

# 广州球友场边突发脑出血倒地不起 富力青训队医及时出手相救

6月14日傍晚6点多，足球爱好者阿袁在广州拾号体育公园踢球时突然倒地不起，幸亏附近有急救经验的医生球友、富力队医、球场工作人员第一时间伸出援手，三方联手赢得了这场与死神的赛跑，成功为阿袁“续命”。目前，阿袁已脱离生命危险。

本报记者 龚哲汇

6月14日，广州富力足球俱乐部广州梯队正在广州拾号体育公园进行训练。拾号体育公园是一座公共球场，除了职业梯队会在此训练备战，也有不少业余爱好者前来参加足球活动。时逢周日，加之疫情逐渐得到控制，球友们纷纷出动彼此约战。当天傍晚6点，业余球队广州联队与南方七剑队进行了一场友谊赛。

球赛大概进行了20多分钟，球友阿袁走到边线外捡球时，突然晕倒不省人事。“不好啦，快救人。”当天气温虽然不高，但因为连日阴雨，让人感到闷热气短。同行者将阿袁抬到阴凉处，场内正好有球友是医生，立刻上前施救，附近的两名外籍球队教练也到他身旁，试图帮助阿袁恢复意识。“当时害怕极了，以前看到过这样的新闻，怕这样的悲剧重演。”阿袁的好友用球衣不停地扇风，希望这样做可以让情况有所好转。与此同时，球场的工作人员则跑到富力梯队，请求队医的帮助。

闻讯赶来的富力队医立刻背上了随身携带的急救箱，并拿来基地医疗

室配备的Aed除颤仪、脊柱固定板和铲式担架赶到现场，“青训总监当时召集日本籍的队医、理疗师、体能教练等人跑向事发地点。”所有人深知“黄金4分钟”对急救的重要意义，第一时间为阿袁进行紧急救治。在富力队医们的专业急救下，阿袁恢复了心跳，并逐渐恢复了意识，不过身体仍非常虚弱，随后急救车抵达球场将其送往医院。据悉，在医院进行检查后，阿袁被诊断为脑出血，不过目前身体状态有所好转，他也表达了对富力队医和球友们的救命之恩。

在这次急救过程中，广州富力青训基地购置的Aed除颤仪等设备可为至关重要。“当看到富力的队医们拿着专业设备来到现场的时候，也让我们感到安心了一些。”在场的球友说道。而值得一提的是，在事发前两个月，富力青训部的全体教练和工作人员都参加了心肺复苏急救培训课程。一直以来，俱乐部对球员和教练的生命安全都相当重视，连续几年都会安排相关的课程，所有青训人员都熟练掌握心肺复苏急救技能，以保证在危急时刻能帮助他人渡过难关。



上图：富力队医救人；下图：富力组织急救培训

## 专家：科学恢复避免过量

本报记者 章丽倩

对普通人来说，体育运动既是为了身心愉悦，也是为了健康。针对近期发生的普通人在过量运动后的猝死悲剧，专家呼吁，在经历疫情后的恢复阶段，大家一定要循序渐进，切忌过量运动，并做好“长期作战”的准备。

“在谈到如何恢复时，最关键的一点是，你得明白，这段恢复的过程不是短跑冲刺，而会是一段长跑。你必须得调整心态，做好长期作战的准备。”上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣表示，运动水平、身体素质、之前一段疫情期间的健身条件和锻炼量等因素，都会影响到一个人的运动恢复速度，但总体来说，真实的恢复时长会比绝大部分人所预期的更久。

此番受疫情影响，上海体育场所的停业时间长达两个月甚至更久。在刘欣看来，虽然大家居家健身的效果会有高低之别，但对相当一部分的普通健身爱好者来说，他们的运动水平

可能已被逼回到了需要从零再开始的地步。而且，越是达人级水平的爱好者，他们身上的退化情况可能就越明显，而耐力的下降速度又会明显快于力量。“耐力训练停一周，身体就会有感觉，而力量训练的话，可能要停四周后，你才会明显感知到不同。这次因疫情停摆的时间，明显更长，所以影响也会更大。”

过度锻炼后会有哪些征兆呢？胃口变小，睡眠变差，身体有明显强于平时的酸痛感，每天一睁开眼睛就觉得累……这些都算，而如高强度运动后的猝死，则属极端情况。

对普通市民来说，除了从上述征兆去感知自身情况外，其实还有另一招——就是测晨脉。晨脉，这指的是人体在清晨的清醒状态下测得的每分钟心率或脉搏数。刘欣表示，想要测准晨脉，就得在人早晨刚醒来时保持躺姿状态下去测。“通常晨脉的脉搏数如果比往日数据多了5跳，那就要保持注意，如果多了10跳，就肯定是过量运动了，需要提高警惕。”

## 三个月四起球友猝死引发关注

本报记者 龚哲汇

在过去的五个月，国内业余足球场因为疫情原因陆续关闭。如今疫情逐步得到控制，相关的体育场所也有序开放。然而部分体育爱好者的身体状况还未做好准备，球场猝死事件频发，也引起了社会各界的关注。

3月19日，合肥一名中年男子在业余球场踢球时突然倒地不起，急救人员现场施救大约15分钟，后又将他送往医院经过一个半小时的抢救，最终宣布死亡；4月12日，在武汉某球场进行的一场业余足球比赛中，一名球友因突发疾病倒地不起，经抢救无效离开了人世；6月6日，一位52岁的成都球友在踢完球离开球场后，突然倒地

不起，经急救人员抢救一个半小时，仍没能挽回他的生命。

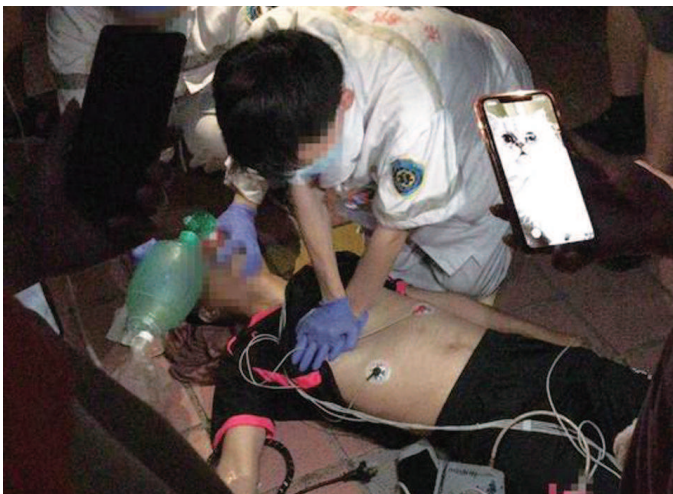
对于这些球场悲剧，有业内人士表示体育爱好者应在剧烈运动前进行合理的恢复过程。因为疫情期间，多数人在家无法像过去一样维持高强度、大运动量的训练和比赛。在身体状况尚未恢复的情况下，身体的机能肯定会有所下降，而此时突然进行高强度运动，会导致神经兴奋难以克制，确实容易引起心脏和呼吸骤停的意外发生。

引起球场猝死悲剧的原因很多，包括当天运动时炎热的天气环境等。除此之外，体育爱好者本身的身体状态也是诱发猝死的原因之一，有的业余球员在熬夜看球后参加足球比赛，因为过度劳累产生了胸闷心慌、头晕

乏力等症状，但是并没有引起重视，其实这些正是身体发出的警告。一般来说，运动时胸口不适发生在身体左侧，一旦出现不舒服的情况，业余球员应立即休息，并密切观察自己的心律和呼吸情况，并前往医院进行检查。经过休息调整后，感觉还可以继续运动，那么之后也应该循序渐进地进行计划运动强度。

足球作为一项混氧运动，比赛时经常有高速冲刺或跳跃等激烈动作，身体也会进入无氧状态。而对于一些年龄较大的球友而言，这些高强度的动作会增加基础性疾病的风险，如果平时不保持一定的有氧力量和心肺耐力联系，直接去参加足球运动将存在一定的风险。

如果平时不保持一定的有氧力量和心肺耐力，直接去参加足球运动将存在一定的风险。



六月六日，医护人员抢救倒地不起的成都球友

### 警惕！猝死发病前的征兆

#### 征兆一、疼痛

相比较而言，疼痛反应是猝死的发病征兆中，最易被感知的信号。当感到胸部出现剧烈、紧缩、压榨性的疼痛，且感到透不过气时，就要提高警惕。

#### 征兆二、憋气、明显的紫绀、口唇发紫、血氧下降

如果工作性质是久坐或长期站立，血液循环不好，当病情发作时，除了疼痛外，若还有憋气、明显的紫绀、口唇发紫、血氧下降等，要高度怀疑可能是肺栓塞。

#### 征兆三、重度的血压升高

对于主动脉夹层患者，发病征兆是剧烈疼痛，而且在疼痛的同时会伴有重度的血压升高。

#### 征兆四、胸痛

冠心病猝死率最高。典型的冠心病表现是胸痛，一般发生在胸骨后方，整个边界不是很明确，它的面积会适当大一点儿，或者说不清到底哪疼，主要是闷痛的感觉。而针扎的刺痛或者是“按着疼”的感觉往往跟心脏关系不大。