

## 聚焦

## “救”在身边护健康

本报记者 魏 濛

在街头、公园、旅途、体育场馆……我们身边时常会突发生命攸关的紧急情况，我们能否及时进行现场急救，为他人争取生命的宝贵“黄金时间”呢？日前，运城市中心医院社区管理科联合运城市紧急医疗救援中心业务部工作人员，走进盐湖区东郭镇中心小学开展心肺复苏技能培训和心肺复苏知识宣讲，帮助大家了解快速有效的心肺复苏技能操作，掌握基本的急救知识，提高师生的急救意识和能力。

2024年9月14日是第25个“世界急救日”，旨在呼吁全世界重视急救知识的普及，让更多的人掌握急救技能技巧，能够在事发现场挽救生命和降低伤害程度。

生活中掌握急救技能，可以增强广大群众对各类突发事件的自救、互救能力，最大程度保护自己和他人的人身安全。为此，记者采访了市中心医院急诊科副主任李银琦，请急救专家为大家分享守护生命的急救知识。

## 急救“救”在你身边

“挺实用的。课上讲的遇到心跳呼吸骤停、气道异物、溺水、电击、烧烫伤等各类突发情况的急救知识和技巧，关键时刻能救命！”张女士说，前段时间，她报名参加了单位组织的急救知识培训，学会了不少急救知识，以后面对生活中大大小小的突发意外情况，她就知道该如何正确急救了。

“我就是用海姆立克急救法帮孩子把卡在喉咙里的葡萄吐出来的。”郑女士说，上周末她把买的葡萄洗好后让两个孩子吃，孩子边吃边打闹着玩，一个不注意小女儿把一粒葡萄吞入喉咙，脸憋得通红，她看到后立即用学到的海姆立克急救法进行急救，葡萄顺利吐出。但当时的情况，把她们一家吓得不轻。

“在发病或灾难发生的最初10分钟内，实施紧急救治尤为关键。”李银琦说，急救的最终目的是保存一个具有良好脑功能的活体。在现场每推迟1分钟抢救，病人的死亡率就上升3%。

“因此，在意外发生时，现场十分钟内的自救、互救与专业救护同等重要。”李银琦提醒说，及时有效的现场自救、互救是不可替代的独立救治环节，关系到病人的抢救成功率。

“尤其是在前10分钟内，处理得当对抢救生命起着决定性作用。”李银琦说，大量急救措施实践证明，4分钟内进行复苏者，有50%能被救活；4分钟—6分钟开始进行复苏者，仅10%可以救活；超过6分钟者，存活率仅为4%；而10分钟以上开始复苏者，几乎无存活可能。所以有“急救白金十分钟”之说。

李银琦介绍道，受交通状况影响，国内大城市急救中心人员到达现场平均为12分钟左右。期间，公众应展开有效的自救、互救，而不是空等救护车到来。

急救是一项关乎生命安全的紧急医疗服务，它涉及疾病和创伤等紧急情况的处理，包括心脏病发作、中风、呼吸困难、外伤等。正确的急救行动可以为患者争取宝贵的时间，挽救生命。然而，大多数人对急救急救知识了解甚少，这可能导致许多可避免的伤亡和不必要的后果。因此，学习基本的急救急救知识对每个人来说都至关重要。

## 错误急救伤害大

生活中，人们难免会遇到一些突发状况，比如一不小心被烫伤、孩子突然被东西噎到、独居老人意外摔倒等，面对这些紧急情况，应该怎么办？

李银琦说：“正确的急救知识关键时刻能



救命，但错误的急救方法可能造成严重的二次伤害。因此，面对一些‘急救妙方’，人们要学会辨别，避免走进误区。”

鱼刺卡喉，喝醋、吞馒头。鱼刺卡喉不是要命的大事，但如果错误处理，可能小事变大事。吞咽馒头或饭团很可能会使鱼刺扎得更深，甚至是刺破食道，伤及主动脉等。而喝醋的方法同样不可取，鱼刺被醋长时间浸泡可能会软化，但醋在喉咙的停留只是一过性的，很难真正起到效果。如果鱼刺卡得比较浅，张开嘴就能看见，直接用手或筷子、镊子夹出即可。卡得再深一点的话，可以用勺子压住舌头，如果能看见，还是用镊子夹出来。如果鱼刺卡得比较深，就要及时到医院就诊。

突发心梗，用力咳嗽、使劲捶胸。心梗是因为心脏的血管突然发生了血栓，用力咳嗽会增加心脏负担，增加心脏骤停的风险。胸外按压是心脏骤停时的急救方法，捶胸不会打通血管，同样会增加心脏负担，导致病情恶化，甚至引发猝死。

身体一侧突然无力，再等等看。卒中包括缺血性卒中和出血性卒中，以突然发病、迅速出现局限性或弥散性脑功能缺损为临床特征，为一组器质性脑损伤导致的脑血管疾病。全球疾病负担研究数据显示，卒中是我国成人致死、致残的首要病因。出现一侧肢体无力，很有可能是脑卒中的表现。脑卒中急救，识别是关键！一旦一侧肢体出现无力，特别是全部力量都没有了，出现瘫痪时，千万不要等，等待很可能就会错过最佳救治时间。应快速拨打120，进行溶栓才能恢复正常，改善预后。

被异物卡喉，用手指抠嘴呕吐。意外窒息是我国幼儿意外伤害的主要原因之一。0岁—5岁的孩子气管很细，即便是很小的颗粒被误吞入或者吸入，都可能阻塞气道，导致窒息。手指抠吐，很容易将堵塞的食物推进孩子的气道口，且家长的手指同样会堵塞气道，非常不可取。那么，应该怎么办？家长可以用两只手固定住孩子两侧颞骨，让孩子趴在一侧手臂上，用另一只手的掌根部去大力拍击孩子两肩胛骨连线中点处5次，期间要防止孩子挣扎着地摔伤。如果异物还是没有排出，用另一只手的两根手指去挤压孩子两乳头连线中点处5次，重复以上动作直至异物排出。

烫伤后涂牙膏和酱油。烫伤后涂牙膏和酱油不仅不能减轻伤情，还会刺激伤口，加深受伤程度，增加感染几率。

流鼻血时要仰头。小时候一流鼻血，家长就让我们仰头，然后用卫生纸堵住鼻孔。但是，流鼻血时仰头，可能会使血液流进呼吸道，造成窒息。

晕倒时掐人中。人在仰面倒地时，大多数气道是开放的。而掐人中时，常常把患者的头抱起来，捂住下巴的手往下使劲用力按压。大拇指在掐人中的时候，其余四指会自然

地放下巴处用力，这样反而会让伤者的嘴闭紧，口腔分泌物无法排出，造成窒息或呼吸道堵塞的严重后果。

## 急救技能需掌握

在日常工作、生活中充满各种危险因素，当我们生活中遇到大大小小的意外时，掌握必备的急救知识能在关键时刻派上大用场。

李银琦说，急救技术作为医学常识，需要我们每个人都能够掌握。日常生活中，拥有常见的急救意识及应对突发事件的应急急救技能，关键时刻能救命。

异物梗阻急救关键词：海姆立克急救法、“石头剪子布”。

婴儿。婴儿如果发生窒息，第一步应将婴儿面朝下放置于手臂上，手臂贴着前胸，大拇指和其余四指分别卡在下颌骨位置，另一只手在婴儿背上肩胛骨中间拍5次，然后观察异物是否被吐出。如果没有吐出，立刻将婴儿翻过来，头冲下脚冲上，面对面放置在大腿上，一手固定在婴儿头顶位置，一手伸出食指中指，快速压迫婴儿胸廓中间位置，重复5次之后将婴儿翻过来重复第一步，直至将异物排出为止。

成年人。施救者站在被救者身后，两手臂从身后绕过伸到肚脐与肋骨中间处，记住“石头剪子布”的口令。一手握成拳，另一手包握拳头，然后快速有力地向上方施压冲击，直至将异物排出。

自救法。自己一手握成拳，另一手包裹住，快速向内向上冲击肚脐与肋骨中间处，直到将

异物排出为止。如果自己力气不够，迅速找一把带靠背的椅子或桌子，然后将自己的腹部按压在桌角、椅背或其他坚硬的物体上向内向上冲击，一定要快准，反复冲击，异物会排出。

猝死急救关键词：心肺复苏(CPR)、自动体外除颤仪(AED)。

判断施救地点是否安全，同时拍打患者的双肩，并在患者双侧耳旁呼叫。如果病人没有反应，可判断病人没有意识。

发现患者失去意识，立即拨打急救电话，并保持通话状态。可以通过观察患者胸廓起伏、口鼻是否有气判断患者是否有呼吸。如果没有呼吸，立刻进行胸外心脏按压。按压部位是胸中线和两乳头连线交点。双手重叠上下手扣住，两手伸直垂直下压，每分钟按压100次至120次，下压至少5厘米，每按压30次，进行2次人工通气。按压和吹气按照30:2的比例反复进行，随时观察患者生命体征。

在有配置自动体外除颤仪(AED)的场所，将除颤器放置在患者身边，打开除颤器，解开患者衣服，胸部皮肤保证无遮挡，将电极片贴在患者左侧乳头外部和右侧胸部上方，提醒并确保所有人均没有接触患者，按下电击键，进行除颤。除颤后继续进行2分钟的心肺复苏，完成后等待AED下一次分析心率。

烧烫伤急救关键词：清水冲洗伤口、牢记四步法。

冲——迅速用流动的自来水冲洗，以快速降低患处皮肤温度。

脱——若衣服已经粘到皮肤，用剪刀剪开衣服，并保留粘住的部分，如果有水泡，尽量避免将水泡弄破。

盖——用清洁纱布覆盖伤口，避免感染。

送——立即将患者送至医院处理。

触电急救关键词：准确判断施救环境是否安全。

及时脱离电源。要切记一定不能用手触碰身体，否则也会导致自己出现触电的情况，最好用绝缘体将带电物体挑开或者直接关闭电源，以便尽快脱离触电电源。

现场抢救。如果触电时间比较长，或者电流比较大，都会对患者的重要器官造成损害，严重时还会出现昏迷不醒或呼吸停止的情况，此时应立即拨打急救电话，并且现场做人工呼吸或心脏按压急救措施，直到医护人员到达，保障患者能够及时就医治疗，减少伤害。

食物中毒急救关键词：催吐、大量喝水。

食物中毒通常在进食后1小时到1天内出现恶心、剧烈呕吐、腹痛、腹泻等症状，继而出现脱水、血压下降甚至休克。催吐是食物中毒处理的重要环节，但必须在中毒者清醒的状态下进行。如果中毒者已经昏迷，千万不要催吐，有可能被吸入气道，造成窒息。大量饮水可以避免水分的丢失。

## 资讯

## 我市开展全民健康生活方式宣传月活动

本报讯(记者 魏 濛)近日，市卫健委、市疾控中心、盐湖区卫健局、盐湖区疾控中心联合开展运城市全民健康生活方式宣传月活动，旨在进一步传播和普及健康生活方式知识，倡导和推进文明健康生活方式，营造全民参与、人人受益的良好社会氛围。

活动现场，工作人员向广大群众普及了健康生活方式的重要性及实践方法，通过悬挂宣传横幅、发放“三减三健”宣传资料等方式，向居民讲解解高盐、多油、高糖饮食的危害，倡导居民在生活中做到减盐、减油、减糖，普及均衡饮食、适量运动、保持心理健康和充足睡眠，共同营造一个健康的生活环境。

此次宣传活动，提高了广大群众对“三减三健”的认识，有利于帮助人们了解预防慢性疾病预防知识，树立“做自己健康的第一责任人”的理念。

## 新绛县疾控中心开展健康教育知识讲座

本报讯(记者 乔 植)近日，新绛县疾控中心联合新绛县北张镇卫生院、县心理服务协会到北张镇敬老院，开展以“慢病防控，人人有责，让爱传递，让健康延续”和“倡导心理健康，享受美好人生”为主题的健康教育知识讲座，旨在增强老年人的自我保健、防病意识和能力，普及老年人身心健康知识，养成科学文明的生活方式。

活动中，该中心工作人员给敬老院的老年人讲解合理膳食、适当运动、保持心态平衡、提高自身免疫力、增强抗病能力等知识，并普及了心脑血管疾病、糖尿病、脑卒中中老年人常见病的诱因、症状、治疗方法以及预防措施，强调早期筛查和定期体检的重要性，鼓励老人们要时刻关注自己的身体状况，做到早发现、早诊断、早治疗。

此次讲座，为大家带来了丰富的身心保健知识和健康的生活理念，解答了老年人关于如何保健方面的知识困惑。讲座结束后，该中心工作人员向大家发放了健康知识宣传册、宣传品，增加了老年人关爱自己、关爱健康的保健意识，营造了人人关爱健康、享受美好生活的良好氛围。

## 河津市妇幼保健院开展“儿童意外伤害防护”知识讲座

本报讯(记者 吴 娜)为提高教师对儿童意外伤害的防范意识与急救知识，近日，受河津市市直机关幼儿园和河津市第二幼儿园邀请，河津市妇幼保健院分别在两园开展了“儿童意外伤害防护”知识讲座。

讲座中，该院医务人员结合专业理论知识和实际救护技巧，以图文并茂的形式，深入浅出地向教师们讲解了儿童意外伤害必备常识、自救互救急救方法，同时该院医务人员还详细讲解了心肺复苏和人工呼吸的急救技巧与操作要点。

讲座结束后，聆听讲座的教师纷纷表示，此次讲座知识贴近生活，在如何保障儿童安全方面给予了许多启发和帮助，使他们对儿童意外伤害的处理与急救基本常识也有了更全面的了解。

## 中秋垃圾如何分类

月饼 月饼属于易腐食物，普通月饼的保质期通常只有20天—60天，冰皮、水果馅月饼的保质期会更短，同时需要放置冰箱保存。因此，吃剩的月饼或过期的月饼，应投放至易腐垃圾桶。

塑料包装 打开月饼盒，月饼都被放在一个个的塑料包装内，月饼在生产过程中会添加大量的油脂，塑料包装沾染了油脂后很难被清理干净，不可回收再利用，因此它们属于其他垃圾。

市面上的月饼外包装 一般为纸质、铁质的，这些材料都属于可回收物，扔垃圾前尽量保证包装平整整洁干燥，立体包装物清空压扁后投放至可回收物桶。

塑料刀叉 干净未使用的塑料刀叉属于可回收物；已经使用、被污染的塑料刀叉则属于其他垃圾，应投放至灰色的其他垃圾桶内。

月饼脱氧剂 通常与月饼共同放置在密封包装内，可以去除包装空间内的氧气，防止霉变，也会对月饼起到保质保鲜作用。脱氧剂本身安全无毒，但不能食用，应投放至其他垃圾桶。

茶叶渣 边吃月饼边品茶，可以止渴，也能去口中异味，使月饼吃起来更美味。茶喝完后，应将茶叶渣投放至易腐垃圾桶。

张 宇

## 聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯清楠

## 这些餐具有害健康

**碗：釉上彩很危险** 目前市面上带有图案的陶瓷餐具主要分为三种类型：釉上彩、釉中彩和釉下彩。其中，釉上彩色彩鲜艳，颜料中通常含有铅、镉等重金属，加上釉上彩相对低温烧制，可能导致颜料未完全固定，容易出现磨损、掉色。彩绘图案在最外层，直接接触食物，用它装高温食物、酸性食物，会加剧重金属析出。

**筷子：带霉斑的很危险** 一双筷子使用几年是不少家庭常有的事，人们普遍认为，筷子没坏就没有必要换，其实筷子也是需要定期更换的。竹制品与木制品两种产品是霉斑最喜欢的生存环境，且只要环境不干燥，物质本身湿度含量达到一定程度，仅需一天时间即可生成。发霉的筷子上可能有黄曲霉毒素，是一种剧毒致癌物，容易诱发肝癌。

同时，消毒不充分的筷子上大肠杆菌、黄色葡萄球菌等细菌会超标，使用被这些细菌感染后的筷子很有可能会造成消化系统疾病，例如腹泻、呕吐、肠胃炎。所以，最好使用3个月—6个月，就要更换新的筷子。

**不粘锅：有划痕的很危险** 不粘锅有划痕后，会向食物释放有毒塑料。研究发现，不粘锅涂层通常是聚四氟乙烯(PTEE)或特氟

龙。这种不粘涂层是一种合成塑料，属于全氟烷基和多氟烷基物质(PFAS)家族。虽然具有较好的热稳定性，但是当其与坚硬物体发生摩擦时，会形成微小(小于5毫米甚至1微米)的塑料颗粒，并被人类摄入体内。这些塑料被称为“永不降解的化学物质”，几乎无法排出体外，对健康造成永久化学危害。同时要注意：实际烹饪时，释放的有毒塑料数量将会更高。

**电饭煲：发现涂层脱落的很危险** 目前市面上电饭煲内胆最常见的是铝制内胆，金属铝有受热均匀、传热快的特点，是电饭煲内胆的首选材料。由于铝制内胆不能直接和食物接触，所以在内胆的表面会有一层起防护作用的涂层，因此家用电饭煲内胆中最常见的搭配是“铝制内胆+涂层”。涂层的最大作用就是防止食物与铝制内胆直接接触。

因此，一旦涂层脱落较多，便增加了食物与铝制内胆直接接触的风险，长期使用可能会使人体的铝摄入量超标，对身体造成伤害。

褚昱昊



## 健康科普

## 享用月饼有学问

**传统月饼油少点** 一般来说，传统月饼如枣泥、豆沙等，脂肪含量在月饼中属于较低类型，而五仁月饼糖含量相对少，但是脂肪却很多，不过总体来说还算健康。

**吃月饼要适量** 月饼含糖量和油脂较高，吃多了易引起肠胃不适和上火，尤其是老年人、儿童或肠胃功能较弱者，更要注意适量。老年人晚上应少吃或不吃，否则有可能成为导致血液凝固，形成血栓的危险因素。

**酥皮月饼最发胖** 酥皮月饼其实最健康。因为酥皮中含有大量的饱和脂肪，添加了不少猪油；有的商家为了增加饼的奶香味，

还会加入植物奶油，这样就可能极大地增加反式脂肪酸的含量。而反式脂肪酸对心血管的伤害比胆固醇更厉害。

**无糖月饼也有糖** 市场上推出的很多“健康无糖”月饼仅指的是不含额外的添加糖，无糖月饼分为无蔗糖月饼和糖醇月饼，这两种月饼都逐渐以糖醇类甜味剂来代替传统的糖。相比传统的绵白糖，甜味剂能更好地控制热量，降低孩子龋齿的风险，也对忌糖人群非常友好。但这不等于无糖月饼真的无糖。它的夹心果仁、外皮的淀粉在人体内会转化为糖分，摄入过多，同样会引起脂肪和血糖含量超标。 韩伟伟

## 排盐食品助身体减负

**含钾食物** 钾离子与钠离子有拮抗作用，多吃含钾高的食物可以帮助身体排出多余的钠离子。

含钾食物推荐：芹菜、菠菜、空心菜、冬瓜、山药、韭菜、地瓜叶、黑木耳、西兰花、香蕉、苹果、柑橘、香菇等。

**含水溶性膳食纤维食物** 含水溶性膳食纤维食物推荐：秋葵、南瓜、海藻、胡萝卜、花椰菜、奇异果等，能稳定血压。

**含镁食物** 镁能够辅助心肌收缩，降低周围血管阻力，帮助降低血压。

含镁食物推荐：豆类、全谷类、坚果、牛奶、海带、紫菜、鳕鱼、燕麦、糙米等。

**含钙食物** 缺乏钙会使血管平滑肌痉挛，造成血压升高。适当补钙有利于降血压。

含钙食物推荐：牛奶、酸奶、豆腐、芝麻、小鱼干等。

蔡红琳