

心梗“四要四不要”关键时刻能救命

心梗一般指心肌梗死，是一种常见的急性的心血管疾病。一旦发病，若没有及时治疗，心脏肌肉会因为缺乏血液供应而坏死，严重时更会导致患者直接死亡。

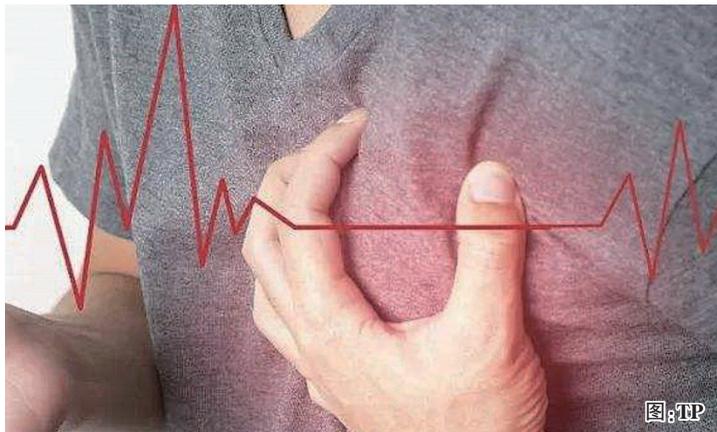
出现这些情况，可能是发生了“急性心梗”：剧烈且持续的胸部正中疼痛，并放射至后背、下颌或左臂；头晕或晕厥，突发大汗、恶心、气短、心悸（心脏沉重感）。

突发心梗 记住“四不要”

忌独自去医院 有病去医院就诊是对的，但当患者疑似心梗发作时，独自就医过程中一旦发生心跳呼吸骤停而无人照顾，则很可能错失最好的抢救时机。

忌随意喝水 心梗发生时，若给患者喝水，容易导致其发生吸入性肺炎。

忌乱服用硝酸甘油 急性心梗患者



者服药需慎重。硝酸甘油可以直接使全身血管扩张，进而降低血压，对于怀疑发生急性心梗的人来说，一旦血压偏低时服用该药物会导致血压进一步降低，增加休克的发生风险。

忌乱做心肺复苏 急性心梗患者

并非一定会发生呼吸和心跳骤停，如果患者还有心跳和呼吸，对其实施心肺复苏反而会增加室速室颤的发生风险。如果发现患者心脏骤停，切不可将其抱起晃动呼叫，而应立即采用拳击心前区使之复跳的急救措施。同时，立

即联系急救医生，在医生的指导下进行抢救，直至医生到来。

执行四点能保命

立即停止活动 怀疑心梗发生时，患者应第一时间停止一切活动，立即就地平卧，双脚稍微抬高，严禁搬动，任何搬动都会增加心脏负担，危及生命。

立即拨打120 立即拨打急救电话，等待医务人员的到来，同时密切观察患者情况并及时与急救医生保持联系，帮助医生尽早了解情况。

保持患者呼吸通畅 患者停止活动后，应努力保持呼吸道通畅，条件允许的情况下，可以立即吸氧，这样可以迅速改善心肌缺氧状况，控制或缩小梗死面积。

舒缓心情 家属应避免过分慌张，切忌将自己的负面情绪影响到患者，应冷静选择正确的方法进行施救。

林军

拨打120后做好这些准备

在老百姓心目中120就是生命线，当遭受突如其来的伤害时，第一反应就是呼叫120。那么，该如何正确呼叫120呢？

首先，告诉调度员目前病人所在的位置属于什么街道、哪个小区、具体楼号及详细的门牌号，以便急救人员快速找到病人。报告地址时要重点说周围具有标志性的、显著的建筑物，如万达广场、人民公园等众所周知的位置。

其次，简要描述患者目前的主要症状和伤情。要告知调度员患者目前最主要的症状，已采取的急救措施以及患者的姓名、性别、年龄等基础信息。

最后，不要匆忙挂断电话，务必等调度员询问清楚后，调度员让你挂电话你再挂断。

在等待救护车到来的这段时间，也要保持联系电话畅通，因为急救人员出车后会及时与求救人员联系，进一步核对地址，并进行必要的自救指导。如果家里人手较多，可派一人到与急救人员约好的地点接车，看到救护车后举手示意，接应救护车，并为救护车指路。如果是路人拨打120，应尽量留在现场不要离开，以便急救人员询问相关信息。

清理楼道、走廊的杂物，方便担架快速通行，以免影响急救人员搬运患者。

如果遇到神志不清、昏迷的患者，要密切观察他们的呼吸情况，并保持呼吸道通畅，时不时呼唤病人名字，通过观察其胸廓起伏、腹部起伏状况等方法判断是否还有呼吸，如出现呼吸骤停现象，应立即在急救人员指导下对其进行心肺复苏。

此时服药一定要记住药名和用量，并把这些信息告知急救人员。昏迷患者不宜喂药和水，防止窒息。

此外，拨打120后要及准备好门诊就诊卡、医保卡、身份证、钱包、衣物、以往的检查报告及出院小结等物品。

孙杰



四招可防中暑

盛夏来临，气温骤升，酷暑难耐，特别是临近正午时，你是不是会觉得有时头昏、口干、吃不下饭，甚至有点恶心想吐呢？当心！你可能已经快中暑了。中暑一般而言是由于外界温度湿度变化太快、幅度太大，人体的体温调节功能不能适应所导致的。

那么，日常生活中有哪些预防中暑的方法呢？

晚间多休息 夏日白天长，夜晚短，温度高，人体的生物钟就会受到干扰，很可能会出现“热感冒”之类的症状，所以，最好的办法就是保证足够的睡眠，成年人的平均睡眠时长是6~7小时。

正午少出门 尽量避免在正午时间（上午10点后、下午4点前）出门。倘若真的要外出，也要做好防护措施，比如喝足够量的水、撑遮阳伞、戴遮阳帽、防晒眼镜等。

运动要节制 运动爱好者们要根据身体状况，避免在阳光直射环境下的运动。运动时也要注意补充充足的水分。在高温、高湿环境下进行高强度的运动会引起“劳力型热射病”。

饮食要均衡 夏季补水，除了要多喝水，还要多吃一些富含水分的蔬菜和水果。胃口不好时可选择一些开胃消暑的食品。除了西瓜以外，苦瓜和黄瓜也是夏季可以常吃的两种瓜类。此外，绿豆也是当之无愧的“解暑神器”。

当然，做好个人防护只是消暑的第一步，如果有不适要及时就医。

唐跃东

烫伤急救 遵循五步骤

烧烫伤一般是指包括热液如水、汤、油等，或者蒸气、高温气体、火焰、炽热的金属液体或者固体引起的组织损害，主要是皮肤和（或）黏膜，严重者可伤及皮下或者黏膜下组织，如肌肉、骨、关节甚至内脏。广义的烧烫伤还包括电烧伤、化学烧伤、放射性烧伤等。

烫伤急救应遵循以下五个步骤。

冲 烧烫伤发生时，首先远离

热源。然后将烧、烫伤的部位用自来水冲洗。冲洗时，不可将水流直接冲洗伤口，以免局部皮肤受损。自来水冲洗伤部位时，要坚持20分钟以上。

脱 若伤口上的衣物粘住了皮肉，不能强扯，可以用剪刀剪开。受伤部位如有戒指、手镯、手表等物品也请及时取下，以免伤口肿胀后难以脱卸。

泡 烧烫伤部位继续放在凉水

中浸泡降温，不可直接使用冰块敷，以免冻伤，夏天可将冰块放在凉水中，若浸泡不便，可用清洁冷水浸湿的毛巾、纱垫等敷于创面。

盖 用干净布料简单包扎伤口，如纱布、毛巾等，避免使用易掉毛的布料。

送 若烧烫伤创面疼痛难忍或情况较为严重时，请立即前往具有救治烧伤经验的医院或拨打120就诊。若伤者情况严重，出现休克状况，应当让伤员静卧，头稍向后仰以保证其可以得到充足的氧气。那漾

爱牙护齿，从正确刷牙开始

今年二月，国家卫健委公布数据显示，只有不到40%的成人每天刷牙两次。早上匆匆忙忙地起来，随便刷几下，晚上睡觉前，太累太困了，随便刷几下；这种只求速度的刷牙方式又怎能刷得干净呢？还有些人是横向式刷牙，殊不知长时间这样刷牙会使我们的牙颈部严重磨损，形成楔状缺损，继而出现牙齿敏感症状。

爱牙护齿，应从正确的刷牙方式开始。

首先，牙刷的选择很重要，牙刷的刷毛要选择软硬适中，或稍软质地的，但不宜太软。牙刷的刷毛和牙齿成大约45度角，在一到两颗牙齿的范围轻轻左右震颤5~10次，震动范围不宜过大。上面的牙齿往下刷两次，下面的牙齿往上刷两次。依次刷所有牙齿的外面、内面、嚼东

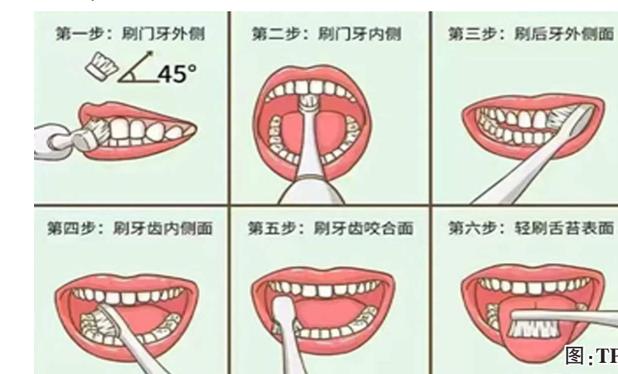


图:TP

西的面，一定要坚持到三分钟。

其次，牙齿的咬合面要压着刷。刷牙时，应对咬合面施加一定的压力，牙刷压住后快速震动，两颗两颗地往前刷，这样才能彻底清洁磨牙上的窝沟。对牙齿的保护不光要注意刷牙的方法，在平时吃过饭后也要用牙线对牙缝进行清洁。也可以

尝试水牙线，也叫冲牙器，能快速冲走牙缝的食物残渣。一般饭后使用冲牙器，就不用普通牙线了。

牙齿是我们身体最坚固的部分，但是它却没有我们想象的那么坚强。认真刷牙是非常重要的，希望大家能够学会正确的刷牙方法，拥有一副健康的牙齿。

晓誉

最佳睡眠时间，你知道吗？

对于睡觉这件事，基本分为两大派，一个是以父母为首的“早睡早起派”，一个是以年轻人为主的“晚睡不起派”。

很多人都知道睡眠有最佳时

长，那这个时长是否有固定的时间限制呢？对此，有很大一部分网友表示：“有规律的睡眠就不算熬夜。”严格来说，坚持晚睡晚起的确不算熬夜，但作为“社会人”的

我们基本上很难做到，毕竟太阳公公不会陪着我们一起“倒时差”。

影响睡眠的两个关键因素是“要规律”和“要睡够”。同样睡8

小时，早睡早起更符合人体的生物节律；而晚睡晚起可能造成生物节律紊乱。一般来说，人体从21点后褪黑素开始分泌，我们最好遵循生物节律，从21~23点开始读读书或听听音乐，放松心情，进入睡眠的准备状态。

水洋