

“不到5分钟你们就赶过来了，真快！”今年7月底，在海口市大致坡镇，一名60多岁的女子突发脑梗倒地。亲友立即拨打了120急救电话。接到求助后，海口120急救指挥中心迅速向大坡镇卫生院乡镇急救点发出救护指令。救护车极速抵达现场，这让距离海口市中心四五十公里的大致坡镇居民感到不可思议。

“今后，我们抵达边远乡镇急救现场的时间会越来越短。”近日，在海口120急救中心指挥大厅，急救科副科长李丽萍指着大屏幕介绍，目前海口已建成26个院前急救网点，其中城区21个、乡镇5个。统计数据显示，今年海口城区急救平均反应时间已缩短至13分钟以内，乡镇急救平均反应时间也在逐步缩短，全市急救平均反应时间已控制在14分钟以内。

# 15分钟，急救「加速度」

## 海口建成26个院前急救点

■ 海南日报全媒体记者 张期望



### 5个乡镇急救站点 为乡镇急救加速

“急救工作每时每刻都在与死神赛跑，急救车到达时间越短，患者的生命越有保障。”李丽萍表示，海口城区除依托13家急救网络医院设立了16个急救站点外，还建有5个直属急救站。21个站点均根据实际需求配备了充足的急救车辆和医护人员。在强大医疗资源的支撑下，2024年，海口城区急救平均反应时间就已缩短至14分钟以内，为患者生命安全提供了有力保障。

与城区相比，乡镇急救体系建设曾是海口构建“15分钟急救圈”的短板。“乡镇地域广阔，但院前急救站点不足。”李丽萍说，这一现状成为亟需打通的“最后一公里”。据统计，2024年，海口乡镇院前急救平均反应时间为30.27分钟，平均距离达23.3公里，存在反应时间长、服务半径大、效率不高等问题。

远距离执行乡镇急救任务也在一定程度上削弱了城区的急救能力。为改变这一状况，根据海南省建设“15分钟急救圈”的要求，今年海口市卫健委委托各乡镇卫生院，分别在龙华区龙泉镇、秀英区东山镇、美兰区大致坡镇、琼山区三门坡镇各建设了一个乡镇

急救点，并于今年7月全部建成，加上2024年已建成的琼山区云龙镇卫生院急救点，目前海口乡镇共有5个急救站点。

“这5个乡镇急救站点投入运营后，极大缩短了乡镇急救反应时间。”李丽萍介绍，院前急救提速的关键在于缩短急救车行驶距离。海口急救中心接到求救电话后，急救车出诊驶离站点的时间可控制在3分钟以内。以大致坡镇卫生院急救点为例，镇墟范围内的急救反应时间可控制在5分钟左右，周边村居也基本能在15分钟内抵达。因大致坡靠近文昌，该站点还承担起部分跨市县急救任务。

“未来，海口还计划再建设3个乡镇急救站点。”李丽萍表示，这些站点建成后，海口乡镇急救平均反应时间也将缩短至15分钟以内。

### 对口援建 助力乡镇急救水平提升

“新建的乡村急救站点由城区二甲以上医院对口援建，这将有力提升乡镇卫生院的急救水平。”李丽萍说，新建乡镇急救站点的业务用房由驻点卫生院提供，配备办公室（物资室）、值班室、车库或专用车位，每个急救点还配备1辆监护型救护车。各区医疗集团牵

### 数说海口急救

目前海口已建成26个院前急救网点，其中城区21个、乡镇5个

今年海口城区急救平均反应时间已缩短至13分钟以内

全市急救平均反应时间已控制在14分钟以内

2025年  
海口将“新增1300台AED配置”纳入民生实事项目

项目完成后全市AED总量将突破3100台

头医院从总院和下属卫生院抽调医护和驾驶员，组建成急救值班队伍。

“尽管才运行不到一个月，但大大提升了大致坡镇卫生院的出诊量。”该急救点医生梁振晟表示，根据安排，海口市人民医院共组建了两支急救值班队伍，自己是其中一员。该站点虽建立不到一个月，但平均每天出诊量已达七八次。凭借出色的急救技术，梁振晟在短时间内已多次成功抢救乡村患者。

随着乡镇急救站点的业务开展，乡镇居民在遇到突发疾病时拨打120的意识也逐渐增强。梁振晟说，以往因乡镇急救反应时间长，很多患者为抢时间会选择自行驾车送医，这是居民不得已的做法。如今，随着急救反应时间大幅缩短，当地居民也开始像城市居民一样，习惯拨打120求助。急救意识的提升，使乡镇急救站点的业务量迅速增长。

### 专业急救与社会急救并行

除大力建设专业院前急救站点外，海口还积极推进社会急救网络建设。目前已在商场、酒店、小区、运动场馆等公共场所配置了大量自动体外除颤仪（AED）。2025年，海口将“新增1300台AED配置”纳入民生实事项目，项目完成后全市AED总量将突破3100台。

为方便市民快速找到AED设备，海口120急救中心联合信息技术部门开发了“海口AED地图”微信小程序，市民可实时查询附近AED位置，享受“一键找设备”的便捷服务。

在加大AED投放的同时，海口还广泛开展社会急救培训。除120急救中心常年免费为市民提供培训课程外，各医疗机构也积极参与，通过急救课堂进社区、进小区、进单位等方式，把急救知识送到市民身边，帮助公众掌握基础急救技能，加强社会急救体系建设。

此外，海口市120急救中心创新推出“海南急救培训”公众号，打造集线上科普、线下培训、AED查询和志愿服务于一体的一站式急救服务平台，构建“互联网+社会智能急救”模式。市民不仅可以在线学习心肺复苏、创伤救护等普及课程，完成考核后还可申领合格证书，实现“足不出户学急救”。

### HK 门诊连线

## 绝经后“信号异常” 别错当重返青春

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

绝经后阴道流血，究竟是重返青春的错觉，还是潜藏危机的信号？生活中，不少女性可能会遇到这样的困惑，但需要警惕的是，有一种被称为“子宫隐形杀手”的疾病正悄然盯上越来越多的女性——子宫内膜癌。它早期症状可能与“月经不调”相似，却可能在不知不觉中埋下健康隐患。哪些人属于高危人群？身体会发出哪些预警信号？海南省妇女儿童医学中心妇产科医生为大家指点迷津。

门诊中有绝经后的女性问：“医生，我已经绝经几年了，现在又出现了类似月经的出血，难道是回到年轻时候了吗？”答案是否定的。对于绝经后出血，千万别抱有侥幸心理，这很可能是子宫内膜癌发出的警示信号，必须高度警惕。

子宫内膜癌，是发生于女性子宫内膜的上皮恶性肿瘤，也称为宫体癌，其中以来源于子宫内膜腺体的腺癌最为常见。这种疾病多见于绝经后妇女，是女性生殖道三大恶性肿瘤之一，占女性全身恶性肿瘤的7%，占女性生殖道恶性肿瘤的20%~30%，可见其对女性健康的威胁不容小觑。

哪些人更容易受到子宫内膜癌的“青睐”呢？以下几类人群需要格外注意：年龄大于45岁，尤其是绝经后出现内膜增厚或绝经后出血的女性；有过无孕激素拮抗的性激素使用史者；患有糖尿病、肥胖、高血压的人群，这三者也被称为“子宫内膜癌三联症”；存在无排卵型异常子宫出血情况的女性；患有功能性卵巢肿瘤（能分泌雌激素的卵巢肿瘤）者；多囊卵巢综合征患者；初潮年龄小于12岁或绝经年龄大于55岁的女性；有不孕经历的女性；以及有肿瘤家族史的人群等。

身体出现哪些信号时，我们要提高警惕，不可忽视呢？绝经后阴道流血是90%子宫内膜癌患者的首发症状，这是一个重要的预警信号；此外，经期出血变多或经期延长、阴道分泌物带血丝且伴有异味、月经周期不规则等情况，都可能是身体在向我们发出求救信号。如果出现以上这些情况，一定要及时就医检查，切勿拖延。

该如何预防子宫内膜癌呢？首先，要养成健康的生活方式，合理饮食，适量运动，控制体重和血糖，降低患病风险；其次，要时刻警惕异常阴道出血或阴道排液，尤其是围绝经期及绝经后女性，一旦发现异常，及时就医检查，做到早发现、早诊断、早治疗；再次，要合理使用激素替代治疗，千万不要滥用激素类药物，使用前一定要咨询医生的意见；最后，对于子宫内膜癌发病的高危人群以及有遗传性家族史的患者，要定期进行体检，做好“早预防、早发现、早诊断、早治疗”，为自己的健康保驾护航。

### HK 成长加油站

## 如何预防婴儿意外窒息？

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

对于新晋父母而言，一个小小的疏忽都可能让宝宝瞬间陷入无声的危险。婴儿意外窒息，是婴幼儿时期最需要警惕的意外伤害之一。

要有效预防婴儿意外窒息，首先需要了解其常见原因。海口市人民医院儿童医学部医生林书敬介绍，这类意外多见于3个月内的婴儿，且多发生在冬季。一个主要原因是包裹过严，导致衣物、被子等物品不慎盖在婴儿脸上，阻碍呼吸。其次，婴儿易发生溢奶，如果家长未能及时发现处理，奶液或奶块可能进入婴儿气管，造成窒息。此外，在玩耍时，婴儿可能将小物品如豆类、玩具小配件、硬币等塞入人口鼻腔，也是常见的窒息原因。

针对这些原因，我们需要采取一系列防范措施，其中正确的包裹方法是预防窒息的核心。首先，要确保婴儿的头部完全暴露。包裹时，必须保证婴儿的口鼻完全露出，襁褓边缘需固定在胸部以下，避免移位遮脸。其次，要保留呼吸与活动空间，胸部和襁褓之间需留2~3指宽度的空隙，确保呼吸顺畅。再次，选择合适的材质也很重要。应使用轻薄透气的纯棉包巾，如纱布巾，避免使用厚重毛毯或填充物。

除了正确包裹，睡眠环境的安全设置同样关键。首先，严格采用仰卧姿势。包裹后必须让婴儿仰卧睡眠，即背部平躺，不建议侧卧或趴睡，以降低窒息及猝死风险。同时，婴儿床上不放置玩具、枕头、松软物品，避免翻身时掩面。其次，提供独立的睡眠空间。

在日常生活中，还需要规避一些高风险场景。在哺乳安全方面，喂奶时母亲要保持清醒，避免睡着后乳房压迫婴儿口鼻。喂奶后应竖抱拍嗝10~15分钟，再侧卧放置，防止溢奶窒息。在喂养与玩耍安全方面，应避免给婴幼儿喂食坚果、果冻等易呛食物，喂食时保持安静环境，不逗弄婴儿。同时，要清除婴幼儿活动范围内的小零件。

窒息是危及生命的紧急状况，需在5秒内启动急救。要学会识别窒息的关键指标，出现以下任一症状应立即行动：无声挣扎，表现为面色青紫、无法哭叫；呼吸异常，如呼吸暂停或微弱喘息；意识丧失，即肢体瘫软、无反应。强烈建议家长参加婴幼儿急救培训，如120急救课程，掌握海姆立克法及心肺复苏的标准化操作。同时，要规避致命错误操作，包括：喂水试图冲下异物；提起婴儿脚倒吊拍背；放弃急救等待救护车。孩子的安全离不开家长每一刻的细心与每一次的正确判断，学习急救、规范照护，是对孩子最坚实的保护。

**本刊指导单位：**  
**海南省卫生健康委员会**

### HK 医技台

## 手术日即出院日 关节置换术“快人一步”

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

62岁的邓女士双手扶着助行器，右脚轻轻踩在地面上，脸上带着笑容。谁能想到，就在2小时前，她刚刚接受了右侧全膝关节置换手术。而更让人惊讶的是，根据医生的评估，她当天就能办理出院，回家休养。

邓女士被膝关节的问题折磨了整整十年。她回忆说：“走不了多远，一上下楼梯，顿时疼痛加重，这十年我可真是受够了。”后来，她到海南省人民医院看病，该院关节外科负责人周钢给她做了诊断，发现她右膝关节疼痛，活动也不方便，得的是重度的膝关节骨性关节炎，这种病已经严重影响到她的生活质量了。要想彻底治好，就得做人工关节置换术。

重度膝关节骨性关节炎是一种关节病，主要是因为关节软骨磨损了，这是一种关节的退行性疾病。得了这种病，关节会疼、会僵硬，活动起来也不灵活，严重的时候关节还会变形。人工关节置换术就是通过外科手术，把人工关节假体放到身体里，替换掉那些严重受损的关节，这样能缓解疼痛，让关节重新恢复正常功能。

随着现代社会人口老龄化加剧，关节置换手术的需求量也越来越大。2022年，全国关节置换手术量达到了175万例，而且这个数量每年还以25%~30%的速度在增加。不过，传统的关节置换手术平均要住院7天，这可带来

了不少问题。医院的床位本来就紧张，病人住院时间长，床位压力就更大了。而且，病人住院得花住院费、护理费，家属因为照顾病人还得耽误工作，这些费用加起来，让病人的经济负担特别重。

周钢说：“这个问题是可以解决的。”很多病人觉得多住几天院，能得到更专业的照顾，安全系数也更高。但其实数据显示，做关节置

换的日间手术，感染率、并发症发生率和住院时间长短没太大关系。在国外，这项技术已经很成熟了。

在门诊诊室里，周钢耐心地给邓女士和她的家属解释新方案——关节置换日间手术，就是能在24小时内出院的手术。邓女士担心这是全省首例人工关节置换日间手术，安全方面会不会有问题。周钢主任告诉她有三重保

障，一是手术技术很精准，二是有多模式镇痛方案，三是有24小时在线的医护团队。邓女士听了这些，心里的顾虑打消了，决定试试。

在海南省人民医院，关节外科团队、麻醉

团队、康复团队、护理团队一起紧密配合，开展了海南省首例关节置换日间手术。手术中采

