

运动防身术·保命篇

遇到什么情况你必须停止运动? 小伙伴心脏骤停怎么办? 怎样救助溺水的人? 快运动教你几招 关键时刻能保命

A.心脏骤停

上周,一场罗马尼亚足球甲级联赛中,喀麦隆前国脚帕特里克·艾肯在无对抗的情况下突然倒地,医院实施了抢救,但他还是失去了生命。近年来,马拉松比赛中选手猝死的悲剧也是常见诸报端。作为运动损伤中最重要的也是最要命的,心脏一旦出现问题,很可能就再也回不了。

这次我们邀请到的专家是美国心脏协会(AHA)心血管急救培训师、中国国际科技促进会公共除颤项目(PAD)资深顾问、中国医学救援协会会员——李永生,他有十几年心脏内科临床工作经验,近年来一直从事心脏性猝死(SCD)的早期防治工作,是中国大陆为数不多的心脏性猝死早期防治专家,听听李主任说说如何预防运动中的意外,以及一旦出现心脏问题如何自救、他救等。

【运动时注意看心率】

心脏骤停的医学解释非常专业复杂,李主任将其归纳为:心脏供血、耗氧的平衡被突然打破。这也是为什么山地越野跑选手不如马拉松选手易发猝死悲剧的原因——马拉松选手往往可能到最后几公里突然加速冲刺而发生意外。为了避免打破这种平衡,运动一定要把握量,其中一个重要衡量标准就是看心率。

遵循这一公式:170-年龄+10,假如你是个20岁的年轻人,运动过程中不能使心率频繁超过160,偶尔没关系,一旦频繁超出,则意味着可能发生意外的风险会增大。

李永生表示,一般情况下,运动员在25岁以下发生猝死意外的,可能自己本身心脏健康,但有猝死基因,就是家族内有人曾猝死;25岁-45岁,问题可能出在心脏本身的结构;至于45岁以上运动员,多半存在冠心病的可能。

【遇到这些情况必须停止运动】

- 1.出现头晕、恶心等症状。尤其是马拉松跑友,若在15公里后有这样的感觉,很可能是心脏出问题的前兆。
- 2.胸部正中或者胸部左边部位开始麻,继而放射至左臂,可能是心肌缺血的表现。
- 3.从对心脏骤停并被成功救回的病人的询问中得知,在倒下前都曾出现以往任何一次运动时未曾体会到的异样感。一旦出现这种情况,应必须停止,因为这可能就是猝死的前兆。

【路人该怎么做】

若在运动过程中遇到有伙伴突然倒下,牢记要这么做!
1.立刻拨打120,并准确告知病人所在具体位置,千万不能因为自己慌了神说错位置而延误救护车抵达救治时机。

2.在救护车赶到前,如果你持有公共急救类的证书,有急救经验或者技能,可以进行胸部按压,找到两乳头中间的胸骨处,将一手掌根置于该处定位,另一只手重叠于其上,双手互扣重叠,手指上翘,避免伤及肋骨,用力迅速按压,下压深度为至少5厘米,以每分钟100-120次的速率,执行30次胸部按压。

但要注意,若非持证人员,切忌乱做动作。

【福利到】

为了让更多普通老百姓掌握一项关键时刻可保命的专业急救技能,而不是遇到情况干着急,快报推出10个免费培训名额,经过由美国心脏学会授权的杭州飞宇教育AHA培训、考核取得全球通用的非医务公众急救证书。该培训课程时长4小时,价值500元。

内容大概包括:

- 1.什么情况下进行心肺复苏。
- 2.如何进行心肺复苏。
- 3.简易除颤器的使用。
- 4.成人及儿童气道阻塞等意外时的急救等。



详情报名信息及培训内容,扫左侧二维码,关注微信公众号“快运动”

心肺复苏施救步骤



第一步 胸外心脏按压



第二步 开放呼吸道



第三步 口对口人工呼吸

本版撰稿 记者 殷佩琴 林冉

B.溺水

眼看着立夏过了,杭州气象学的夏天也就快到了(通常杭州五月中下旬入夏)。说到夏天,大家都会想到水,炎炎夏日在水里泡一泡,游一圈,那感觉别提多爽了。但每逢夏天我们都能看到各种溺水身亡的新闻,想要安全地玩水,我们又该做些什么?

记者采访了浙工大游泳馆馆长、杭州市水上救生协会的蔡国军。上周刚刚在浙工大举行了一场游泳场所的救生员培训考试,现在游泳季节到了,各大游泳场馆的准备工作也紧锣密鼓地展开。如何在事前预防溺水,事后增加自己获救的几率,怎样救助他人?蔡馆长给出了他的私分享。

【下水前一定要看安全提示牌】

大部分杭州市民首选的游泳场所还是遍布市内的这些大大小小的游泳池,蔡馆长说:“我觉得最重要的首先是在入水前,观察一下游泳场馆的一些标志物上写了什么。”按照规定,所有游泳场所都会有安全提示牌,比如不能跳水,不能潜泳等。“大家在下水前,还是要看清楚,这些标牌具体写了什么,特别是带小孩来的家长,为了自己,为了他人,大家都应该来遵守。”

另外蔡馆长还提到,暑假期间,很多家长带小朋友来游泳,希望各位家长和小朋友待在一起,不要自己管自己去游,尽量不要让小朋友离开自己的视线。

【遇险时你首先要这么做】

如果在游泳过程中突发状况,发生了溺水的情况,希望大家保持镇静,尽量大喊或者拍打水面通知周围的人。蔡馆长说:“如果在游泳馆里一般问题不大,因为每个场地都会配备专业的救生员,一旦有状况发生,一般不会出问题。但大家还是可以通过拍打水面和大声叫喊来告知救生员自己出现状况。如果无法喊叫,也尽量做一些和平时游泳动作不同,较大的动作来引起大家的注意。”

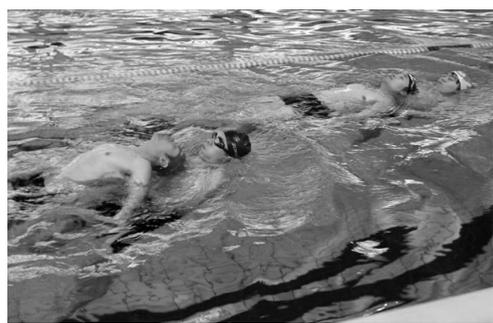
比较麻烦的是在户外自然水域游泳。“原理还是一样,尽量让他人发现自己出现状况,所以尽量不要自己一个人去游,最好结伴去。如果是小朋友的话,尽量不要去自然水域游泳。”蔡馆长说。

【路人该怎么做】

新闻里经常看到有人为了搭救溺水的人反而搭上自己的性命,所以即使是持有专业救生员证的救生员首选还是间接救援。

蔡国军说:“间接救援指的是利用一些道具,比如绳子啊,长的树枝之类的,尽量把溺水的人拉上岸。或者可以把一些浮力比较大的物体抛给溺水者,增加救援的时间,让救援的可能性增大。”

在无法利用道具救援的情况下,也希望经过专业培训的救生员下水救援。蔡国军说:“下水救援也是有大学问的,你本身的游泳水平要够高,能潜水,还要有应对突发情况的能力,除非是经过训练、有经验的救生员,否则我们不建议贸然下水救人。”



上周在浙工大举行了一场游泳场所救生员培训考试。

摄影 记者 林冉