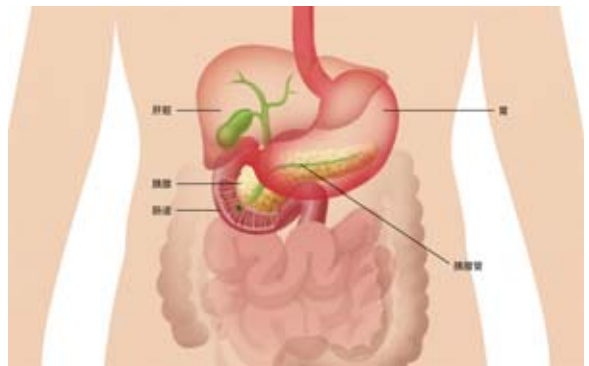
實際上，胰腺癌所引發的腹痛和普通的胃病所引發的胃痛有很大的區別。前者一般都是上腹痛，而且疼痛感會不斷加重，有些患者還會同時伴有腰痛、消瘦、食慾不振等問題。最重要的是這類疼痛不會

通過普通藥物有所緩解，而且還會隨着時間不斷加重。

而胃痛所引發的腹痛一般都具有一定的節律，或許還會有反酸等症狀出現，而且大部分的胃病都可以通過吃藥得到緩解。這些都和胰腺癌所引發的胃痛不同。

因此，如果遇到不斷加劇的上腹痛，最好到醫院及時檢查，避免病情加重而不自知。如果想要預防胰腺癌，以下幾點也需要注意：

1、注意飲食，不要長期大量攝入高動物蛋白以及高脂肪飲食。2、堅持運動。3、遠離煙酒。



## 有人吸烟可以活到100歲 有人養生却患癌

“隔壁王大爺天天吸煙，現在活到90多歲了，看着挺健康的。”

“我經常跑步，健康飲食，按時睡覺，居然得了癌症？憑什麼啊！”

不少人一定有這樣的疑問。

為了防癌，我們一直以來推薦均衡飲食、加強鍛煉、戒煙少酒，不要熬夜等等。但每一天，都會有生活方式很健康的人被診斷癌症，有的甚至年紀很輕。為什麼會這樣呢？

這只是一個概率問題！

對於每個人而言，癌症的發生有很大隨機性，是個概率問題。

美國杜克大學癌症生物學博士李治中在其公眾號發文介紹，這種稱之為“彩票理論”，如果把患癌比作“中獎”，那麼很顯然一個人買的彩票越多，中獎的概率越大！但並不是說，買彩票多的一定中獎，少的就一定不中獎。

接觸各種致癌因素，就等於多買了一些彩票。

喝一瓶高度酒多了一點概率。抽一包煙又多了一些概率。

長期炒萊油煙很重還是多了一些概率。

慢性肝炎病毒感染多了一些概率。

毫無疑問，整體來看，生活更不健康的人，患病的概率會越來越高，更容易得癌症。我們推薦大家避免致癌的環境和生活習慣，就是為了儘量“少些概率”，在個人層面降低風險。

但就像彩票中獎一樣，總有運氣特別好的，和運氣特別差的。

生活健康卻得了癌症不奇怪，因為有人第一次買彩票就得了大獎。

習慣不好卻不得癌症也不奇怪，因

為有人買一輩子彩票也沒得大獎。

這都是小概率事件。

但是，防癌不是靠小概率的，只有把整體患癌的概率降低，不得癌的概率才會提陸！

腫瘤醫生：這5類人更容易得癌症！

**1. 中老年人**

有一句話儘管有點極端但確實很有道理：“只要你活得足夠久，你遲早會得癌症”。年齡可以說癌症的主要發病風險因素之一，所以醫生在問診採集病史時，一定會問你的年齡，這對醫生進行診斷分析時很有價值。

為什麼說癌症主要發生在中老年人身上呢？因為癌症不是一日長成的，從正常細胞“異變”到癌細胞，不斷分裂增殖成細胞團，到“可見”可診斷的癌癥結節腫塊，要經歷相當長的時間，少則幾年，通常需要十多年二十年，或幾十年。

假如某個致癌因素（比如吸煙的煙霧中的致癌物），作用於人體，你從十幾歲，二十幾歲開始吸煙，那麼一二十年或更長時間，差不多就是四十多歲的樣子，中老年，你就進入肺癌最高危的時段了，所以你會看到，很多人的肺癌就是差不多這個年齡以上診斷出來的。

**2. 有不良“嗜好”的人**

具體來說，就是不良的生活方式和不良的飲食習慣、不良的心態等，這是最應該關注的方面，因為這方面的因素多數是我們可以“把控”的，很多情況下，癌症可能是你自己“招惹”來的，是你自己“作”出來的。

比如老生常談的問題：吸煙（包括二手煙甚至三

手煙）是多種癌症的明確的高危因素，增加多

種癌症的發病風險，其中最主要是肺癆。

另一個也是老生常談的問題：飲酒。飲酒同樣會增加多

種癌症的風險，比如肝癌、口腔癌、咽喉部癌、食管癌、胃癌等。當然，偶爾飲一兩次酒倒也不必太擔心。經常有人為喝酒

致癥做辯護，有的人說喝酒有這個那個好處，這其實和那些吸煙的人說吸煙有

這個那個好處的人差不多，其實很多不良嗜好不能說完全沒有“好處”，它的所謂“好處”其實就是心理上的所謂滿足，很多吃着很爽的“美食”卻是有損健康的。

吸煙喝酒是最有代表性的兩個因素，其實這方面還有很多其他因素，比如：

經常熬夜和輪夜班的人、無肉不歡的人（嗜食紅肉和加工肉類）、嗜好高糖飲食甜食的人、缺乏運動的人、亂性濫性的人、有某些不良飲食習慣的人（飲食無節制無規律，胡吃海喝暴飲暴食，喜吃各種煎炸烤類食物，喜吃咸食、燙食，不注意飲食衛生等等）、心態壓抑長期得不到釋放的人……

**3. 生活在癌症高發區的人**

這主要涉及的是環境中的致癌因素，某些地區由於環境污染（大氣污染、土壤污染、水污染等），生活在這裡的人相對來說就有更

高的風險得癌症。另外，某些職業需要經常或長期接觸或暴露在某些致癌風險因素中，其患癌風險也相對較高。

**4. 有癌症家族史的人**

癌症家族史，並不是簡單地認為是家里有幾個人得過癌症就是有家史，而是和你有血緣關係的親人，特別是直系血親，有多人得過癌症（特別是得癌症時年紀輕），那麼你可能攜帶某些癌症相關的基因或不穩定或缺陷基因，你天生就有更大的風險傾向得某種或某些癌症。

而如果你家里有多人先後或同時得癌症，但他們之間並沒有血緣關係，比如夫妻之間，夫妻婆媳之間，姑嫂之間……本來並沒有血緣關係，他們得癌症，特別是得癌症時年齡都比較大，這種情況更多要反思生活和飲食習慣，由於長期生活在一起，有類似的不良生活方式和飲食習慣。

**5. “運氣不好”的人**

這聽着似乎有點怪怪的，得不得癌症難道真有運氣的因素真別說，確有可能。

運氣嘛，就是隨機，具體說，癌症相關基本突變，隨機發生，發生在你身上，也發生在我身上，他身上，但別人的只是“曇花一現”，而後就修復了；而你的呢，沒有得到修復，而且累積下來，最終就得癌症了，可能沒有不良生活方式和飲食習慣，生活和工作環境也沒什麼問題，也沒有癌症家族史，但就是得了癌症，也就是說，導致得癌症的那個基因突變不是由於環境致癌因素促發的，也不是由於先天遺傳的基因不穩定或有缺陷，僅僅就是發生了某種隨機的突變，趕上了，沒辦法，“運氣不好”。

那有人就會問了，既然都是靠運氣，那就交給運氣唄。

我們想說的是：自己健康生活，不靠運氣大概率能做到的事兒，為什麼要交給小概率呢？更何況，這個風險太高！

