

浅谈儿童溺水后如何急救

保健医师:毛宇峰

市中西医结合医院儿科副主任医师

玩水是儿童的天性,同时玩水也是危险的,特别是随着天气渐趋炎热,儿童玩水的几率也在增加,每年都有部分溺水的儿童由于救治不及时或不得当而丢失生命,家长朋友应该掌握一些基本的溺水急救技能和方法,以防不测。

迅速上岸

由于孩子溺水并可能造成死亡的过程很短,所以应以最快的速度将其从河里或塘里救上岸。若孩子是溺水入深水中,抢救者宜从背部将其头部托起,或从上面拉其胸部,使其面部露出水面,然后将其拖上岸。

清理呼吸道,排除呼吸道积水

以最快的速度清除溺水者口鼻中的泥沙、杂草及分泌物,保持呼吸道通畅,并将其舌头拉出以免堵塞呼吸道。同时立即排除呼吸道内积水,方法一:抢救者单腿跪地,另一腿屈起,将溺水儿童俯卧置于屈起的大腿上,使其头足下垂,然后颤动大腿或压迫其背部,使其呼吸道内积水倾出;方法二:将溺水儿童俯卧置于抢救者肩部使其头足下垂,抢救者做出跑步姿态就可倾出其呼吸道内积水,注意倾水时间不宜过长,以免延误心肺复苏。

人工呼吸及胸外心脏按压

对呼吸心跳微弱或无呼吸、脉搏也摸不到者,应立即进行口对口人工呼吸和胸外心脏按压,把溺水者平放在平地上,颈肩下垫一块折叠毛巾使其头轻度后仰,并解开衣扣和腰带。人工呼吸方法:操作者先深吸一口气,如溺水者是1岁以下婴儿,将嘴覆盖婴儿鼻嘴。如果是较大婴儿或儿童,用口对口封住,拇指和食指捏住患儿鼻孔,将气吹入,同时可见患儿胸部抬起,停止吹气后放开鼻孔,使患儿自然呼气,排除肺内气体,重复上述操作。胸外心脏按压方法:对小婴儿按压时可用一手托住患儿背部,将另一手两手指置于乳头线下一指处进行按压或两手掌及四手指托住两侧背部,双手大拇指按压。对于1-8岁的儿童,可用一只手固定患儿头部,另一只手的手掌根部置于胸骨下半段按压。对于大于8岁的儿童可将一手掌根部交叉放在另一手背上,垂直按压胸骨下半部。每次按压与放松比例为1:1,按压深度为胸骨厚度1/3-1/2,频率60-90次/分,以促使心脏排血到自身去。胸外心脏按压与人工呼吸的配合为单人操作30:2,双人操作15:2。

经初步抢救,若溺水者呼吸、心跳已逐渐恢复,可以让其喝些姜汤或热茶,注意保暖。若仍未脱离危险应尽快送医院继续复苏处理及后续治疗。

(杨馨 崔骏)



江苏康复医疗集团



为什么要定期进行健康体检



仁术在手 仁爱在心

□ 钟席

在镇江市中西医结合医院,也就是市第二人民医院神经内科,经常会看到一名佩戴党员徽章中年医生,在认真听取病人的诉说,时而询问、时而深思,然后开方,他就是神经内科主任——吴正福。

作为一名党员医务工作者,吴主任经常说,为人民服务,就是要有精湛的医术和仁爱之心。

作为一名神经内科医生,面对的病人很多是突然发病的,所以吴主任手机号码是公开的,不管是白天还是黑夜,只要电话一响,他都会赶到医院,及时为病人诊治。他常说,这是他的荣幸,是病人对他的信任,是对他以往工作的肯定,“作为一名医生,要终生学习,对所学专业业务知识努力做到融会贯通”。

有一次,一位女性腰腿痛患者来找吴主任。她腰腿疼痛已经一年多了,发作时站也不是,睡也不是,疼痛难忍,在许多医院的神经内科、骨科、伤科都看过了,就是不见好。吴主任一听,感觉有些忐忑,毕竟,这么多专家都看过,如果他看不好似乎也情有可原,但无论患者是抱着试一试还是其他想法来的,终究是把每一位寻访的医生视为“救命稻草”,如果看不好,自己心理肯定过不去。

于是,吴正福详细询问病史,仔细检查并反复研究之前专家们的诊断及治疗方案,最后采用了全身治疗、局部用药及康复锻炼等手段,幸运的是,患者的疼痛终于缓解了,患者及家人的脸上终于露出了久违的笑容。

吴主任在治病之余,还经常帮助病人解决生活之难。有一位老病人,孤身一人在镇江,家住凤凰家园,患有脑梗死、心脏病、严重的眼疾,视力不到0.1,上下公交车都很困难。有一次他到大西路社区领取老年手机,吴主任看到后,想他行动很不方便,从医院到大西路又无直达公交车,他便主动开车送老人前去,而且前后在两个社区服务中心来回奔波了好几次。老人事后说:“要不是吴医生帮忙,今天事情没那么容易办成,真的非常感谢您!”

(作品由市二院供稿)

专科专家:邹明畅

市一院健康管理中心主任

关于健康的重要性,有人用一个形象的比喻,健康是1,幸福家庭是0,事业成功又是一个0,健康可使幸福家庭变为10倍的幸福,可使事业成功变为100倍的可能,但是,失去健康,也即失去1,剩下的0也就失去意义。从客观原因分析,定期的健康体检变得重要是因为:疾病谱在变化。

众所周知,曾经严重危害人民健康的一些烈性传染病如霍乱、鼠疫、肺结核、肝炎等传染病目前发病率已明显下降,而一些慢性非传染性疾病如高血压、冠心病、糖尿病、中风、癌症的发病率明显上升,而这些

预防医学工作者曾提出,花100元钱用于疾病预防,可节省近1000元的疾病治疗费用。

疾病是可以通过早期检查、早期发现和早期治疗进行控制和治疗的。如恶性肿瘤,通过定期的健康体检可以在早期发现,通过科学的诊治,多数能有较好的预后,并且早期治疗也可延长患者寿命和提高生活质量。

危害健康的危险因素无处不在。目前,空气污染、水源污染、食品农药残留和添加剂超标情况比较严重。我们每天都要呼吸,工厂废气、汽车尾气时刻都在污染着我们生活的环境;我们每天赖以生存的水源被污染的例子比比皆是。而食品安全和食物农药超标的现象更是防不胜防,例如假奶粉、毒大米,地沟油等等,这些有毒有害物质都与我们每天的生活息息相关,进入我们的身体,威胁我们的健康。

不健康生活方式。世界心脏病学会在加拿大的维多利亚召开的国际心脏病学术会议上,提出了著名的维多利亚宣言,仅有四句话,即“平衡膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”,认为

这四句话是“通向健康的金桥”。

但这四句话有多少人能真正做到呢?就在我身边,饮食无节,过度肥胖,缺乏运动,烟酒过度,心理失衡的现象并不少见,这对健康造成的威胁也是最大的。实际上,慢性非传染性疾病80%的原因就是不健康生活方式,仅有20%的原因才与遗传等因素有关。您目前健康的危险因素是什么?血压高吗?体重超标吗?血糖、血脂高吗?心脏功能正常吗?肝功能正常吗?等等,这些问题只能依赖健康体检为您做评估。

定期健康体检是疾病防治环节最重要的一环。预防医学工作者曾提出,花100元钱用于疾病预防,可节省近1000元的疾病治疗费用。如高血压和糖尿病,医学工作者分别称之为“无声的杀手”和“甜蜜的杀手”,早期发现,治疗和控制效果非常好。早期发现的高血压患者,每天花几角钱就可将血压控制在理想状态,工作、生活不受任何影响,如果发展到晚期,合并有其他器官合并症如冠心病、动脉硬化、高血压肾病,甚至脑梗塞或脑出血(俗称中风),再进行治疗时,耗费的钱财、医疗卫生资源可以说是巨大的了,而且部分人可能终生与医院病床为伴,生活质量如何,就可想而知了。

因此,定期健康体检非常重要,对于青少年,每两年体检一次就够了,对于中年人,每年进行一次体检是必要的,对于老年人,每半年体检一次是较合适的,如果您还患有慢性病,更需按医生建议定期体检。

(朱研 崔骏)



江苏康复医疗集团