

沪公共场所AED超千台

“救命神器”布点数量仍偏少

年轻男子在上海轨交9号线车厢内突然晕倒,当列车停靠在世纪大道站后,接受过专业急救培训的女乘客蒋女士使用自动体外除颤器(AED)在站台上施救,让患者转危为安……6月12日早晨发生在上海地铁的一幕,让“救命神器”AED逐渐走入大众视线。上海哪些公共场所可以找到这些神器?申城的AED布点设置还有多大缺口?

最好4分钟内取用到AED

据悉,AED目前在发达国家和地区已深入超市、银行、地铁站、机场等人流密集区域,随时准备救人于分秒之间。上世纪90年代,美国相关法案推行“公众可获取的除颤仪”计划:公共场所10分钟内即可获得AED,并对普通民众进行训练。

上海目前情况如何?2010年上海在世博园区配备了AED等急救设施,2012年市教委为沪上大学配备首批常设AED,此后又走进高中校园。此外,市卫计委在部分区的社区卫生服务中心也进行了设置。市红十字会赈济救护部副部长周小杭说,2015年9月,市红十字会与市应急办联合启动公共场所设置AED公益项目,现已配备650余台。截至目前,全市公共场所共配备AED超千台,部分企业也自行购买。

“AED正在上海快速增加,但从目前全市范围来看,布点设置数量依旧偏少。”周小杭坦言,上海人口多达2400万,原则上需四五万台AED才能满足需求。在美国,每10万人拥有AED199台;在日本,每10万人则配备AED234.8台。

国家心血管病中心报告显示,我国年均心脏猝死人数超过54万。在正常室温下,心脏骤停4分钟后患者脑细胞会出现不可逆转的损害,因此医学上素有“黄金4分钟”急救原则。周小杭说:“我们未来在人

口密集的公共场所,可于4分钟内取用到AED。”

AED或将与自动贩卖机“合体”

目前,市民在哪些地方可以见到AED?据市红十字会数据,全市16个区均有AED设备,主要包括:部分地铁站、机场、大型购物中心(如东方商厦等)、旅游景点(如豫园、大世界、田子坊、共青森林公园等)、地标性建筑(如东方明珠、上海环球金融中心、上海中心等)。此外,社区养老院(如浦东新区周家渡街道昌里养老院)、红十字服务站(如青浦区曲水园红十字服务站)等也在陆续布设中。今年下半年,市红十字会与市急救中心将共同基于微信平台推出“AED地图”,便于市民查询,并欢迎已购AED的公司参与标注在地图上。

预计明年初,各级红十字会将在650余台的基础上将AED设置数达到1000台。目前市红十字会正与自动贩卖机企业商讨合作方案,把AED置于自动贩卖机底部,未来或将考虑借鉴日本模式,动员更多企业参与到AED配备中,尝试在便利店、超市、公交车站等场所的布设。

AED的推广绝非某一部门的事情。去年,浦东新区将“在部分公共场所设置自动体外除颤器”列入政府实事项目,目前区内AED数量已超400台,为全市各区之首。据了解,该项目计划至2018年,在浦东部分人流密集的公共场所共安装AED800台。今年5月,正是浦东国际机场入境大厅内的一台AED,及时挽救了一名突发疾病的加拿大籍旅客的生命。

“AED布点设置只是第一步,后续涉及电池与电极片每3至4年的更换、定期故障排查等,无论是经费、管理或人员投入上,都需进行积极探索。”目前上海AED布设中,三分之一经费来自社会爱心企业捐赠,但项目若要可持续发展,仍需要长期稳定的

投入与管理,“我们呼吁更多政府部门参与,从财政支持、精神文明建设等更多方面带动全社会关注AED,让救命神器真正落到实处。”

需要普及推广让普通人敢用会用

在晚高峰期的地铁世纪大道站,记者沿6号线至9号线换乘路线行走,分别在6号线(往东方体育中心)站台、9号线站台与途经的一处服务中心看到AED设备,这个约30厘米高、20厘米宽的便携箱被置于玻璃箱内,玻璃上有明显的红十字、心脏标识与AED字样。

“平时注意过这个急救设施吗?”“等车时看过,但觉得应该和消防设备一样。”面对提问,乘客王小姐反问记者,“这个应该不是普通人可以使用的吧?”市红十字会事务中心副主任兼培训部部长姚月琴笑着摇头:“AED使用很简单,只要经过正规培训,人人都能成为救护者。”

在培训人员的指导下,记者尝试了AED模拟使用:首先,取出并按下电源按键后,按照语音提示撕开密封的贴片包装;第二,其中的黄色与红色两片贴片即作用于患者的电极片,根据图示分别贴于左胸部上方与右胸部下方,并将电极线插入AED相应插口处;第三,机器语音会立即提示“正在分析心律”,并根据实际情况告知应电击还是继续人工救护,使用过程不超过1分钟;需要注意的是,除AED语音提示“离开患者”外,其余时间施救者都应持续进行心肺复苏(CPR)抢救,保证胸外按压频率在每分钟100至120次。

不难发现,CPR与AED对于心脏骤停患者而言有着同样的重要性,“可以说,CPR是必须的,AED则主要用于患者出现室颤、房颤症状后进行早期除颤,AED并非对所有心脏骤停患者都有效。”周小杭解释,“但普通民众

作为救护员时无需担心,AED为全自动智能机器,若患者没有相关症状,电极片不会放电。也就是说,有些老百姓担心‘抢救不成反把人电死’的情况绝不会发生。”

推行AED项目已近两年,在周小杭看来,在普及如何使用AED之前,向社会传递学习自救技能的重要性与渠道更为重要。“一是让大家认识AED这台机器,知道它长什么样、在哪里,即便不会操作,必要时可以向专业人员呼救;二是在进行专业急救培训后,普通市民也能勇敢地向他人伸出援手。”

去年11月1日,《上海市急救医疗服务条例》施行。这一被称为“好人法”的法规指出,“鼓励有条件的场所和单位配备自动体外除颤仪”,率先提出社会急救免费,“紧急现场救护行为受法律保护,对患者造成损害的,不承担法律责任。”

急救技能如何变成本能理念

近日,位于北京西路的上海市红十字会正在进行现场初级急救培训。地上摆放着模拟人,旁边是一台AED设备。十余名学员围成一圈,聚精会神盯着跪地操作的王小姐。

“今天上午在隔壁教室里先进行理论知识学习,下午实训完当场考试。”五分钟后,王小姐站起来长舒一口气。她说,自己是某夏令营培训师,主要组织青少年户外拓展活动,“为了更好保障孩子的安全,我们团队决定一起来学习专业的急救知识,以备不时之需。”

市红十字会事务中心副主任兼培训部部长姚月琴感慨:“以前社会培训一周只排两次班,现在每周需要排四五次,已预约到9月了。”目前年均普及性培训40万至50万人次,救护员培训超过3万人。

医学人士介绍,猝死患者中,四分之一发生于院外。AED可使心肺复

苏成功率提高2至3倍,若在5分钟内使用AED对心脏骤停患者实施电击除颤,可使院前急救生存率提高49%。据急救中心调查显示,我国目前拥有急救证书的人群尚不足5%。其实急救培训并不难,只需花一天时间即可完全掌握,通过相应考核就可获得急救证书。

普通市民可在哪里培训?主要有四个培训途径,除市红十字会外,本市医疗急救中心、各大医疗机构与社会公益组织等都在开展急救技能培训。据介绍,市红十字会面向社会人士与企事业单位开放3种课程,主要分为普及性培训(8课时)、救护员培训(16课时)与救护师资培训(48课时),普通民众可根据自身情况在前两种中择一,并鼓励有医学、教育背景且热爱救护培训工作的学员进一步培训成为救护师资,个人或单位皆可通过红十字会官网报名。通过任一级别的培训考核后,市民都将获得相应级别的急救证书。

急救技能的学习并非一劳永逸。研究显示,相关技能在6周至3个月内就会逐步下降,对于鲜有机会进行应用的普通民众而言,及时参与复训是正确进行现场急救的保证。因此,市红会对救护员每两年将进行一次复训。

“其实,急救知识培训起步年龄应是小学阶段的儿童。”周小杭谈及加拿大籍旅客同伴为其进行急救时的场景,“现场工作人员事后回忆说,他大声呼救时喊的不是help(救命),而是AED。这是一种本能,培训的最终目的正是希望我们的民众也有这种本能。”

今年暑假,市红十字会与团市委首次合作爱心暑托班,在静安、徐汇、虹口、黄浦区内共70个班级试点开设红十字生命健康安全课程。短短45分钟内,让小朋友们认识AED,明白除胸外按压,还有这种急救方法。

■宗禾

宝宝打鼾警惕腺样体病变

据新华社 对于宝宝打呼噜这件事,很多家长不当回事,认为这是孩子睡得香的表现。随着孩子慢慢长大,鼾声也越来越大,家长们才开始意识到问题的存在。专家提醒,宝宝打鼾可能是腺样体病变,如果发现宝宝长期打鼾,应及时送医检查。

重庆医科大学附属儿童医院耳鼻喉科医生张峰介绍,孩子打鼾需要考虑是否有腺样体肥大、扁桃体肥大、鼻炎、鼻窦炎等。腺样体是鼻咽部的淋巴组织,位于鼻咽部顶壁和后壁交界处。如果腺样体肥大,会堵塞鼻窦,甚至堵塞中耳管开口,引起鼻窦或者中耳炎症。如果腺样体过度肥大,会把鼻咽部堵住,从而无法通过鼻子呼吸,出现打鼾、张口呼吸等情况。

张峰说,长期张口呼吸常常会导致宝宝正在发育的面颌出现前突、颌骨变长、颧骨高抬、嘴唇变厚,医学上将这样的面容改变称为“腺样体面容”。他指出,腺样体跟扁桃体一样,是鼻咽部的屏障组织,帮助机体对抗外来细菌和病毒,而随着年龄的发展,免疫系统成熟,腺样体也会“功成身退”,一般在6岁以后开始萎缩,常在青少年时期左右消失。

但是,当腺样体出现病毒细菌时,它就会肿胀包围病原体,当清除病原体后,腺样体有时会变回原样,但有时感染次数过多或者机体本身处于过度反应的时候,肿胀就会一直存在,形成“腺样体肥大”。腺样体肥大主要症状有鼻塞、张口呼吸、

说话有鼻音、打鼾、睡眠呼吸暂停(出现这种情况还会因此导致夜间睡眠因缺氧出现睡眠不安稳、尿床频繁,白天昏昏欲睡,注意力不集中等)。当发生感染时腺样体会肿大堵塞鼻窦中耳开口,反复鼻窦炎,持续中耳感染,腺样体持续分泌黏液,鼻后流至咽部引起反复咳嗽,咽部有痰感。

专家提醒,确诊腺样体肥大后,医生会根据有无合并感染、过敏性鼻炎等情况给予综合保守治疗,在保守治疗无效时会考虑手术治疗。值得一提的是,由于腺样体自身存在自然萎缩的过程,医生考虑治疗时,也会结合孩子的年龄来判断。当出现持续的打鼾,伴有张口呼吸,有时会出现憋醒的情况时,建议正规医院就诊。

■黎华玲

马桶应该怎么冲?

据新华社 冲马桶还不简单?或许你以为的那么简单。

美国纽约大学微生物学家菲利普·铁尔诺说,冲马桶要记得放下马桶盖后再冲,否则水流可能把粪便中的病菌“冲”到马桶外,造成污染。

铁尔诺警告,水流冲进坐便器后,能把里面的病菌溅到4.6米高。更可怕的是,病菌会在室内扩散,污染坐便器周围的地方,如地

板、洗脸池、放在洗脸池上的漱口杯等。

他对美国商业内幕网站说,一些新式马桶的水流冲击力没有那么大,不容易使病菌扩散到马桶以外,但许多老式马桶则不然,因此“最好放下马桶盖再冲水,尤其是在多人共用的卫生间”。另外,牙具等物品应放置在橱柜里。

■欧飒

超强“烧烤”天气下该如何保护自己

近日全国已有30多个地区气温突破历史极值

新疆吐鲁番甚至超过49摄氏度

7月12日起全国进入为期40天的“三伏”

专家介绍说

持续高温或热浪,使人体感到不适,对人体健康的主要影响是产生中暑

导致消化不良、胃肠道疾病发病率增加,诱发关节炎和心、脑血管疾病,甚至导致死亡

但只要做好相应防护,就能够避免高温的伤害

普通人群需要在5个方面加以重视

1 及时获取并了解高温、热浪预报及预警信息

2 在高温热浪天气下,应尽量避免在上午10时至下午4时出行

3 户外活动时应采取必要的防护措施

4 由于高温天气会使体温升高,容易缺水导致中暑,应注意及时补水,但不能过度饮水,这样会使胃难以适应

5 无论房间内还是汽车内使用空调时,都不要把温度设置过低,内外温差不要过大

无论在房间中还是汽车中,最好不要开着空调睡觉,尤其是停驶的车里通风较差,发动机排出的一氧化碳渗漏到车内会使人中毒

新华社发(大巢制图)



上海市著名商标



上海名牌

榮慶堂

中药·中医·参茸·膏方
 包头路603号 65066096
 杨树浦路423号 65416473