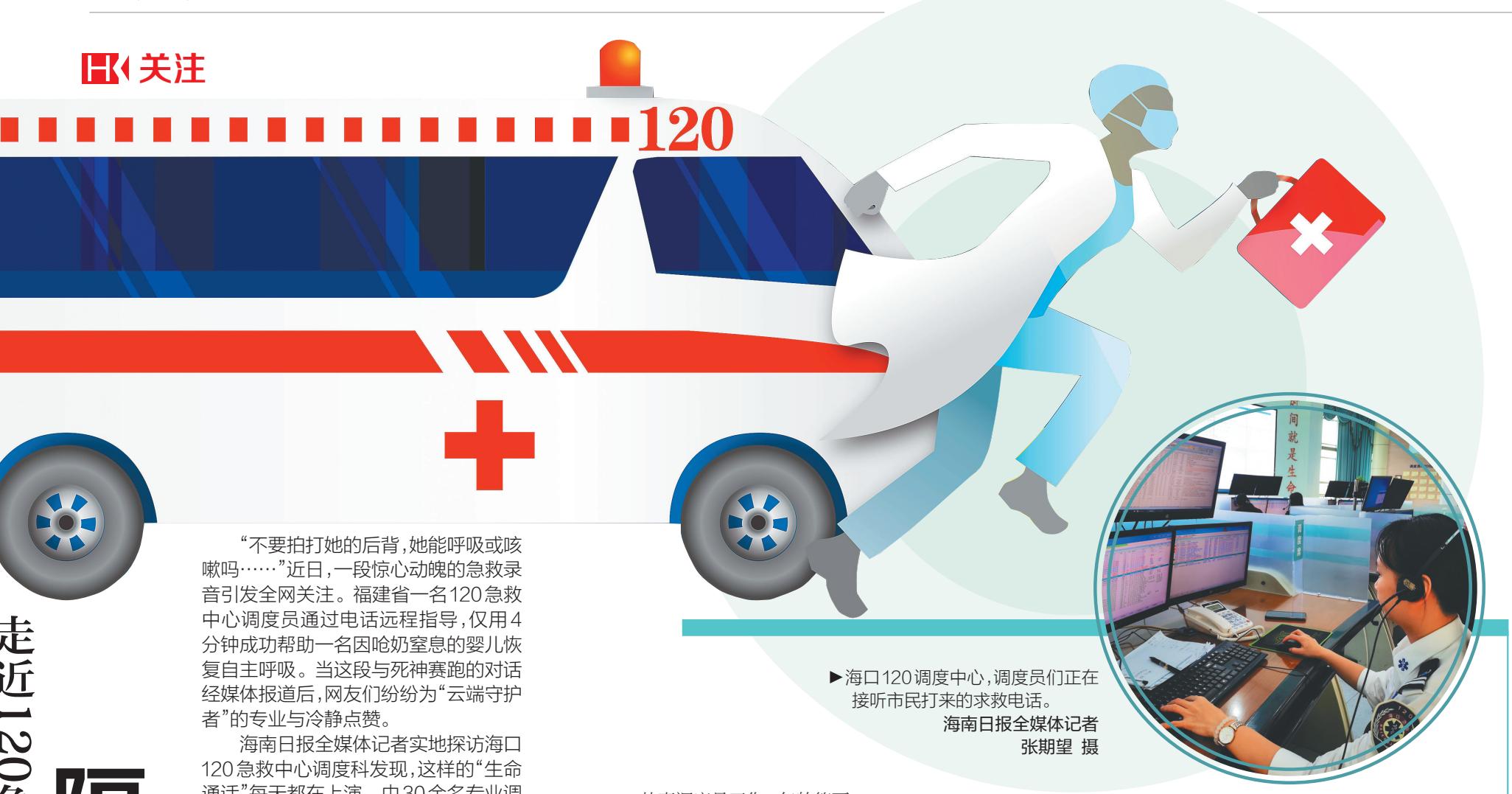


H 关注

120



“不要拍打她的后背，她能呼吸或咳嗽吗……”近日，一段惊心动魄的急救录音引发全网关注。福建省一名120急救中心调度员通过电话远程指导，仅用4分钟成功帮助一名因呛奶窒息的婴儿恢复自主呼吸。当这段与死神赛跑的对话经媒体报道后，网友们纷纷为“云端守护者”的专业与冷静点赞。

海南日报全媒体记者实地探访海口120急救中心调度科发现，这样的“生命通话”每天都在上演。由30余名专业调度员组成的生命热线团队，熟练掌握心肺复苏、海姆立克急救法等30余种应急预案，能根据呼救者描述的只言片语迅速判断病情，像战场指挥官般精准指导现场人员展开急救。

“我是男的，怎么能接生？”今年2月24日凌晨，海口120调度指挥中心骤然响起的呼救电话里，传来带着哭腔的男声。30多岁的调度组组长陈少丽扫过电子地图上闪烁的定位点——距离海口市区20多公里的龙塘镇某村，救护车最快需要40分钟到达。

拨打120急救电话的是一名听障产妇的大伯哥，产妇的丈夫在外地打工，家婆也是一名残障人士，无法助产。

面对守着传统禁忌的呼救者，陈少丽急了：“时间紧急，人命关天！你现在就是她的接生员！”这位拥有11年工作经验的护理专业调度员此刻十分清楚：胎儿露头意味着分娩已进入最后阶段。陈少丽一边问现场情况，一边教导男子辅助孕妇生产。

“找干净毛巾垫在身下！”

“托住宝宝头部别硬拉！”

隔着电波，陈少丽化身“产科导师”。

婴儿产下后，由于路途遥远，救护车和医生都还未到现场，脐带结扎也需要紧急处理。陈少丽又果断在电话那头让男子解下自己的鞋带，完成脐带结扎。能够做出这样的决策，陈少丽凭借的是自身过硬的专业知识。

当救护车呼啸而至时，陈少丽已在调度系统里标注好“需手语翻译接诊”，“我们面对的不仅是疾病，还有根深蒂固的观念。”在她看来，那根救命的鞋带，捆住的不仅是母婴安全的希望，更是破除陈规陋俗的生命纽带。

今年全国两会期间，“体重管理”成为备受瞩目的焦点热词。自去年6月“体重管理年”活动拉开帷幕，多地多部门积极响应，相继推出一系列政策举措，旨在以体重管理为切入点，深入推进慢病防治这一重大民生工程。青少年减重的科学路径是什么？体重管理门诊如何精准开具运动处方？人工智能怎样赋能锻炼，实现更高效率？社区又能在体重管理方面提供哪些切实有效的服务？针对这些大众关切的问题，海南日报健康周刊开设“体重管理年”专栏，带大家一起踏上减重之旅。

开栏的话

走近120急救中心调度员

■ 海南日报全媒体记者 张期望 实习生 陈卓瑶

从事调度员工作8年的符可同样经验丰富。2024年，符可值班时接到一个求救电话，称一名老人吃面包时候被噎住了，需要派救护车。经验丰富的符可在下派车单后，赶紧向其家人传授海姆立克急救法，通过家人施救，老人成功脱险。

最让符可记忆深刻的是两年前，自己接到一个求救电话，称一名108岁老人因心梗发作，心脏骤停，需要急救医生施救。当时拨打求救电话的男子并不懂心肺复苏术，胆大细心的符可在安抚好男子的情绪后，立刻在电话里指导男子怎样做心肺复苏。经过符可电话指导和男子配合，这名108岁的老人在急救医生赶到前获救。

“其实，在一些特别紧急情况下，我们每一个调度员都可以通过电话指导病人的身边人对其进行及时施救。”海口120急救中心调度科副科长尹艳萍称，目前，调度科有30多名调度员，大部分的人员都有护理学专业背景，不少人还曾在医院各个科室轮岗培训过。

除此之外，该科室每一个调度员每个月都要接受急救知识培训。不仅如此，调度系统有30多种常见呼救症状的指导预案，要求每一个调度员熟练掌握。

一旦了解到电话另一头情况，即可调开已经上传到调度程序内相应的操作流程，根据上面的提示一步步指导病人的身边人展开处理。

正因有这样一批专业调度员，仅2024年，通过海口120急救中心调度员的帮助，10多名心梗患者得到及时施救。“每当我们救回一条生命，都会有一种莫大的成就感。”陈少丽和符可均感慨地说。

“我们除了有专业化的急救人员，也有社会急救网络力量的支持。”尹艳萍介绍，对于他们经常接到的生命垂危患者的求救电话，调度员能够及时指挥家属及其身边的人施救，离不开海口目前已配置的1500多台AED的帮助。根据计划，海口今年将再配置1300台。在调度员做出专业急救指导后，加上这些救命神器的帮助，会大大提升心脏骤停患者的抢救成功率。

除大面积布置救命神器外，海口市不断完善应急救护网络，不仅在城区建立了5个直属急救站，还积极整合急救资源，签署省、市级共计13家医院为急救网络医院，建立网络医院急救站，基本形成了以直属急救站为主、网络医院急救站为辅的急救网络。海口还积极打造急救数字平台，通过开发AED远程管理系统，推广AED电子地图，逐步建立完善“海口市AED网络地图”，同时还依托“海南急救培训”新媒体平台，建立“线上课堂”，建立“互联网+社会智能急救”模式。

与此同时，海口还大力推进乡镇急救站建设，在各区选两个镇卫生院，建设急救站点，推动解决急救资源分配不均等问题，全面提升乡镇急救服务质量和平。同时，继续开展各类专业与普及类急救培训，加强培训课程的开发和引进；完成急救志愿者院前调派系统开发，开展急救志愿者复训、考核及比赛；健全全市AED管理系统，实现AED信息化与规范化管理。

拨打120的正确方法

▶ 讲清呼叫目的

第一句话：我这有病人要急救。要说清楚呼救目的是派车。

▶ 说清事发地详细地址

第一时间告知调度员现场的详细地址，若不知道，将最近的路牌、公交站牌、标志性建筑等作为参照物告知调度员，如果有其他人在场，最好能够接应引导一下急救车。

▶ 说清患者主要症状

可按“部位+不适症状+持续时间”三要素描述。可提供患者既往病史，如高血压、糖尿病等病史。

▶ 保持通话很重要

听从调度员的指令，直到调度员说可以挂断电话再挂断。救护人员抵达时，可能会再次联系呼叫人，要保持电话通畅。

▶ 随时关注患者病情进展

在等待急救车抵达之前，不要随意挪动患者，提前清理楼道内杂物及屋内阻碍通行的物品，随时关注患者病情变化，必要时进行基本急救措施。一旦患者出现心脏骤停等危重情况，120调度员会通过电话指导现场人员进行判断和心肺复苏的操作。

文字/侯赛

H 康养圈

床头放苹果助眠靠谱吗？

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

近日，由张凌赫主演的一部热播剧，意外掀起了一场围绕助眠方法的热烈讨论。剧中，男主角分享的“床头放苹果有助睡眠”，这一养生小妙招成功登上热搜榜，瞬间吸引众多网友关注。这看似简便易行的助眠方法，真的靠谱吗？海南日报全媒体记者采访了海口市人民医院国际医疗部国际门诊、临床心理科心理咨询师郭敬柱，希望能深入解读这一备受瞩目的“网红”助眠妙招。

针对“床头放苹果可以助眠”这一说法，郭敬柱指出，此说法并非毫无根据。苹果放床头的助眠方法，从本质上说是芳香疗法。苹果中含有乙酸乙酯等成分，这些物质能够借助嗅觉通路，作用于大脑边缘系统，进而发挥缓解焦虑、调节情绪的作用，最终助力人们放松身心，进入睡眠状态。

不过，医生也强调，仅仅在床头放置一个苹果，其散发的香气浓度或许难以达到理想的阈值，所以实际的助眠效果相对有限。但对于另一些失眠伴焦虑的患者，床头的苹果可能会变成一种助眠的心理暗示，比较适合那些因轻度压力而失眠的人群，可帮助他们舒缓紧张情绪。

郭敬柱提醒大家，倘若存在较为明显的失眠症状，应当通过科学合理的方式，系统性地调整作息，并及时寻求专业的医疗干预。

失眠认知行为疗法是一套被证实科学有效的失眠非药物疗法，通过调整睡眠相关行为与思维模式，从根本上改善患者睡眠质量，被中国、美国、欧洲的睡眠专业学会推荐为成人失眠治疗的首选和一线方案。

改善睡眠，从以下几个方面着手更为可靠：

规律作息：稳固生物钟，每天尽可能固定起床和入睡时间，避免熬夜或作息混乱。长期保持规律的作息习惯，有助于身体构建稳定的昼夜节律，从而显著提升睡眠质量。

睡前减少电子设备使用：规避蓝光干扰，建议在睡前一小时减少使用手机、平板等电子设备。因为这些设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，进而导致入睡困难。

睡前放松训练：缓解紧张情绪不妨尝试“4-7-8呼吸法”，即吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒，通过这种有节奏的呼吸方式调节神经系统，促使身体放松。与此同时，还可以配合简单的肌肉放松训练或冥想练习，有效降低大脑的兴奋程度。

H 关注世界帕金森病日

AI助力帕金森病管理

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭 实习生 陈龙

4月11日是第29个世界帕金森病日，今年的主题是“人工智能助力帕金森病管理”，助力患者从“精准治疗”迈向“全程管理”，重塑有尊严的生活。

帕金森病是仅次于老年痴呆症的第二大神经系统退行性疾病，主要影响中老年人。《中国帕金森病治疗指南（第四版）》显示，我国65岁以上的老年人里，帕金森患病率达1.7%。

生活中，该如何识别帕金森病呢？海南省人民医院神经外科主任医师、博士李俊驹表示，帕金森病早期症状分为运动症状和非运动症状，其中运动症状逐渐被公众所了解，比如手抖、脚踢地等，具体表现为肢体的僵直、颤抖、运动迟缓、姿势平衡障碍；而非运动症状也需要警惕，具体表现为失眠、焦虑、味觉嗅觉减退、便秘、自主神经功能障碍等。

由于其发病早期症状不明显，可能出现误诊、漏诊，建议出现上述症状的患者尽早到神经内科接受正规诊疗。帕金森病患者早期三四年内，可服用美多芭和辅助药物，基本能缓解相关症状，但帕金森病是持续的退行性疾病，随着病情进展，药物效果减退。经神经外科医生评估手术时间窗，可进行手术治疗。

目前，海南在人工智能助力帕金森病治疗与管理方面，取得了长足进步。李俊驹表示，在手术治疗方面，可利用神经外科手术机器人智能导航系统，助力开展脑深部电刺激术，精准植入脑起搏器；海南省人民医院开展脑深部电刺激术十分成熟，自2017年成功实施第一例手术以来，至今已为209人成功实施手术。

李俊驹介绍，通过人工智能还可以实现远程神经调控，帮助调整起搏器的参数。闭环自适应脑起搏器能在提供电刺激的同时感知大脑信号，并根据患者大脑状态的变化自动反馈调整至合适的刺激参数，实现闭环刺激，为患者提供精准、稳定的症状控制。未来，DBS技术、脑机接口、AI辅助运动功能评估技术的应用，将会为帕金森病的诊治和全程管理带来更多便利。

在药物治疗方面，治疗帕金森的全球创新药第三代COMT抑制剂奥匹卡朋胶囊，近日已落地乐城先行区内四川大学华西乐城医院，给帕金森病患者提供了药物治疗的新选择。

H 健康管理年

儿童肥胖的不良影响



“吃、动、减”，儿童减重的“科学密码”

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭 实习生 陈龙

今年3月初，“国家喊你减肥”登上热搜，引发社会广泛关注。近年来，我国儿童青少年肥胖率快速上升，已成为重要公共卫生问题之一。

那么，肥胖给孩子们带来哪些健康危害？小胖墩该如何减重和管理体重呢？近日，海南日报全媒体记者采访了省内儿科专家和临床营养科专家，为孩子和家长支招。

生活中，家长如何判断孩子是否肥胖呢？

海口市人民医院儿童医学部主任医师王丹虹表示，肥胖是指体内脂肪积聚过多所引起的营养性疾病，2岁以上的孩子可使用体质指数(BMI)来诊断。家长可以根据儿童生长发育曲线对照，或者根据学校体检，关注孩子身体健康情况。

过去，不少家长和长辈认为，胖娃有福气，胖娃好养。王丹虹表示，儿童青少年肥胖危害多，有研究指出40%至80%的孩子儿童期肥胖会延续到成年期；肥胖可能致孩子出现高血压、糖尿病、高血脂；甚至引起儿童生长激素分泌异常，导致身材矮小、性早熟、呼吸暂停综合征等，影响孩子生长发育。另外，肥胖可能导致孩子自卑、焦虑、注意力不集中等心理问题，进而影响学业和社交。

“很多家长不在意孩子胖，等到孩子出现走路喘息、睡梦中呼吸暂停憋醒、性早熟等情况才就医。”海南医科大学第一附属医院临床营养科副主任医师周海燕表示，有的孩子因肥胖出现黑棘皮病，以为是皮肤问题，而没有意识到孩子需要减重；建议家长提高对儿童青少年肥胖的认识，多关心孩子的生长发育和体重；不要以零食、垃圾食品作为孩子平时的奖励。

生活中，儿童青少年如何科学减重和管理体重？王丹虹表示，主要有生活方式干预、心理行为干预、药物治疗和代谢减重手术四种方法，其中大部分肥胖的孩子，采取生活方式干预即可改善。而生活方式干预可以从饮食调整、运动干预和行为矫正三个方面入手。

在饮食调整方面，控制食物总量，调整饮食结构和饮食行为。增加蔬菜、全谷物和优质蛋白，少吃糖果、饮料等以及油炸食品、膨化食品。为保证孩子生长发育，王丹虹建议，每个孩子每天摄入12种以上的食物，每周25种以上。平时要减少吃快餐、在外就餐或外卖点餐频率；减少吃高脂、高钠、高糖和精加工的食品。家长要管理好孩子的零花钱，让孩子自行购买高能量零食。

在运动干预方面，进行适量的、形式多样的身体活动。王丹虹建议，身体健康的6-17岁的儿童，每天至少1小时中、高强度身体活动，以有氧运动为主；每周至少进行3天的高强度身体活动。运动需循序渐进，从短时间、低强度开始，先建立运动习惯，比如每天20~30分钟的快走、慢跑等。

在行为矫正方面，家长应限制孩子使用电子屏幕时间，规律作息，避免熬夜。周海燕建议，家长要以身作则，共同参与健康饮食和运动，父母平时花一定的时间陪伴孩子，一起锻炼，一起游戏、玩耍，对孩子起到非常积极的正面引导作用。

此外，预防儿童肥胖还应从孕期开始，孕妇保持均衡饮食，预防减少巨大儿出生；孩子出生后，建议母乳喂养，合理添加辅食。

在药物治疗方面，治疗帕金森的全球创新药第三代COMT抑制剂奥匹卡朋胶囊，近日已落地乐城先行区内四川大学华西乐城医院，给帕金森病患者提供了药物治疗的新选择。