

## 夏季易发心源性猝死

# 心脏病急救“六字要诀” 你最好记住



NO.1  
快

猝死的病因有很多,但其中以心源性猝死最常见,其直接原因是心脏骤停。合肥市一院急诊科主任杨静表示,夏季是心脑血管疾病发病的高峰期,天气过热、压力大、吵架、熬夜、生活不规律、长时间开空调降温、一次过量进食冷饮等,都可诱发心源性问题。杨静建议市民,遇到身边的人突发心脏病,首先要冷静下来,立刻为病人做心肺复苏,同时牢记心脏病急救的“六字要诀”——快、顺、直、硬、深、数。

苏洁 记者 李皖婷



NO.4  
硬

### 10秒钟完成判断

心脏急救一定要遵循“现场复苏”和“目击者先复苏”的原则,就是说,谁先看到病人倒下,谁就先做复苏,不要互相推脱、到处找人,以免浪费时间。



NO.2  
顺

### 将病人身体放平,仰头举颌

只有仰头举颌,才能保证病人的呼吸道通畅,这一点很容易被人忽视。



NO.3  
直

### 双臂垂直 用力按压

心外按压,一定要记住一个字“直”,即抢救者要跪在病人的右侧,脸对着病人,双臂绷直,肘关节固定不动,双肩保持在患者胸骨上方的正中,以髋关节为支点,向下用力、有节奏地按压。



### 将病人放在木板上或地上

心脏按压最忌讳的,就是病人没有支撑点,因此按压地点一定要选择在硬板或地上。因为心跳停止之后,实施心脏复苏的目的就是通过按压胸廓来挤压心脏、让心脏向外排血,人工恢复心脏血液循环。在软的地方,如弹簧床上按压时,身体会随着弹簧一起下陷,胸廓却没有下陷,完全起不到挤压心脏的目的。



NO.5  
深

### 胸骨下陷5厘米

按压的力度在临床上的标准是:胸骨下陷3~5厘米,小孩取下限3厘米,大人取上限5厘米,感觉到昏迷者的胸骨下陷了,才算有效。

### NO.6

数

### 每分钟100次

按压时,不能没规律的乱按,最好自己心里数着数,按压的频率要快,至少每分钟100次。

小夫妻度蜜月,婆婆非要跟着去照顾

## 专家:父母应学会放手,让年轻人单飞

02版

## 糖尿病防治 请用好“五驾马车”

04版

## 夏天跳广场舞 “闻鸡起舞”要不得

05版

## 揭秘1974年 中越南海之战

08版