

## 家有老人，急救误区要避开

■ 本报记者 侯赛

10月28日是重阳节，也是我国法定的老年人节。有关数据显示，目前，中国60岁及以上老年人口超过2亿，占总人口的15.5%。目前，大部分老人都是居家养老，海口市120急救中心副主任欧阳洁森表示，大约有70%的老人急症发生在家中。很多患者在家中突然发病时，家属的不当急救行为，可能会加重患者病情。



很多老人身患多种慢性疾病，是各种急症的高发人群。本报记者 袁琛 摄

误区1

误区2

误区3

误区4

## 速效救心丸当万能药

近期，琼岛气温开始转凉，记者走访海口多家医院时发现，老年心脑血管疾病患者明显增多。

“许多心脑血管疾病患者不仅随身携带速效救心丸，还将其当成‘万能药’。”海口市人民医院神经内科主任医师杨国帅告诉记者，生活中经常见到，有人当街昏倒时，路人会立即拿出速效救心丸塞入患者口中。其实，这种做法有可能会加重患者病情。

“中风是脑血管堵塞引起的，而速效救心丸是缓解心血管堵塞的，所以给中风患者服用速效救心丸是药不对症。”杨国帅解释，速效救心丸能缓解心绞痛，但并不是万能药。脑部缺血的中风患者舌下含服速效救心丸后，可能会扩张血管，导致血压下降。患者此时脑部本来就需要血液供应，服用速效救心丸却加重了脑部缺血的情况。

杨国帅建议，如果中风患者或家属能够识别中风症状，在怀疑中风发作时，应该在发病3小时内立即到医院进行溶栓药物治疗。

## 随意摇晃晕倒患者

接受采访时，海口市120急救中心副主任欧阳洁森，向记者讲述了一个常见的心脑血管疾病急救案例。一位患有心脑血管疾病的老人外出买菜时突然晕倒，在场的几位热心人不断摇晃患者的身体试图使其恢复清醒。

“心脑血管疾病患者尤其是脑溢血患者病发时，如果被随意摇晃身体极有可能会加速出血症状，从而加重病情。”欧阳洁森提醒，秋冬季是心脑血管疾病的高发时期，患者应该减少单独外出的次数，或者随身携带一张写明病史和血型的卡片，方便医护人员进行紧急救治。

此外，还有一种常见的错误急救行为是患者发病时，家人急于救治，在救护车到来之前就搬动患者。欧阳洁森表示，脑血管患者被背负时，头朝上的姿势会增加颅压，加重病情；心血管患者被背负时，胸部会受到压迫，影响呼吸和心脏扩张。心脑血管患者发病时，背患者下楼等救护车是最不可取的行为。

## 对患者置之不理 等待医生救援

“跟胡乱施救相比，有的家属认为什么都不做只等待医生救援是对患者最好的处理方式，这也是一种错误的认识。”欧阳洁森表示。

据了解，一位老人在家中突发中风，并伴有严重呕吐症状，家人虽然在第一时间拨打120急救，但当医生赶到现场时，老人已窒息死亡。

欧阳洁森告诉记者，如果患者出现昏迷，家属必须保持患者呼吸道通畅；如果患者有呕吐症状，家属应立即为其清洗嘴里的呕吐物，并把患者的头偏向一侧，以防头部震动而加重病情，同时还要用手帕或纱布把患者舌头拉出，防止舌头下坠引发呼吸道阻塞。心血管患者应采取右侧卧位，吸氧、制动，或是让清醒的患者以其感觉最舒适的姿势静处。

## 对感冒等小征兆毫不在意

因天气突变，海口市民邢女士突然感觉头痛。她以为只是小感冒就没有太在意，不料近日却因突发脑溢血被送至医院。

“心脑血管疾病患者，在发病前一般会有某些征兆，如胸闷、气短、眩晕、恶心、呕吐等。”杨国帅提醒，高血压患者除了要及时治疗疾病，还要根据天气变化适时调整活动场所，增衣添帽、改变饮食，防止脑溢血发生。

此外，欧阳洁森特别提醒，一些患者家属因为心急，拨打120电话时不说明清楚家庭住址就挂上电话。当工作人员回拨电话时，电话有时又处于占线状态，这样就导致急救车不能及时到达救护现场。家属拨打120急救电话后，应详细向接线员说明救护车接车地点；和接线员说明患者现状，了解正确的急救措施。



## 昏倒后的家庭急救

如果遇到突然昏倒的老人，呼之不应、推之不醒，但呼吸、心跳依然存在，家人应该及时予以正确施救。

## 急救步骤

- 发现老人晕厥后，家人应迅速使其平卧，注意保暖，根据具体原因进行急救。
- 如果老人是因低血糖晕厥，可以冲杯糖水让其慢慢喝下。
- 如因心绞痛晕厥，应让其立即服下急救药，再送医院。
- 如果唤不醒老人，应立即拨打120。
- 如果老人呼吸及心跳骤停，应该在等待120时采用心肺复苏方法，具体方法是：确保老人仰卧于平地上；将一只手的掌根放在老人胸部两乳头连线的中点处，另一只手的掌根置于第一只手上，手指不接触胸壁；进行胸外按压，按压时双肘须伸直，垂直向下用力，按压频率至少100次/分钟，按压幅度至少5厘米，放松时掌根不能离开胸壁；应尽可能持续地进行心肺复苏，直到专业救护人员到达，或老人恢复呼吸心跳。

## H·资讯

东盟地区重大热带疾病的防治与诊疗技术培训班开班  
18名外国学员来琼学习交流

本报讯（记者符王润）10月24日，东盟地区重大热带疾病的防治与诊疗技术培训班在海南医学院第一附属医院开班。来自缅甸等5个国家的18名医生及研究人员，将围绕重大热带疾病尤其是地中海贫血的发病机制、临床和实验室诊断、治疗和预防；常规和最新的细胞遗传和分子遗传技术在产前诊断中的应用等课题开展学习与交流。

据悉，此次培训为期20天，课程主要包括重大热带疾病尤其是地中海贫血的发病机制、临床和实验室诊断、治疗和预防；常规和最新的细胞遗传和分子遗传技术在产前诊断中的应用；胚胎着床前诊断中单细胞分析技术的介绍和新进展；不孕症诊疗新进展；辅助生殖技术相关遗传风险等。

此次培训班采用集中理论授课、实验演示操作以及亲身实地考察相结合的方式。学员们还将实地参观考察海南省生殖医学中心、海南省产前诊断中心、海南医学院第一附属医院中医科、海南省干细胞库以及金域临床检验中心，从多个角度全面了解并掌握目前我国现有成熟的热带地区疾病特别是地中海贫血的防治、诊疗相关技术，并与我省专家进行现场交流。

本次培训班由中国科学技术部国际合作司主办，海南医学院第一附属医院和香港中文大学承办。

## H·健康百科

## 睡觉翻身头晕 可能是“耳石症”惹的祸

■ 本报记者 侯赛

头晕时，感觉天旋地转，躺在床上都不敢翻身……出现这些症状时，有可能是耳石症惹的祸。

近日，记者在采访上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院海口分院（海口市中医医院）脑病科主任韩秀琴时了解到，“耳石症”是一种临床上常见的眩晕疾病。目前，很多患者因为对耳石症缺乏足够了解，长时间被眩晕症状折磨，在求医的道路上走过不少弯路。

什么是耳石症？是耳朵里长了石头吗？医生表示，耳石症的医学名称为“良性阵发性位置性眩晕”，是指头部运动至某一特定位置时，出现的短暂阵发性发作的眩晕和眼震。

据了解，正常情况下，耳石附着在内耳前庭系统的椭圆囊和球囊中的耳石膜上，是人类重要的位置感受器，耳石的主要成分是碳酸钙结晶。正常情况下，内耳中的耳石的分解和合成处于动态平衡状态，当这种平衡被某种因素打破时，脱落的耳石可能移位到和椭圆囊相连的半规管内，诱发耳石症。

据韩秀琴介绍，耳石症导致的眩晕，一般是在身体处于某个固定的体位时发生的，例如早上从床上起来、晚上睡觉躺下、熟睡中向一侧翻身、仰头取物、低头刷牙等都可能诱发眩晕发作，持续时间从几秒到几十秒，一般不会超过一分钟。严重时，患者可能还会出现恶心、呕吐、出汗等症。

长期患有不明原因的眩晕，可能是耳石症惹的祸，应该及时到医院进行诊断。韩秀琴告诉记者，医生首先会对患者进行详细的病史采集，随后会对疑似耳石症患者进行体位变位试验。过去，医生通过特殊的体位变化检查来诊断患者是否患有耳石症。目前，该院购入了可以诊断和治疗耳石症的仪器——眩晕诊疗椅。

患者被固定在旋转椅上，医生通过改变患者体位来确定其是否患有耳石症。确定耳石症的位置后，医生通过眩晕诊疗椅自动旋转改变患者体位，让进入半规管的耳石重新返回椭圆囊，帮助患者缓解或消除眩晕症状。

一般来说，经过成功的复位治疗后，大多数耳石症患者体位变化时出现的眩晕感可以立即消失。韩秀琴提醒，有些患者经过复位治疗后，可能还会出现头部昏沉感。针对这种情况，患者可口服一些药物减轻头昏症状，定期到医院复查。平时，可以适当进行散步锻炼，让头部昏沉感逐渐消失。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822

投稿邮箱：hnrbjzkk@qq.com

■ 海南省皮肤病医院 特约

## 省皮防中心桂林洋院区投入使用

省第五人民医院建设项目即将启动



市、区共建的方式，由省皮防中心全面接管，对该院加强顶层设计，进行升级改造。

“接收桂林洋医院后，我们发现该院有效技术设备总值不足100万元，学科建设有待完善，人员流失严重。医院要向大专科、大综合转轨，我们面临着很多难题。”省皮防中心主任、省皮肤病医院院长黎青山表示。

“今后，桂林洋开发区、大学城的医疗服务技术将发生根本的变化。”黎青山表示，除了已经开设的妇产科、普通皮肤科、重症医学科等科室外，今年桂林洋医院还将开设中医科、眼科、医学美容科、预防保健科等科室，开放床位86张。目前，该院已经能够满足江东片区群众的基本医疗需求。

“以前看个小病都得坐一两个小时的车到市区，太辛苦了。”家住桂林洋的吴贤明说。

为了提升江东片区的医疗服务和紧急救援医疗能力，解决片区老百姓看病难问题，今年2月，桂林洋医院成建制整体移交省卫计委，采取省、

到了医院翻天覆地的变化。他表示，医院的环境、学科建设、人才培养等方面都有了明显改善，不仅医生的办公环境和患者的就医环境有了巨大变化，医生的待遇也明显提升了。“目前，医院病人的数量明显增多，我们工作有干劲多了！”吴国兴笑着说道。

据介绍，海口市120急救中心分中心在桂林洋医院的设立，将大大提升了该院的急救力量。120分中心的

建设，将有力提升桂林洋地区的医疗急救能力，切实提高急救效率，提高江东地区紧急医疗救助能力。

建设省第五人民医院 打造大型现代化医院

黎青山还透露，省第五人民医院项目的建设也将很快启动。

省第五人民医院是我省卫生计生事业发展“十三五”规划建设项

（策划/小可 文/阿润）