

# 世界急救日

WORLD FIRST AID DAY



## 盐城120:“救”在百姓身边

□记者 黄一琪

数据显示,我国每年心脏骤停发病人数超54万人,生存率不足1%,远低于发达国家的10%-20%。“最大的障碍不是技术,而是‘不敢救’和‘不会救’。”盐城120急救专家、市急救医疗中心主任胥伟华解释,当意外发生时,最初的4-6分钟是“黄金抢救期”,比如心脏骤停后,每延迟1分钟,生存率就下降7%-10%。“这时候,懂急救的普通人,就是离生命最近的‘医生’。”

在城市的街头巷尾,在校园的课堂内外,在企业的生产车间,在赛事的绿茵场边,生命安全始终是人们心中最坚实的期盼。当意外突然降临,那些看似普通的急救知识与技能,往往是守护百姓生命的最后一道防线。盐城120人以一系列扎实有效的行动,将急救知识送到群众身边,让“人人学急救、急救为人人”的理念在实践中落地生根,为全民健康筑起一道坚实屏障。

“从接报到抵达现场,我们平均响应时间约12分钟,但在这黄金12分钟前,身边人的正确施救,才是挽救生命的关键。”胥伟华的这番话,道出了急救医疗工作的核心要义。

为了让更多人掌握实用的急救技能,盐城120的急救专家们将日常出诊中最常见的急救场景拆解成三大核心技能,步骤清晰易懂,无需专业设备,市民在家就能练习。

**心脏骤停:“心肺复苏+自动体外除颤仪(AED)”是唯一的救命手段。**当发现有人倒地、呼之不应、没有呼吸或只有濒死喘息时。首先要大声呼喊“有人晕倒了!快帮忙打120!谁有AED?”,让更多人参与进来,同时尽快获取AED设备。随后立即开展心肺复苏,双手交叠掌心向下放在患者两乳头连线中点,垂直向下按压,深度保持在5-6厘米,频率控制在每分钟100-120次,每按压30次,就需要开放患者气道,将患者头部偏向一侧,清理口腔异物后仰头提颞,再捏住患者鼻子,用嘴完全包住患者的嘴吹气2次,每次吹气1秒,直到看到患者胸部起伏,之后重复“30次按压+2次吹气”的流程,直到120急救人员赶到或患者恢复呼吸。

胥伟华特别强调,即便不做人呼吸,只进行胸外按压,也比什么都不做更有意义;而AED设备操作起来十分简便,只需按照语音提示贴电极片、分析心律、等待自动除颤即可,无需担心“电到自己”,因为它只有在识别到“可除颤心律”时才会放电。

**气道异物:“海姆立克法”分人群用。**胥伟华提醒市民,当发现有人出现“V字手”(双手掐脖子)、无法咳嗽、脸色发紫等气道堵塞症状时,千万不要拍背或喂水,那样会让异物卡得更深,正确的做法是使用“海姆立克法”。

针对不同人群,操作方法略有差异:救助成人或1岁以上儿童时,要站



图为活动现场。

在患者身后,用双臂环抱其腰部,让患者弯腰,一手握拳抵住患者肚脐上方两横指处,另一手抓住握拳手,快速向后上方挤压,直到异物排出;若是1岁以下的婴儿,则需将婴儿趴在手臂上,保持头低脚高的姿势,用手掌根部在婴儿两肩胛骨之间拍5次,再将婴儿翻过来,手指并拢放在其两乳头连线中点,垂直向下按压5次,如此交替进行;如果是自己呛到异物,可寻找椅背、桌角等硬物,用肚脐上方部位抵住硬物快速向前顶压,借助冲击力排出异物。

**外伤出血:“按压+包扎”先止血再送医是基本原则。**首先要判断出血类型,毛细血管出血通常表现为渗血、颜色鲜红,动脉出血则是喷射状、颜色鲜红,无论哪种情况,第一步都是“压迫止血”。用干净的纱布、毛巾甚至干净的衣服直接压在出血点上,按压力度要足够大,并且持续按压5-10分钟,期间不要频繁拿开查看,以免中断凝血过程;如果是四肢出血,在按压的同时可以将患肢抬高至高于心脏的位置,帮助加快止血速度。止血后,用绷带或布条对伤口进行包扎,松紧度以“能伸入一指”为宜,避免过紧导致肢体缺血。

为了让急救知识真正走进千家万户,市急救医疗中心将科普宣传与不同场景相结合,开展了一系列精准有效的活动。今年6月,盐城工学院信息工程学院携手盐城市急救医疗中心为师生们送上了一堂实用的“安全课”,让“人人学急救,急救为人人”从口号变为全社会共同践行的理念。讲座中,盐城120急救专家结合案例与视频,详细讲解了心肺复苏急救术,强调心脏骤停“黄金4分钟”的重要性并围绕AED的使用展开教学,从盐城AED分布、设备原理到操作流程逐一说明。

江苏省城市足球联赛开始举办以来,盐城奥体中心已经承接了6场比赛,每一场都吸引了众多球迷的目光,当万众瞩目的城市足球赛事在绿茵场上激情上演时,欢呼与呐喊的浪潮中,一群“白衣卫士”早已在喧嚣之外严阵

以待。为了保障球员和观众的生命安全,盐城120提前制定了详尽周密的医疗保障方案,针对运动损伤、突发急症以及球迷群体事件等潜在风险进行了全面推演,科学布局急救点位,实现观众席、球员区及场外通道全覆盖,多辆装备先进的监护型救护车和专业急救设备提前就位。比赛期间,经验丰富的急救医生、护士及驾驶员组成专业团队驻守现场,随着观众数量增多,中心还及时调整保障方案,增派救护车和急救力量,调度指挥中心则24小时密切监控赛场动态,确保“生命通道”畅通无阻,让运动的热忱在安全的轨道上尽情释放。

9月13日,盐城120的专业培训团队还走进中国第一汽车集团有限公司(盐城分公司),为20名企业员工开展“世界急救日”技能专题培训。此次培训紧扣企业安全生产需求,采用“理论+实操”的模式,围绕心肺复苏、AED使用以及气道异物梗阻急救三大核心内容展开。培训导师结合真实案例讲解“黄金4分钟”救援理念,现场演示胸外按压的位置、深度与频率,以及人工呼吸的操作要领,还带领学员们模拟了AED“开机—贴片—分析—除颤”的标准流程。为了强化实操效果,培训特别设置了情景模拟环节,每位学员都完成了不少于5组胸外按压和1次AED模拟施救,智能反馈仪则实时纠正动作,帮助大家提升操作质量。参训员工纷纷表示,通过实操练习,不仅掌握了急救技能,更增强了面对意外时的信心。

从校园到企业,从赛场到社区,盐城120用一次次扎实的行动,将急救知识传递给更多人。正如胥主任在演示胸外按压时所说:“别觉得‘用不上’,也许某天,你按压的双手,就能留住一个家庭的完整。”急救不是“医生的事”,而是每个人都应该掌握的“生存必修课”。让我们共同行动起来,学习急救知识,掌握急救技能,用每一个人的努力,织就一张守护百姓生命的安全网,让更多生命在危急时刻得到及时救助,让健康与平安成为城市发展最温暖的底色。



### 如何拨打急救电话

家住盐南高新区橡树湾小区的市民夏先生打来电话:生活中充满着意外,当意外出现的时候,该如何正确拨打急救电话?

盐城120急救专家、市急救医疗中心主任胥伟华解答:

**首先要稳定情绪:**尽管人在出现危急情况的时候,都可能出现惊恐和焦躁的情绪。但在决定拨打120之前,需要先稳定下自己的情绪,才能向接线员阐述清楚。

**说清楚具体病情:**包括病人姓名、年龄、性别。如是外伤,可用这个公式:什么时候+什么原因+哪个部位+出现什么情况(如:10分钟前车祸后脑袋流了大量的血)。如非外伤,可用:哪个部位+怎么不舒服+多久了(如:胸口疼了10分钟)。只要周围情况不会继续对病人造成伤害,都不要随意移动病人,以免造成病人的进一步损伤。

**说清楚具体地点:**一般只要说清(×区×路×弄×号×室)就可以。有时急救现场发生在陌生地域,就要告诉接线员,现场附近显著的地标,如:大型的××商场旁、××酒店旁等。这样,也会为施救定位缩小难度。

**保持电话畅通:**拨打完120后,尽量别去拨打其他电话。在急救车出车后,救护人员还会通过电话与求救者联系,以确定病情变化及地址。所以,别让无关电话占用病人的生命线。

**适时询问急救车位置:**只要被接线员接到并确认后的120呼救,急救中心都会派出急救车赶到现场。一般20分钟内赶到,由于在行驶中可能会遇到各种情况,仍有少数急救车不能及时赶到。这时就需要求救者打电话,询问急救车位置,采取相应措施。

**积极配合急救人员:**在“送往哪个医院”和“何时送往医院”上经常出现双方意见不一的情况。有些家属希望将患者送到公费医疗医院或有熟人的医院,但可能路途较远,易延误病情。急救人员到达现场后,通常会针对患者情况进行量血压、测脉搏等一系列检查,但家属由于着急送病人到医院,往往不理解。其实,像心律失常、哮喘等疾病,应等患者病情稍稳定再送医院,否则容易因路途颠簸加重病情。