

健康关注

溺水救援的正确方法

李颖



夏天是溺水事故的高发期，有数据显示，全球每年37.2万人死于溺水，每小时就有40多人溺水身亡。而在溺水人群中，以小孩和年轻人为主；溺水已成儿童和年轻人死亡十大杀手之一。然而网传的倒挂排水急救方法是错误的！”解放军总医院第一附属医院重症医学科主任、“白金10分钟”急救理念倡导者何忠杰教授说，溺水施救时，要判断溺水后出现的具体情况再选择抢救方法。最常见的错误就是“倒水”！只有“心肺复苏”，才是目前最有效的方法。

何忠杰强调，很多急救的方法绝不是危险到来时仅有热情就做得对的，需要在平时学习和训练。只有平时有了积累，才能在危急时刻施以援手。控水法源于人们早期对溺水急救的探索过程。随着现代心肺复苏的人工呼吸、胸外按压、电除颤三大技术的建立，控水法早已被摒弃。

溺水后第一件事不是控水

溺水后需要控水吗？回答是否定的。那是因为，溺水时大部分水是喝进了胃里，对生命没有即刻的危险，只有一定量的水进入气管里才会对生命构成威胁。而溺水时，气管和肺内并没有我们想象的有很多水，而是反射性地声门关闭。

“倒挂”控水或许是希望通过倒挂的姿势将进入胃部及肺部的水控出，但实际上“控水”在溺水急救中不仅没有任何帮助，有时还会拖延救治，操作不当还会加重误吸，增加死亡率。

在何忠杰看来，将溺水者救上岸后，首先要确定他是处于什么状态，然后，根据溺水者的身体状况选择急救措施才是关键。

如果溺水者是清醒的，有或无咳嗽，不伴有呼吸困难症状的，这时候只要安慰他、鼓励他咳嗽保持呼吸道通畅，呼叫120并等待医护人员到达就可以了。

假如溺水者神志不清，但是仍然有脉搏和呼吸，就

要先清理他口鼻的异物，保证呼吸道通畅，可以平卧于稳定的侧卧位。这时候要密切观察溺水者的呼吸和脉搏状况，直到急救车到达。

一旦发现溺水者被救上来后，已经完全没有了呼吸和脉搏，就需要立刻开始进行心肺复苏了。

“病人需要抢救时，特别是需要心肺复苏时，必须是现场紧急抢救，如果等着120是不会成功的。同样，120到来之后不在现场抢救而是拉去医院救治，也是收效甚微的。”何忠杰强调，这就是“白金10分钟”里分秒必争的流程，无论在任何一个空间，都要不间断地进行抢救，而影响抢救的转运不是好的选择。

“现场是心肺复苏成功率最高的时效空间，尽管现场抢救不是每一次都能成功，但选择这种策略是明智的选择。”何忠杰说，这是我们要讲给广大民众，让所有人知道的共识。

孩子溺水时不会大声呼救

说到溺水，你的第一反应是什么？溺水者拼命地大声呼救？是的，在影视剧里溺水后大声呼救的桥段屡见不鲜。然而，你错了！

真实的溺水者并没有你在电视上看到的夸张的挣扎和大声大叫，也不是平躺着浮在水面上，很多时候都是安静的站在水里或浮在水面死去的。

浙江绍兴文理学院附属医院外科主任医师王欣解释说：“一般情况下，人溺水时会紧张，肌肉变得僵硬，喊不出来，根本无法挣扎和呼吸。”也就是说，人在溺水时，大脑处于半昏迷状态，所以，溺水者一般都很安静。

“其实大多数孩子溺水的时候不可能大声喊叫，因为水会从嘴巴吐进胃里，人体本能地就会闭上嘴。但是，闭住嘴后水还会往鼻孔里钻，如果没人及时发现，孩子只能静静地等死，这是非常痛苦的！”一位不愿意透露姓名的专业救生员说起他看到的溺水悲剧时，不胜唏嘘。

曾经在游泳池浅水区见到一个小女孩儿，头在水里

向下，腿缩着浮在水中、双手向一个方向拨水、身体在水中转圈，她的父亲就在泳池边跟人聊天，大家都以为那个小女孩儿在水中嬉戏而没有在意，等救生员发现不对，小女孩儿整个脸都已经紫了……

溺水是1—12岁儿童意外死亡的第二大原因，仅次于车祸。根据国外一调查机构研究得出的结果显示，90%的儿童发生溺水事故时，均有成人或青少年在旁边看护。

如何避免类似悲剧的发生

父母一定要留心以下几点：

1、小孩天性喜欢嬉闹，尤其是在玩水的时候会发出很多声音，当发现孩子突然安静下来时，一定要去看看。因为，孩子溺水时嘴巴肯定先没人水中再浮出水面，这时孩子已经无法呼吸了，不能呼吸，又怎么能大声呼救呢？

2、现实中，你永远不会看到落水儿童高举双臂呼救的场景，那是因为孩子溺水时已不能挥手求救。只有有过溺水经历的人才知道，溺水时人的本能是张开双臂，尽量避免下沉，好让嘴巴浮出水面，尤其是天真的孩子。

3、溺水的孩子在水中是直立的，他们不会有影视剧中的踢腿蹬脚等动作。要知道，直立的姿势孩子只能挣扎20—30秒，之后就会沉下去。所以，请记住，家长最多只有30秒的施救时间。

4、儿童溺水最重要的迹象就是看起来不像溺水！他们很可能看起来只是抬头在仰望远处的风景，但眼睛里已经不再是清澈的童真，而是无光的呆滞、涣散，甚至闭上眼睛，只要家长稍加留意，一定能发现异常。

再次提醒父母，孩子溺水时，我们最多只有30秒的时间抢救，因此，一旦发现泳池里有孩子出现上述之一的症状时，不管是不是你的孩子，都请多嘴问一句孩子，哪怕大人搞错了闹乌龙，也不要让孩子有可能陷于危险之中。

养生百科

老年癫痫患者 适合做手术治疗吗？

孔令桂

随着年龄的增长，老年人的身体开始走下坡路，各种疾病防不胜防，同时也有很多老年人出现抽搐的症状，诊断为癫痫。老年癫痫患者往往还伴有一些其他的疾病，例如高血压、糖尿病、肿瘤等，所以在老年患者出现癫痫发作的时候，临床处理是比较复杂的，需要考虑得比较全面。因此也会有很多人咨询，老年癫痫患者如何治疗？适合做手术治疗吗？

首都医科大学三博脑科医院梁国明教授介绍，大多数老年癫痫是继发性癫痫，引起老年癫痫的病因最常见的是脑血管病，可以占到30%—50%，癫痫发作可出现脑血管病急性期，也可能在得病后数年发生。其它如脑外伤、感染、酒精中毒、代谢异常、脑肿瘤等也是老年人癫痫的较常见原因。

诊断老年癫痫需要进行头颅CT或者核磁共振检查颅内是否存在病变，另外需要脑电图检查确定是否存在癫痫放电，并明确癫痫的类型。

老年人罹患疾病较多，许多疾病的症状和癫痫发作有相似之处，如晕厥、低血糖发作、一过性脑缺血发作等，都可引起类似癫痫发作的症状，在诊断时必须加以排除。

梁国明说，因老年人本身抵抗力和各项身体的性能比较弱，老年癫痫的治疗方法首选药物治疗。但如果癫痫的病因是肿瘤或者血管畸形等危及生命的疾病，也需要手术治疗，一方面可以挽救生命，另一方面可以彻底治愈癫痫。

1、如有确切病因如脑血栓、脑梗塞、脑出血等，要针对这些原发病治疗。

2、针对老年人脑血管和脑神经生理改变的特点，可以采取改善大脑营养和脑供血供氧的方法治疗。

3、老年癫痫的治疗原则还要考虑到老年人生理特点，一般而言，发病晚、局限性发作以及伴有继发性全身性发作的病人，停药后容易复发。所以要一直使用药物控制，如果药物控制得好，可逐步减药。

梁国明提醒，老年癫痫一定不要轻易停药，宜采用小剂量长期治疗。更重要的是老年人心态要好，如果身体允许可以经常到户外活动，增加抵抗力，同时要积极配合治疗，以减少病痛折磨。

健康互联网

阿尔茨海默症 风险高低与收入相关

袁原

人们常说，金钱买不到爱情，但有钱或许对大脑有益。英国研究人员发现，相比低收入人群，英国较富裕的老年人患阿尔茨海默症的风险低一半，原因很可能在于他们有财力承担更丰富有趣的文化生活。

英国伦敦大学学院研究人员以6220名老人为样本，根据收入差别将其分为贫穷和富有等不同群体。最贫穷人群人均净资产仅120英镑(约合1034元人民币)，最富裕人群人均拥有资产18万英镑(约合155万元人民币)。研究发现，研究对象中最贫穷组每年每千人平均有15人患阿尔茨海默症，而最富裕组每年每千人平均有8.6人患阿尔茨海默症。

即使计入心脏病等可能导致阿尔茨海默症的因素，研究仍然显示，相对于较富裕的老年人，低收入群体患阿尔茨海默症的风险高五成。研究人员认为，这或许因为手头宽裕的老年人有机会尝试丰富有趣的文化生活，例如观看戏剧、旅游及参加各种社交活动，这有助于防止大脑发生有害变化。因此，研究人员鼓励老年人“多出去转转”，不要总在电视机前打发退休时光。

健康资讯

青岛办展演为健康中国助力



近日，青岛西海岸新区举行了健康中国、健康新区、太极拳、太极扇、太极展演，为健康中国助力。

于义海摄

健康公益论坛助力国人健康

本报电(孙丽平)近日，强生公司与人民日报社《健康时报》联合主办的“改变：公益的力量2018年公益论坛暨健康可持续发展报告发布会”在京举行。论坛汇聚了知名公益组织及多位公益领域专家、企业家、公益项目代表，共同分享企业公益实践的宝贵经验，探讨企业社会责任创新理念与路径。

多家知名公益组织负责人，针对中国公益事业发展状况和公益创新等话题发表见解。本次论坛旨在通过探讨与推动健康公益的创新与发展，充分发动医疗健康产业的公益力量，促进各类人群的健康意识与健康状况的提升，更好地助力健康中国和谐社会的建设。

人工智能全面推动医疗变革

本报电(周莹)近日，一场探讨人工智能应用落地的“医疗AI推动产业变革圆桌论坛”在广州举行。

当前，人工智能(AI)在医疗上的应用很广，可谓各个环节都有其用武之地。它能够提高效率和准确率，人机交互友好，且敏感性和特异性高以检查部位和目的为终端解决方案的产品才是医院真正需要的人工智能产品。

口对口人工呼吸小步骤

一次吹气完毕后，应立即与病人头部脱离，稍稍抬起头部，眼视病人胸部，同时放松捏鼻的手指

学会这招，可挽救生命

“发生溺水后的抢救，首选的方法当然就是心肺复苏术。”何忠杰再三强调。

溺水者的心脏骤停是缺氧窒息导致的，是一种室息性心脏骤停，这个时候首要的是给溺水者做人工呼吸，然后才开始胸外按压，步骤上跟普通的心肺复苏稍有不同，但这只是技巧问题。

“对于一个呼吸、心跳骤停的患者来说，能够及时地接受心肺复苏，无疑是挽救生命的法宝。”何忠杰表示，要想做好心肺复苏，一定要平时学习训练，并记住溺水时ABC抢救的顺序口诀。

把通气放在第一位，因为溺水时是由于通气障碍导致的心跳停止，所以可以先进行人工通气。如果选择了“CAB”的顺序，也不是原则错误，尽早开始动手抢救就是最好的原则，现场的犹豫才是原则错误。

“A”是打开气道，使伤病员平躺在硬板或地面上，清除口腔内分泌物及呕吐物、假牙等。用压额提颌法打开气道，不懂的朋友平时要学习。

“B”是人工呼吸，捏紧鼻孔，用口唇包住患者口唇，平稳向内吹气2次，每次时间不少于1秒。每次吹气后，口唇离开，松开手指。

“C”是胸肺按压，一手掌根放在胸骨与乳头连线中点，手臂伸直，双手交叉，手指互扣，用掌根按压，按压的幅度约为5—6厘米，按压和放松的时间大致相等，按压频率为100—120次/分。急救的时候要尽量减少按压的中断，保持连续性。

由于溺水的根本机制是缺氧，最新的关于溺水的循证医学推荐是先进行5次人工呼吸，再进行胸外按压30次，随后2次人工呼吸，30次胸外按压，随后重复2:30循环，直到医护人员到来。这时，不但首先给予人工呼吸，而且将最初的2次人工呼吸增加到5次人工呼吸，目的也是为了在第一时间提供给患者充足的氧气。

最后，何忠杰强调：对于溺水意外伤害事件的救助，最重要的是预防。这一点对于儿童、青少年来说尤为重要，这需要监护人的用心和上心。在外出游玩时尤要注意人身安全，需要及时就医。

(作者系北京朝阳中医医院医师)

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

眼部过度色素沉着是困扰现代人的一大难题，眼周的黑色使凹陷的眼睛显得疲惫而暗淡。黑眼圈是严重影响面部美观的损容性疾病，反映了眼周络脉的病理变化。黑眼圈分两种，一种是青色黑眼圈，是由于微血管的血液滞留；另一种是茶色黑眼圈，因黑色素生成或代谢不全。青黑色眼圈多见于作息不规律的人，茶色黑眼圈则多和年龄增长相关。造成黑眼圈的原因有下列几种：(一)先天遗传或后天性眼皮色素沉着增加；(二)眼皮老化松弛，皮肤皱在一起造成外观肤色加深；(三)眼袋或眼内下侧凹陷形成泪沟造成阴影；(四)眼睑静脉血液滞留造成皮肤颜色加深。以上这些原因有可能会合并发生。

中国古代医家将眼睛的不同部位分属于五脏。瞳仁属肾，称为水轮；黑睛属肝，称为风轮；两眦血脉属心，称为

血轮；白睛属肺，称为气轮；眼脸属脾，称为肉轮。这就是著名的“五轮学说”。中医称黑眼圈为“睑癭”，就部位来说，眼脸的部位在脏腑是归属于脾的功能；就血流来说，“肝藏血”且“肝”开窍于目；就经络来说，“心经”有支系上行“目系”。所以，要治疗黑眼圈，得从心、肝、脾着手。另外，“乙癸同源、木火相生”，肾还需兼顾。辩证分析认为，一则是瘀阻络脉所至，乃久疾入络或肝气郁滞，血行不畅，瘀血停滞于胞睑而致眼目四周青黑；二则是痰阻络脉，是因饮食不节，劳倦太过，脾气亏虚，运化失司，湿从内生，停聚不行，蓄于胞睑，阻滞络脉；或情志抑郁，肝失疏泄，影响脾的运化功能，致湿浊内生，上溢胞睑而现黯黑色；再则是肝肾阴虚。肝开窍于目，在色为青，肾藏精，在色为黑，劳倦太过，房劳不节以致过度精血亏耗，目失所养，肝肾本色

外现，目眶青黑。总之，睑癭之症，治则以补肾益肝，健脾化湿、活血通络为要。

日常生活中怎样防治黑眼圈呢？首先要注意劳逸结合，保证充足的睡眠，还要保持心情舒畅、精神放松。黑眼圈一个重要的成因就是血液循环不佳，中医的穴位按摩有助于打通血脉，可有效缓解和消除黑眼圈。选穴一般多选用眼部周围穴位，如“攒竹”位于眉头之间稍浅的凹陷处；“丝竹空”位于眉尾部分稍稍凹陷处；“太阳”位于眉梢和外眼线连线处向外1厘米处；“四白”位于下眼眶中内1/3处；“睛明”位于内眦角内上方；“鱼腰”位于眉正中；“迎香”位于鼻翼外侧。以上诸穴，用手指按住两边的穴位，慢慢地、轻轻地向内侧推揉，穴位每个按压3—5秒后放松，连续做10次。坚持做眼部的穴道按摩，黑眼圈很快就会离你而去。

生活中偶尔因为熬夜、用眼过度、睡眠不足产生的黑眼圈，只要按时休息，配合穴位按摩就能得以改善。然而，如果黑眼圈长期存在且难以消退，就要注意了，因为它很可能是疾病的征兆，需要及时就医。

(作者系北京朝阳中医医院医师)

