



丈夫突发心梗,妻子用60分钟急救跑赢死神……

这些急救细节 值得大家用心学习

尹玉红,沈阳市苏家屯区红十字会爱心志愿团队负责人。5月12日,当丈夫突发心梗,她凭借多年积累的急救知识,挽救了丈夫的生命。

这1个小时的急救包含诸多细节,给广大心梗患者及其家属警示。下面是尹玉红的自述和提醒——

发病症状:胸闷、哗哗流汗,小便失禁

我丈夫今年49岁,身体看上去倍儿棒,平时连感冒都不沾边。不过,他有长年吸烟、喝酒的不良嗜好,近期还常熬夜,这些正是心梗的高危因素。

5月12日我独自在家,丈夫驾车去走亲戚。他刚到妹妹家就感到胸闷,随即浑身出汗,四肢冰凉,最尴尬的是,小便失禁了——从未遇到这样的情况。他马上离开,使出浑身力气,开车15分钟回了家。独自爬上四楼,已是气喘吁吁,汗透衣裤。

可能怕吓着我,丈夫嘴里还说“没啥事”,随即朝卧室走去。正在客厅看电视的我听到“胸闷”“出汗哗哗的”这样的关键词,“心梗”立刻浮现在我眼前!

【点评】这是急性心梗的典型症状!

我马上跑进卧室,看到丈夫脸色煞白,嘴唇铁青。

“你千万别动!马上躺下!”我命令他,并撤去了枕头,放松他的气道。

【点评】心梗患者如果用枕头,很可能导致气道闭塞,丧失生存的机会。

同时拨打120。随后,搬出几个大药箱,四处翻找急救药,几分钟后才找到。

【点评】药品没分门别类放置,浪费了一些时间,大家谨记!

我找到了“硝酸甘油”,立即给丈夫含服。丈夫还觉得问

题不大,认为开车去就行。我执意叫了120!因为大汗淋漓证明是心梗急性发作,如果是左动脉堵塞了,可能几分钟就没命了!

【点评】这时,你需要的是一辆具备抢救能力的“120”急救车。

女儿是护士,我赶紧打电话让她立即回家。同时,我打电话找到附近朋友:“我丈夫可能得了心梗,你现在赶到小区门口,看见急救车指引他们一直到我家里,别让车浪费时间。”

【点评】时间就是生命,必须争分夺秒!

成功阻止丈夫上厕所

丈夫提出想上厕所,我明确告诉他现在不能动,尤其是上厕所,一使劲就容易让心脏血管的斑块脱落,可能就没了!心梗患者有多少都是上厕所猝死在马桶上的啊!一定不能让心脏不适的人去厕所,不能用劲!

女儿以极快速度赶回家,带好银行卡、医保卡,住院用。

【点评】这些东西平时放在易取地方,便于突发情况时找到。

告诉急救医生最关键症状

很快,朋友引导着救护车往单元门这边开。我让女儿先快速跑下楼,将大门打开,等待120担架上来。

这时,急救医生、护士、担架员和司机进来了。我第一时间和急救医生汇报病情“胸闷,胸痛,大汗淋漓,已经服用硝酸甘油。怀疑是心梗。”这时千万

别和急救人员说多余的话,一定重点说病情,说最关键的症

状。急救医生立即给丈夫做心电图,结果显示“疑似心梗”。医生建议还需要到医院做进一步检查,要做造影。

【点评】别说废话,时间宝贵。

一开始,急救人员建议送去沈阳军区总医院,但行驶途中,丈夫相继出现血压下降、呼吸急促、脉搏不稳等症状。我立即拿定主意:去距离最近的苏家屯中心医院,同时联系请医院开辟绿色通道抢救。

【点评】即使大医院条件好,医生水平高,但时间对于心梗患者来说更重要。

手术签字果断

别因犹豫耽误抢救时间

一路上,救护车司机全速前进,13分钟后,急救车开到苏家屯中心医院的大门,又转送至ICU,被立即推进去做心电图,这边急救医生将病情向医生诉说,同时,护士拿来七八张各种告知单让我签署,丈夫的心电图显示大面积心梗。我拿起笔快速签“知情、同意”,并说“家属配合医生治疗”。

【点评】赶快签字,争取时间!

很多家属在手术前为了等人到齐后再商量,耽误时间导致了心梗患者的死亡。在确认心梗后,要第一时间配合医生抢救!

5个小时后,好消息传来:丈夫转危为安,得救了!
(综合)



人老了为何会“矮一截”

人的身高主要由下肢长骨和脊柱组成。脊柱幼年时共有33个椎骨,由于骶椎和尾椎的融合,成年后只有26块骨头。脊柱的长度较之下肢长度相对稳定一些,男性平均约70厘米,女性约65厘米,因姿势和年龄而有所差异。老年人脊柱略短,其长短与椎间盘受压情况有关。人的身长在一昼夜间是变化的:早上最长,晚上最短,相差2~3厘米。俗话说,岁月不饶人。那么,人老了身高为什么会“缩水”呢?

椎间盘变薄

随着年龄的增长,人体老化会影响椎间盘的厚度。椎间盘位于每一对相邻椎体相对面之间,使两椎体牢固地连接起来。椎间盘稍大于椎体,所以在椎体之间略显突出。人到中年,椎间盘逐渐发生退行性变化,髓核和纤维环的胶质纤维变性。这种变化主要表现为由于软骨细胞基质中黏多糖蛋白的作用,水分减少,甚至出现钙盐的沉积。由于软骨基质变性,软骨细胞的营养来源受到阻碍,胞浆中的糖原成分消失,随后细胞退化死亡。软骨细胞的逐渐减少,基质生成的压力,使椎间盘慢慢变薄。

椎体坍塌

到了老年,除了椎间盘变薄,各椎体可因骨质疏松而渐趋坍塌。骨质疏松主要是因为性激素水平低下,蛋白质合成代谢刺激减弱,成骨细胞功能下降以致基质形成减少等。运动减少,骨质废用性脱钙也有一定作用。特别是女性绝经期后,虽然雌激素本身不能促进骨质形成,但能拮抗皮质醇和甲状旁腺素的溶骨作用,绝经后雌激素水平骤降,骨质吸收加速而逐渐发生骨质疏松。椎骨支持能力不足,受压后塌降变矮,有时甚至发生压缩性骨折。

弯腰驼背

老年人变矮的特点是躯干缩短明显,四肢缩短很少,所以老态龙钟主要表现为弯腰驼背。老年人肌力下降,挺胸收腹较为困难,姿势不良也会影响身高。弯腰驼背,常被人们用来作为老人的形象象征,为什么老人容易发生驼背呢?人的脊柱呈S型略微自然弯曲,保持着挺拔的体态,维持人体的正常功能,是人体负重的主要部位。椎体主要由松质骨组成,靠身体前方的椎体部分松质骨的含量较大,当老年人发生骨质疏松时,蜂窝状的松质骨最先发生骨质疏松,骨质疏松时骨小梁数目的减少可达30%,骨的强度下降,松质骨内发生微小骨折,骨折发生后椎体变矮、短缩,靠身体前方的椎体较后方的椎体,短缩得更多,此时长方形的椎体就成为楔形,呈前面矮后面高的状态。如果多个椎体发生这样的骨折,人的脊柱就会明显向前弯曲,随着骨质疏松的发展,被压缩的椎体越多,压缩的程度越厉害,驼背就会越严重。

(李定国)

王晓棠:常对自己笑一笑



著名表演艺术家王晓棠曾在银幕上塑造了一个又一个光彩夺目的艺术形象:《神秘的旅伴》里的小黎英,《边寨烽火》里的玛诺……如今84岁的她仍活跃在各种艺术场合。

生活中,王晓棠遇到过很多坎坷。但她说:“做人要有一种精神。我的人生信条是:要学会经常对自己笑一笑。”

在饮食上王晓棠注重晚餐的“四不过”:不过甜、不过荤、不过晚、不过饱。王晓棠很注重体育锻炼,她说,步行是保证身体健康最有效也是最廉价的锻炼形式。散步时可全面地活动人体的器官,包括视觉、听觉、嗅觉、呼吸等等。遇到不高的楼层,王晓棠总是爬楼梯;去访同事看朋友,也常是安步当车。

王晓棠还揣摩出一套“干洗保健法”,从头到脚仔仔细细搓一遍,每次做完都感到浑身舒适。

(摘自《重庆晨报》)