



掌握急救技能 守护生命安全 抓住“黄金4分钟”是关键

据统计,我国每年心源性猝死者高达55万,居全球之首,平均每天超过1500人。虽然关注度高了,但我国心脏骤停抢救成功率仍不到1%,很大原因是“第一目击者”不敢救、不会救。面对心脏骤停,该如何预防和降低死亡率?专家们一致表示,除了做好预防、定期体检、关注身体信号外,掌握急救技能至关重要。

掌握急救技能 抓住“黄金4分钟”

“心脏骤停发生后的4分钟内,是抢救的“黄金时间”。浙中医大二院(省新华医院)急诊科主任张建成表示,每延迟1分钟,抢救成功率就下降7%到10%。如果能在第一时间进行有效的心肺复苏,并使用自动体外除颤器(AED)进行除颤,患者的生存率将大大提高。

2023年暑期,杭州一名16岁的少年在骑自行车时突发意识丧失,从车上摔落。同行的同学发现状况后,立即拨打了120急救电话,在电话那头接线员的指导下,第一时间对少年进行了心肺复苏,持续胸外按压,为后续的专业救治赢得了宝贵的时间。

急救人员赶到后,迅速接手抢救,并将少年紧急送往省新华医院急

诊科。当时医院立即组织团队,开启绿色通道,对少年进行全力抢救。经过持续胸外心脏按压、建立高级人工气道、给予呼吸支持、ECMO(人工心肺支持)、药物支持等一系列抢救措施,少年的心跳终于恢复。经过数日的精心救治,这名少年最终顺利脱离生命危险,神经功能未受损,没有留下明显的后遗症,康复出院。

“这个案例的成功,最关键的因素就是第一现场的及时施救。”张建成感慨地说,“如果没有那位同学勇敢地伸出援手,没有那几分钟的有效胸外按压,即便我们医院有再好的设备和技术,也很难创造这样的生命奇迹。”

人人可为 做生命的守护者

张建成表示,心肺复苏术并非医护人员的“专利”,普通市民通过规范培训,完全可以掌握这项技能。他呼吁全社会重视急救知识和技能的普及,让更多人成为“第一响应人”。

“我国心脏骤停的院外抢救成功率仍然较低,一个重要原因就是公众急救技能的普及率不够。很多人在遇到突发情况时,不敢救、不会救,白错过了黄金时间。”

张建成强调,在施救前,首先要判断患者是否意识丧失、有无呼吸或仅有濒死叹息样呼吸。一旦确认,应立即拨打120,并迅速开始胸外按压。按压位置为两乳头连线中点,深度5~6厘米,频率100~120次/分,确保胸廓充分回弹,尽量减少按压中断时间。如果现场有AED,应尽快取用,按照语音提示操作。

“生命无常,心脏骤停可能发生在任何时间、任何地点、任何人身上。我们每个人都有可能成为他人生命中的那个‘贵人’。”张建成说,提醒公众要重视体检,关注身体信号,不因“爱运动”而忽视潜在风险;同时,主动学习急救技能,在关键时刻敢于出手、正确施救,多一个人掌握急救技能,就多一份生命的保障。

教学小贴士

急救步骤

判断:轻拍双肩,判断有无意识;观察胸腹部有无起伏,判断有无呼吸(非专业人员可省略脉搏判断,只要无意识、无呼吸就立即行动)。

按压:位置在两乳头连线中点(胸骨中下段),频率100~120次/分,深度5~6厘米。保证胸廓完全回



弹,尽量减少中断。
通气:按压与人工呼吸比例为30:2(即按压30次,吹气2次)。若无法进行口对口人工呼吸,单纯的持续胸外按压也比什么都不做强得多。

使用AED:如果现场有自动体外除颤器,开机后根据语音提示操作。只要AED一到,优先使用,除颤后立即恢复按压。

(来源:浙江老年报)

带状疱疹春季“苏醒”

高发人群需警惕
预防比治疗更重要

带状疱疹被称作“天下第一痛”,民间称其为“缠腰火丹”“缠腰蛇”,它就是带状疱疹。一旦发作,它会让人疼痛难忍、苦不堪言。这种疾病容易在春天被“激活”,大家一定要注意。

带状疱疹到底是什么

带状疱疹是一种由水痘一带状疱疹病毒引发的感染性皮肤病,90%以上的成人体内都潜伏着此病毒。儿童时期感染该病毒后,首次发病通常会患水痘。在遭遇免疫系统的攻击后,病毒不会被完全清除,而是隐匿于背根神经节中。

当人体免疫力下降时,潜伏的病毒会伺机而动,沿着神经引发病变,导致神经发炎、坏死,从而引起疼痛。

“50岁+”、慢性病、免疫性疾病这三类人群为带状疱疹高风险人群。糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者罹患带状疱疹风险增加24%~41%;自身免疫疾病患者,如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等,罹患带状疱疹的风险是一般人群的2.3~4倍。

为何春季病毒易被“激活”

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院疼痛科副主任医师李庆华指出,春季带状疱疹发病率较高,与该季节的气候特点以及人们的生活习惯有着密切关联。

首先是免疫力明显下降。春季天气多变、过敏原增加,容易导致抵抗力下降,让潜伏的病毒有机可乘。其次是气候与情绪双重影响,春季气温起伏大,容易感冒,进一步降低免疫力;再加上工作压力、情绪波动等,会影响免疫功能、加重神经敏感性,更容易诱发或加重疼痛。此外,早期信号容易被忽视。带状疱疹初期仅有局部刺痛、麻木、灼热感,常被误认为受凉或肌肉酸痛而延误干预时机。等到疱疹出现、疼痛加重时,神经已受到严重损伤。

带状疱疹的症状发展 呈现明显的阶段性特点

- 前驱期**
发病早期,疱疹尚未显现,患者可出现低热、乏力、食欲减退等全身表现,局部伴有瘙痒、灼热及神经痛。这一阶段常被误认为肌肉劳损、关节炎或感冒。
- 出疹期**
通常在前驱症状出现1至5天后,受累部位皮肤开始出现成簇的红色丘疹,并迅速演变为水疱,同时神经痛明显加重,疼痛程度存在个体差异。
- 后遗症期**
若未接受及时规范的治疗,10%~20%的患者(尤其是60岁以上老年人群)在皮疹消退后,仍可持续存在超过1个月的神经痛。部分患者疼痛可持续数月乃至数年,长期迁延可能引发失眠、焦虑、抑郁等问题,严重影响生活质量。

带状疱疹病毒 为何会让人痛到怀疑人生

为何带状疱疹痛感那么强烈?皮肤表面的疱疹痊愈后,部分患者为何依旧疼痛难忍,甚至会被疼痛困扰数年?

专家解读,带状疱疹病毒主要感染负责人体痛觉的神经,破坏了负责疼痛的神经节这一关键结构,因此引发剧烈疼痛。绝大部分患者会将这种疼痛形容为刀割样、火烧样、针刺样、穿心般的疼痛。

随着疾病的好转,多数患者的疼痛会逐渐消退,但有不少患者因多种原因,最终出现顽固性带状疱疹后神经痛,临床上甚至有患者疼痛长达40年。

关于带状疱疹这些误区要注意

- 带状疱疹只在腰部吗?**
带状疱疹病毒可以在身体任何部位的神经节复制繁殖,如头、颈、胸、腰、四肢,腰部是带状疱疹最常见的发病部位。
- 带状疱疹不会复发吗?**
很多人认为带状疱疹是一种终身免疫性疾病,患一次后便不会再得。实际上,对于大部分人群来说确实如此,但有5%左右的人群一生中可能会第二次、第三次甚至第四次患病。
- 带状疱疹不会传染吗?**
目前研究认为带状疱疹在发病前期、急性期具有一定的传染性,所以家有老人和儿童的需格外注意。一般到了带状疱疹后神经痛阶段,其传染性会减弱,甚至可以认为没有传染性。

预防比治疗更重要
预防带状疱疹,最有效的手段就是接种疫苗。40岁及以上人群可接种带状疱疹减毒活疫苗,50岁及以上人群可接种重组带状疱疹疫苗,即使曾经患病,也建议接种,降低复发概率。
日常生活中,要保持规律作息、均衡饮食、适度运动,春季更要注意保暖、避免过度劳累,慢性病患者需规律用药、稳定控制病情。早识别、早就医、早预防,才能远离这个难缠的“疼痛钉子户”,守护好自己和家人的健康。(本报综合)

总发胖还记性差 原来是缺了这种维生素

近日,有观点指出:将蘑菇晾晒后再食用,可起到补充维生素D的作用。这一说法并非空穴来风。蘑菇细胞壁中富含麦角固醇,该物质经紫外线照射后可转化为维生素D₂。多项研究证实,经日光照射后,蘑菇中的维生素D₂含量可提升数十倍至数百倍,且这一现象在多种蘑菇中普遍存在。

之所以关注维生素D,是因为我国居民普遍摄入不足,而缺乏维生素D带来的健康危害,远比想象中更为严重。根据《维生素D及其类似物的临床应用共识(2025版)》显示,我国维生素D缺乏患病率为61.3%,维生素D不足患病率为91.2%。

维生素D影响身体多项功能

专家指出,维生素D不仅关乎骨骼健康,还影响着身体的多个系统。缺乏维生素D会直接影响钙的吸收及利用,可能会造成成人骨质疏松和青少年骨软化。有研究显示,维生素D水平低不仅增加骨折风险,还会明显延长骨折愈合时间。

同时,维生素D的脂溶性和疏水特性,可以参与调节脂肪细胞的合成与分解。当体内维生素D明显缺乏时,脂肪的分解和利用会受到影响,导致脂肪堆积,体重增长,尤其对35岁以上人群影响更为明显。

此外,维生素D对大脑认知功能也至关重要。海马体等关键认知区域也有维生素D受体,缺乏时会干扰5羟色胺、多巴胺等神经递质的分泌,出现记忆力下降、思维迟缓、反应变慢等认知障碍,甚至成为抑郁症、焦虑症等情绪问题的生理基础。

专家还表示,维生素D在调节血压、改善心脏功能、降低糖尿病风险以及保障母婴健康、调节血糖等方面均发挥着重要作用。

怎么吃才能补充维生素D

根据我国居民膳食指南建议成

年人每天应摄入400国际单位(10微克)维生素D,65岁以上老人每日应摄入600国际单位(15微克)。以下食物富含维生素D,日常生活中可以多吃。

晒过的蘑菇

普通蘑菇维生素D含量很低(10~100IU/100克),但经过阳光照射后,含量可飙升至2000~10000IU/100克。

具体操作时,可选择上午10点至下午3点,晴天效果最佳。将蘑菇菌褶面朝上平铺在浅盘或网筛上,干蘑菇可直接晒,新鲜蘑菇注意通风。夏季照射30分钟至1小时,春秋1至2小时,冬季2至3小时。照射后立即密封、避光保存,维生素D可保持数月。烹调方法方面,目前数据显示就算水煮20分钟,维生素D也能有60%以上的保留;如

果用油快炒,效果会更好一些,大概炒5分钟能保留88%。

高脂肪海鱼

秋刀鱼、多春鱼、沙丁鱼、三文鱼等,是维生素D的优质来源,100~200克三文鱼就能提供400国际单位的维生素D。

动物肝脏和蛋黄

动物肝脏(如猪肝、鸡肝、鸭肝)和蛋黄也是维生素D的优质来源,但胆固醇过量则可能加重高血脂,增加心血管疾病的风险。建议每天1个鸡蛋(含蛋黄)、每周吃1~2次动物肝脏,每次50克左右,烹饪时选择清炖、卤制等方式,避免油炸。

强化食品

一些营养强化食品也富含维生

素D,比如维生素A、维生素D强化牛奶,购买时可留意营养成分表,适当选用。

实用建议

春、夏、秋季优先在上午10点至下午3点之间晒太阳,每次15至30分钟,每周3至5次,即可满足基本预防需求。注意避免过度曝晒损伤皮肤,6个月以下婴儿避免阳光直射;日常饮食中,可常吃晒过的蘑菇、深海鱼、蛋黄等富含维生素D的食物;缺乏维生素D的高风险人群可以先进行筛查(检测血清中25-羟维生素D浓度),如果存在缺乏问题,应在临床营养师等专业人士的指导下服用相关补充剂。需要提醒的是,维生素D是脂溶性的,会在体内蓄积,自行补充可能过量,进而导致中毒。(来源:人民网科普)

闻臭袜子竟致肺部感染 专家提醒: 这些物品千万别凑近闻

近日,有网友分享自己因闻了刚脱下的袜子导致肺部感染真菌的经历,引发广泛关注。臭袜子为何与肺部感染有关?穿过的袜子上究竟隐藏着哪些危险?

穿过的袜子上主要有汗液、盐分、尿素、金黄色葡萄球菌等。有些人脚痒且有异味,大概率是感染了致病性的真菌,也就是大家常说的“脚气”。而长时间穿鞋会形成密闭的空间,更容易致使真菌进一步繁殖。当贴近去闻袜子或足部,上面的

真菌就可能通过鼻腔进入下呼吸道和肺部,如果机体免疫功能低下,就有可能引发下呼吸道的真菌感染,比如真菌性肺炎。

专家提醒,除臭袜子外,生活中还有几类物品不宜凑近闻。物品上的霉菌可能引起真菌感染。真菌孢子等被吸入人体肺部而致病,称为原发性肺部真菌感染。所以,平时要及时清理物品,做好霉斑的物品要及时丢弃,还要做好防护,有呼吸道症状及时到医院就诊。

此外,一些具有特殊气味的物品也需警惕。汽油挥发的气体进入呼吸道后,会与肺泡中的血液结合,与氧气竞争红细胞,进而引起呼吸困难、头晕等症状;吸烟患者罹患肺癌和慢阻肺的机会高于不吸烟人群,二手烟还是最常见的危害儿童健康的污染物,会引发儿童哮喘、气管炎、肺炎等疾病;新装修房屋中的甲醛和苯等有害气体,会引发流泪、咽痛、咳嗽等症状,长期接触还会引发各类癌症和血液病。

劣质香味文具和指甲油等产品同

样不可忽视。一些“三无”文具为增添香气,常添加苯酚、甲醛等有害化学物质,长期使用可能导致头痛、恶心、呼吸道发炎等症状。指甲油中含有的苯、甲醛等成分,也可能引发皮肤过敏、头晕、恶心等不适。

古人云“清香阵阵醉人心”,但是我们在生活中需要注意很多细节,即使是香味扑鼻的物品,可能也是有害的。专家提醒,对气味保持警惕,科学防护,才能更好守护自身健康。(本报综合)