

心肺复苏的急救方法

▲ 柳州市红十字会医院 覃晓春

如果看到有人突然倒地，捂着胸口，表情难受，全身大汗疼痛，这时你该怎么做？要是身边有人突发心脏呼吸骤停，你又该怎么做呢？大声呼救，立即拨打120急救，等救护人员救治。这可能是大多数人都不会说的答案，事实上，在等待救护车到达现场之前，我们还可以采取的急救措施就是心肺复苏（CPR）。

研究表明，90%以上心脏骤停发生在医院之外，心肺复苏术（CPR）是抢救心脏骤停最有效方法。而黄金救援时间只有4 min，一旦心跳骤停，在4 min内开始心肺复苏，抢救成功率可达50%。超过4~6 min，脑组织就会发生不可逆的伤害。如果心跳、呼吸停止超过10 min，导致脑死亡，生命就无可挽回。黄金四分钟，抢救越早，成功率越高。

近年来，因心脏、呼吸骤停发作救治不及时导致的悲剧时有发生，掌握这项救命技能非常有必要。

本文手把手教你这项关键时刻能救命的急救技能，每个人都应该学会。

第一步：识别和启动急救

发现有人晕倒，首先要确保我们自身周围环境安全，然后再识别和启动急救。

呼叫120 第一时间拨打120，身边有其他人的话，让人帮忙找附近的自动体外除颤器（AED）。

判断患者意识 判断患者是不是出现了呼吸心跳骤停，检查患者意识情况。双手轻拍患者肩膀，在耳侧呼唤患者，看是否有反应，贴近口鼻判断是否有呼吸。

判断患者心跳 若患者无呼吸或呼吸不正常（如喘息），同时用2根手指触摸患者的一侧颈动脉，若没有搏动，说明心脏骤停，需要马上开始心肺复苏。（如果患者还有心跳和呼吸，心肺复苏反而会增加室颤的风险）。

第二步：胸外按压

胸外按压30次 方法是置患者于平卧位，躺在硬板床或地上，解开衣扣，暴露胸部。

按压的位置是两乳头连线与胸骨的交界点（男性），两只手掌根重叠置按压，按压深度成人5~6 cm，儿童为4~5 cm，按压频率为100~120次/min，按压30次。

第三步：人工呼吸

人工呼吸2次 胸外按压30次后，然后做2次的人工呼吸。

做人工呼吸时，我们用仰头举颌法，打开患者气道，有分泌物需先清理。人工呼吸前提是需把鼻子捏住，吹的同时要看胸廓有没有起伏。

按压5个循环周期（胸外按压30次+人工呼吸2次），约2 min对患者作1次判断，主要触摸颈动脉与观察自主呼吸的恢复。如果没有恢复，需要继续循环去做，直至医务人员到场为止。

何时停止心肺复苏？

CPR生效 患者恢复了心跳、自主呼吸和脉搏搏动，患者有反应或者呻吟。

CPR无效 持续超过30 min的CPR后，患者的呼吸与脉搏都没有恢复正常，患者瞳孔散大固定。

找到自动体外除颤仪或有专业的医护人员赶到。

心脏病发作的常见预警信号

虽然我们无法预知心脏病或心脏骤停何时发作，但若我们能尽早发现“蛛丝马迹”，听懂心脏的求救信号，可大幅降低死亡率及致残率。这些常见预警信号需注意。

胸部不适或疼痛 造成胸痛的原因多种多样，大多数心脏病发作时，会出现持续几

分钟的胸部不适或疼痛，如胸前压迫、压榨感、饱腹感或疼痛。

上半身其他部位不适 可包括左肩、左臂内侧，或至颈部、咽部、下颌、上腹部、背部上方等疼痛或不适。

部分人表现为 呼吸困难、胸闷、气急等不适症状。

其他症状 烦躁不安、冒冷汗、恶心呕吐、心慌恐惧、甚至眼前发黑、晕厥等。

这项急救技能赶紧学起来，也希望大家永远都用不上。同时，为了避免心跳骤停事件的发生，改变不良的生活习惯、倡导健康的生活方式也至关重要。

小结

让更多非医务人员掌握心肺复苏方法，才能挽救更多生命。心脏骤停离我们并不遥远，溺水、触电、外伤、异物吸入、煤气中毒、过敏等均可导致心脏骤停或窒息，并发生猝死。心脏跳动停止者，如在4 min内实施初步的CPR，在8 min内由专业人员进一步心脏救治，死而复生的可能性最大。若身边人会急救措施可在几分钟内直接挽救生命。因此，了解心肺复苏标准操作流程CPR很关键，在危急时刻可以给自己或他人正确的救助，减少不幸的发生。

颈肩综合征的形成原因及中医治疗方法

▲ 上海市金山区石化社区卫生服务中心 陈玲

现代社会，大多数人由于职业或日常不良的行为习惯等，出现颈肩不适的症状。患有颈肩部位疾病的人数越来越多，且逐渐呈现年轻化趋势，病情严重时，对人体健康和正常生活造成一定的影响，不利于其身心发展。那么，针对这种疾病，中医方面有什么好的治疗方法？本文，我们一起带大家了解一下相关的内容。

何谓颈肩综合征

颈肩综合征是一种常见的疾病，属于一种软组织损伤疾病，该疾病的基础主要是颈椎退化性病变或慢性劳损，当患者出现以上这两种情况时，可能会出现颈肩部位血液循环障碍、肌肉组织痉挛水肿等症状，还可能会出现广泛性疼痛僵硬，颈项部及肩关节周围痛的症状。当患者患有该疾病时，主要的疾病表现为颈痛、肩痛等，有部分患者患病后的主要疾病表现为肌肉紧张引起的供血不足等现象。这时，患者大多都会出现头晕、眼睛干涩、疲劳烦躁等症状，具体的症状如下。

颈部活动受限 当患者患有颈肩综合征疾病时，典型的疾病症状就是颈部疼痛、酸胀、僵硬等，且每天早晨该种疾病症状会加重。患者比较害怕寒冷、潮湿，经常过度劳累后患者会感到有疼痛加剧的感觉。

有病变神经根 患者患有该疾病时，早期经常感觉有疼痛感，按压颈肩部位时，会有明显的压痛感，随着病情的发展，压痛感逐渐减退，患者患肢的肌肉力量逐渐下降，病情严重时，患者患肢可能会出现肌肉萎缩现象。

周围炎症症状 患有该疾病的患者，经常会出现肩臂痹痛、功能障碍等周围炎症症状，降低其生活质量，对患者而言，不利于其身心健康。

颈肩综合征的形成原因

中医方面认为，颈肩综合征疾病的发生，主要与以下几种原因存在较大关系。

气血不足 当人体内出现气血不足的现象时，身体比较虚弱，容易受到风、寒、湿邪的侵入，这时，就很容易导致人体内的督阳闭阻，经络不通，从而引起颈肩疼痛的症状。

慢性劳损 当人体长时间处于一种过度劳损的状态时，患者自身体质虚弱，就很容易感染风、寒、湿邪，经络运行受阻，引起颈肩疼痛，从而患有颈肩综合征。

当患者体内肝肾亏虚，身体保护不好，颈肩部位就很容易受到风、寒、湿邪的侵袭，从而引起颈肩综合征疾病的发生。

中医该如何治疗颈肩综合征

推拿治疗 中医方面治疗颈肩综合征时，可选择的方法之一就是推拿治疗。这种治疗方法主要是利用推拿手法，对人体相关的穴位进行刺激，从而达到疏通经络、调和气血的功效，从而有效缓解患者的颈肩疼痛症状。

拔罐治疗 这种治疗方法在中医治疗疾病过程中具有一定的效果，可有效缓解患者的疾病症状。拔罐在治疗过程中，对人体毛细血管具有一定的扩张作用，还有利于局部血液的循环正常，不仅如此，还可宣通气机，活血化瘀，缓解患者的颈肩部位疼痛感，且对患者的颈肩部位肌肉组织的收缩与舒张功

能具有一定的调节作用，可有效缓解患者颈肩部位过度紧张或挛急的肌肉筋膜肌腱等软组织，对其疾病治疗具有一定的积极作用。

针灸治疗 针灸治疗是中医治疗疾病方法中使用比较广泛的一种治疗方法，该种治疗方法主要是通过对人体相关穴位的刺激，从而促进局部血液循环，对人体代谢具有一定的改善作用，可加强人体血管神经的营养，对颈肩部位发生肌肉痉挛的部位具有一定的缓解作用，还可疏经通络，有效缓解病情。

中药外敷 这种治疗方法主要是将有效的中药材制成中药外敷贴片，贴敷在颈肩疼痛部位。这种治疗方法具有一定的驱风散寒除湿，舒筋活血，强筋壮骨作用，也可将毛巾浸泡在中药渣中，以热敷的方式，缓解患者颈肩部疼痛。

中药内服 由于该病在中医方面，主要是属于痹证范畴，且大多数是由于人体气血虚弱，加之受到风、寒、湿邪的侵袭，从而导致人体内的气血运行异常，经络阻滞，筋脉失养所引起的疾病。中医治疗疾病时，主要是采用葛根汤等多种中药处方进行治疗。

如何预防颈肩综合征

保持正确的坐姿和手部姿势 维持坐姿时，一定要大腿、腰部、小腿之间呈现90°弯曲，且上臂、前臂弯曲也要保持合适舒服的姿势，坐姿正确，放松手腕，且适当休息、活动颈肩部位，可有效预防颈肩综合征疾病的发生。

保持良好的精神状态 长期处于精神紧绷的状态，也很可能会导致颈肩综合征疾病的发生。所以，一定要及时调节不良情绪，

适当放松，保持良好的精神状态。

保护好颈椎部位 如患有遗传性颈椎疾病时，日常也应该多加注意，保持良好的生活习惯，保护好颈椎部位，避免出现落枕、颈椎损伤等情况，如有不适，应及时就医治疗。

避免不良睡姿 睡眠时，如保持侧卧姿势时，一定要垫枕头，避免不良的睡姿对颈椎造成一定的损伤。

注意颈肩部锻炼 日常生活中，应该适当活动颈肩部，如：打羽毛球等。也可完成一些简单的自我颈肩部位锻炼方法，如颈部拉伸、米字操等。日常多抬头看天，缓慢抬头，并伸长颈部，再次缓慢向下活动，完成缩头旋肩的动作，缓慢向后向上缩颈、旋肩。再将双手交叉挤颈，双臂向外伸展，重复多次，有效锻炼我们的颈部肌肉，从而达到预防颈肩综合征的目的。

对于颈肩综合征疾病患者而言，如出现相关疾病症状时，一定要及时治疗，积极配合医生进行治疗，采取有效措施缓解颈肩部位的不适。此外，在疾病缓解期或日常生活中，我们要做好相应的颈肩部位肌肉锻炼，有效预防疾病的发生。

