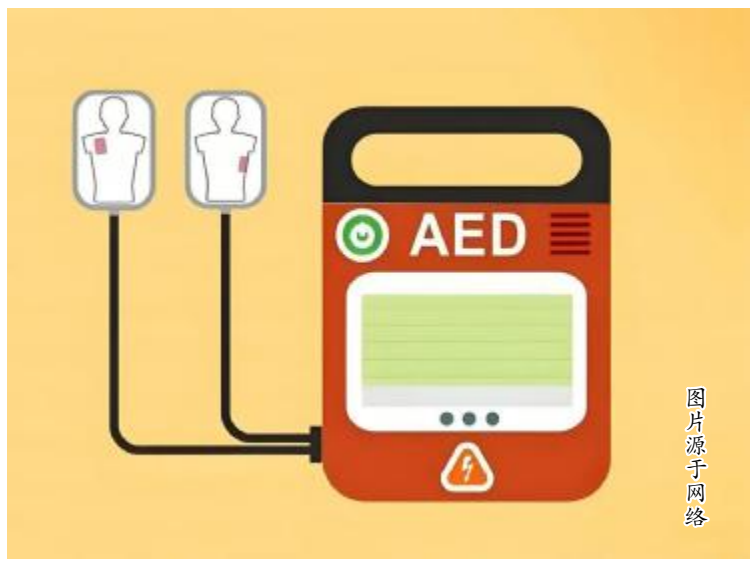


# 如何正确使用救命神器AED



图片来源于网络

心脏骤停已成为严重威胁人类生命健康的重大公共卫生问题之一。在我国，每年约有54万人死于心脏骤停，其中，约70%以上是由于室颤导致的心脏骤停。

目前，处理室颤最重要的方法是除颤，数据显示，1分钟内进行除颤，患者心脏复律的成功率可达90%。每延迟1分钟，患者生存率会下降7%-10%，超过10分钟，患者的生存率基本为0。因此，尽早除颤对提高心脏骤停患者的生存率至关重要。

目前，我国很多城市已经在一些公共场所，如机场、火车站、客运站、地铁等交通枢纽，体育馆、大型

商场、学校及办公楼等配备了自动体外除颤器(AED)，但是公众对AED正确使用知识的知晓率非常低。为公众普及AED相关知识，使更多人掌握这项急救技能，对提高心脏骤停患者的存活率意义重大。

## 心脏骤停的救命神器

AED是一种便携且易于操作的医疗工具，由一个主机和两张电极片组成，被誉为心脏骤停患者的救命神器。当有人心脏突然停止跳动时，施救者将电极片粘贴在患者胸部，AED就能自动分析心律。一旦捕

捉到“可电击心律”，AED就会自动充电并引导施救者进行电击除颤，从而帮助患者的心脏重新恢复规律跳动。

AED一般放置在服务台、工作站等显眼、方便取用的位置。大家可以在微信上搜索“AED急救地图”快速找到定位。AED通常配有保护外箱或机柜，有统一的标识。标识由心形图案内加电击符号、AED和自动体外除颤器字样组成。AED的保护外箱或机柜为了便于公众使用一般不上锁、无须扫码，开门后即可使用。急救包内一般包含以下物品：AED主机、电极片、电池、呼吸面罩、剪刀(剪开患者衣服)、剃刀(剃除患者胸毛)、吸水纸巾(擦拭患者汗液)、一次性手套、消毒湿巾。

## AED的使用方法

AED的操作非常简单，每一步都有语音提示，我们只需要“听它说、按它做”就可以了。

第一步“开”：掀开机盖，按电源键开机。

第二步“贴”：按图示粘贴电极片，分别为胸部右上部(位于右侧锁骨下方)、左下部(左侧心尖处)。

第三步“听”：当听到AED发出“不要触碰患者，正在分析心律”的指示时，不要触碰患者，等待心律分

析。第四步“电”：当AED捕捉到患者有“可电击心律”时，会发出“患者室颤，建议电击”的指令，并在短时间内迅速完成电击准备，如果放电极键出现闪烁，表示可以进行电击。此时确保所有人均没有接触患者后，按下放电极键，完成电击。

如果AED未捕捉到“可电击心律”，会发出“不建议电击”的指令，此时我们应该继续进行心肺复苏。

## 使用过程注意事项

在AED的使用过程中，大家要记住以下注意事项。

1.当心脏骤停发生时，患者的心脏不能有效将血液泵到全身，因此需要通过持续有效的心肺复苏维持人体基本的血液循环。因此，在AED到达现场未准备就绪前，施救者应持续为患者进行心肺复苏。

2.AED使用时，施救者要将患者的胸部充分暴露，且注意皮肤上不要有水和汗液。如果患者有体毛，尽量剔除或避开。

3.AED自动分析心律和建议电击时，任何人不要接触患者。

4.AED使用后，施救者先不要着急撕下电极片和关机，应继续为患者进行心肺复苏，因为AED会每2分钟自动分析心律，以防止患者再次室颤。

来源：健康报

冬天的街头，什么美食最诱人？没错，是红彤彤、亮晶晶的冰糖葫芦！一口下去，酸酸甜甜，当属童年最美好的回忆之一。

可是，每逢秋冬，消化内科门诊接诊的胃结石患者就会明显增加。门诊内镜下各种类型的胃石琳琅满目，有些个头特别大，需要用碎石装置碎成小块，有些还特别硬，用尽内镜下的各种“兵器”都没办法碎掉。

胃里有这么“倔强”的石头，这和冰糖葫芦有什么关系呢？美味的糖葫芦还能尽情享受吗？别着急，今天，北京协和医院消化内科医生就带您详细了解。



图：张十宣

## 山楂吃多了未必促消化

吃冰糖葫芦为什么一不小心容易胃结石？山楂本身富含鞣酸，吃多了容易和胃酸、胃里的蛋白质等“串通一气”，结成一个石头。

你以为胃酸厉害？它碰到这些石头都得“罢工”。于是，这石头卡在胃里，疼得你怀疑人生不说，还可以导致消化溃疡、穿孔和梗阻，严重时可能危及生命。

除了山楂，还有柿子(尤其是未成熟的)、黑枣等这些富含鞣酸的食物。它们都是秋冬季节的常见美食，却也都能导致胃结石的形成。这些水果中的鞣酸在胃酸作用下，与蛋白质结合，形成不溶于水的鞣酸蛋白，逐渐沉积并与果胶、纤维素等物质凝结，最终形成胃结石，这种结石通常是植物性的胃石。

所以，吃山楂促进消化的观点并不是完全正确的。在空腹、酒后等胃酸过多的情况下进食大量的山楂，可能会促进胃石的形成，同时会出现严重的消化不良、腹胀等症状和严重的胃溃疡。

## 吃糖葫芦配点可乐

听着挺吓人的，那我们还能不能愉快地吃冰糖葫芦了？当然能吃，就是换个吃法，可以悠悠吃，或者“用魔法打败魔法”，用可乐对抗胃石。

针对植物性胃结石，对于轻中度患者，饮用可乐是安全有效的药物疗法。

可乐的特点在于：PH值低，含有溶解黏液的碳酸氢钠，并且含有大量可以促进溶解胃石的CO<sub>2</sub>气泡。可乐可以破坏植物性胃结石的聚合结构，使其变得松软，甚至分解成小块，随消化道排出。

一项系统性调研发现，在一半的病例中，单独使用可口可乐可以有效地溶解胃石，再联合内镜治疗，90%以上的胃石病例都能得到成功治疗。

在临床工作实践中，不少轻症患者持续1至2周，每天2至3次，每次口服200ml以上的可乐，能有效地融化胃石，减少内镜碎石的需要，从而大大减少痛苦、降低医疗费用。

## “可乐疗法”并非万能

喝可乐就够了吗？并非所有类型的胃结石都适用“可乐疗法”。对于质地坚硬或体积较大的结石，可能需要通过内镜或手术手段进行处理。

可乐疗法后虽能让大结石变成小碎片，但小碎片还可能进入小肠形成梗阻，反而加重病情。长期饮用可乐也会有一些副作用，比如代谢综合征、龋齿、骨质疏松和电解质紊乱等。大量饮用碳酸饮料还有造成急性胃扩张的风险。

此外，年老体弱、有胃溃疡、胃大部切除术等基础疾病情况的患者，更不宜自行尝试此方法，以免弄巧成拙，加重病情。所以，预防为上策。

总而言之，预防胃结石的关键在于合理饮食：

谨慎食用高鞣酸食物 如山楂、柿子和黑枣。年老体弱、消化道疾病如消化道溃疡、反流性食管炎、贲门失弛缓、胃肠手术史、胃动力低下的患者都不建议吃。

把握适度原则 如特别想吃，注意不要一次性吃太多，吃前吃后适量饮用一些碳酸饮料，比如可乐。

及时就医 如出现相关症状，应及时就医，并在专业医生指导下选择适当的治疗方法。

来源：北京青年报

# 预防心梗 从日常饮食开始

心肌梗死(简称“心梗”)发病突然，后果往往十分严重，已然成为威胁人们生命健康的一大“杀手”。但只要我们重视日常护理，就能在很大程度上降低心梗发生的风险，为心脏健康保驾护航。

日常饮食的合理安排是预防心梗的重要基础。一方面，要遵循低脂饮食原则。少吃肥肉、奶油以及各类油炸食物，这些高脂肪食物容易使血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分升高，进而促使动脉粥样硬化斑块形成，让冠状动脉变得狭窄，一旦斑块破裂，就极易引发心梗。相反，应多选择富含优质蛋白且脂肪含量低的食物，比如瘦肉、鱼类、豆类等，既

能补充身体所需营养，又不给心脏添负担。同时，增加蔬菜和水果的摄入也极为关键，它们富含维生素、矿物质以及膳食纤维，有助于降低血压、调节血脂，像芹菜富含芹菜素，可舒张血管；苹果中的果胶能减少肠道对胆固醇的吸收。

规律且适度的运动是预防心梗的有力“武器”。有氧运动能增强心肌收缩力，提高心脏泵血功能，改善血液循环，比如快走、慢跑、打太极拳等都是适宜的运动方式。但要切记，运动不可操之过急，要根据自身身体状况逐步增加强度和时长。运动前充分热身，让身体各部位适应即将到来的运动状态，运动后进行拉伸

放松，帮助缓解肌肉紧张，避免受伤的同时也让心脏平稳度过运动后的调整阶段。

情绪的稳定对预防心梗起着不容忽视的作用。长期处于焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪中会导致体内交感神经兴奋，促使血压升高、心率加快，加重心脏负担，久而久之，就容易诱发心梗。所以，我们要学会用积极的方式调节情绪，例如通过冥想放松身心，每天花十几分钟静下心来，排除杂念，专注于呼吸，让身心得到舒缓。

养成良好的作息习惯同样关乎着心梗的预防。熬夜就像是一颗“定时炸弹”，

它会打乱人体正常的生物钟，影响心脏的正常节律，导致血压出现异常波动，使心脏在夜间也无法得到充分休息。长期如此，心脏功能必然会受到损害。因此，早睡早起，每天保证8小时的高质量睡眠很有必要。

此外，戒烟限酒也是日常护理中不可忽视的要点。烟草中的尼古丁、焦油等成分会损伤血管内皮，使血管弹性下降，加速动脉硬化；而过量饮酒会引发酒精性心肌病，还会导致心律失常等问题，增加心梗发作的风险。所以，戒烟并控制酒精摄入，是对心脏健康的一种负责态度。

来源：大河健康报

# 不当“小糖人”，重在吃动平衡



图片来源于网络

## 肥胖的孩子要注意

肥胖与2型糖尿病密切相关。肥胖会使身体对胰岛素的敏感性降低，胰岛素抵抗增加。正常情况下，胰岛素能帮助细胞摄取葡萄糖，从而降低血糖，但肥胖的孩子脂肪细胞变大，会释放出一些干扰胰岛素作用的物质，让胰岛素不能有效地将葡萄糖转运到细胞内，导致血糖升高。长此以往，胰腺负担过重，胰岛素分泌出现问题，就容易引发糖尿病。

随着儿童青少年肥胖的全球性流行，青少年2型糖尿病的患病率大幅提高。青少年糖尿病患者往往有不良的饮食习惯，长期热量摄入过多而消耗过少，爱吃高糖、高脂肪、高热量的食物，如洋

堡、薯条等，并且运动量不足。

## 和成人症状类似

和成人一样，当儿童青少年出现多尿、多饮、多食、体重下降等症状时，需要警惕糖尿病的发生。具体来讲，就是排尿次数比以往明显增多，进而产生口渴的症状而大量喝水；食量比以前有所增加，但体重不增反降或者增长缓慢。此外，如果孩子容易疲劳、乏力，精神状态不佳，家长也需要注意。孩子伤口愈合缓慢或者反复出现感染，如皮肤疖肿、泌尿系统感染等，也可能是糖尿病的信号。如果孩子出现这些情况，建议家长及时带孩子就医，进行下一步诊断。

从长期看，持续高血糖会影响孩子的成长发育。它不但会干扰正常的生长

激素分泌，使孩子身高增长缓慢、骨骼发育不良，而且会增加慢性并发症的发生风险。

## 儿童青少年糖尿病能否逆转？

首先需要明确其糖尿病分型。如果是1型糖尿病，通常是无法逆转的，患儿需要终身依赖胰岛素治疗。而部分2型糖尿病患者如果发现及时，在早期胰岛β细胞功能尚未严重受损时能够明确诊断，通过采取生活方式干预等治疗措施，有可能在不依赖药物的情况下，将血糖维持在正常或接近正常水平。但如果2型糖尿病患者已经出现了胰岛功能受损，可能就要长期应用降糖药物。

与成人糖尿病患者相比，儿童青少年糖尿病患者在防治方面有哪些不一样？

首先，儿童青少年处于生长发育阶段，培养健康生活习惯尤为重要。儿童青少年糖尿病患者不能通过过度节食来控制血糖，要保证足够的蛋白质、维生素等营养摄入。

其次，儿童青少年糖尿病患者要更加重视心理调节。儿童青少年心理承受能力相对较弱，对于糖尿病及相关的饮食控制和治疗的接受程度上，会与成人不同，他们可能会产生更多的抵触情绪，也可能因患有糖尿病而产生自卑心理。

第三，在治疗药物的选择上，儿童青少年用药的安全性要求更高。部分成人使用的降糖药物可能会因潜在的副作用

而不适合儿童青少年。儿童青少年糖尿病治疗主要以胰岛素治疗为主，对于10岁以上的儿童青少年2型糖尿病患者，在医生的指导下也可以应用二甲双胍。

第四，血糖控制目标不同。儿童青少年2型糖尿病患者的血糖控制目标一般较成人更严格，因为血糖异常会对他们的生长发育产生影响。

## 重视早期预防和治疗

儿童青少年2型糖尿病患者要重视早期预防和治疗，具体做法如下：

在饮食方面，家长要根据孩子的年龄、性别、活动水平等因素，合理安排每日热量摄入；让孩子少吃高糖、高脂肪、高盐食物，如糖果、油炸食品和腌制食品；保证孩子饮食多样性，增加蔬菜、水果(注意含糖量)、全谷物、优质蛋白质的摄入。

在运动方面，儿童青少年可以每天进行至少1小时的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车等；也可以适当进行一些力量训练，如俯卧撑、仰卧起坐等，有助于增加肌肉量，提高胰岛素敏感性。同时，家长要注意增加运动的趣味性，可以通过游戏等方式让运动对孩子更有吸引力。

有糖尿病家族史或肥胖的儿童青少年，要定期检查空腹血糖和餐后血糖，以便早期发现血糖异常。建议儿童青少年定期测量身高、体重、血压、血脂等，全面评估健康状况。

木子

# 老年人冬季开窗通风有讲究

开窗通风是维护室内空气新鲜与人体健康的重要措施，尤其对老年人来说，在室内生活时间相对较长，开窗通风显得尤为重要。

“冬季天气寒冷，有些人因为怕冷而不开窗，这是不可取的。长时间不开窗会导致室内空气质量下降，容易聚集灰尘、细菌和病毒，增加发生呼吸道疾病的风险。”北京老年医院呼吸内科副主任医师吴海玲说，开窗通风也需讲究方法，以免引起不适或健康问题。

吴海玲建议，天气寒冷时，可以短时间开窗通风，每次10分钟左右，每天2—3次为宜，减少室内热量流失。通风时，老年人应穿戴保暖的衣物，以免因冷风着凉。

开窗通风最好避开清晨和深夜。清晨空气湿度较大，可能有较多的尘埃；深夜温度低，冷空气容易刺激呼吸道。建议上午10点到下午3点之间进行通风，这段时间空气质量通常较好。

吴海玲提醒，应避免冷风直吹和穿堂风。老年人呼吸系统和神经系统功能逐渐衰退，免疫力较弱，开窗通风时要避免冷风直吹身体，尤其是头部和关节部位。建议利用屏风或窗帘挡住风口。尽量避免形成穿堂风，以免室内温差过大导致感冒或关节不适。

来源：人民日报

## 雪梨参麦炖脊骨

材料：雪梨半个、西洋参3g、麦冬5g、脊骨100g、瘦肉25g、生姜1小片(1-2人量)。

烹制方法：雪梨洗净、剖开；西洋参、麦冬冲洗；脊骨洗净、斩件、焯水；瘦肉洗净、切块、飞水。所有材料加入炖盅内，加水9分满，炖煮约1小时，加少量食盐调味即可。



图片来源于网络

汤品点评：冬季不少人喜欢多吃点蛋白质丰富的食物，加上各种参芪类、阿胶、海参之类的补品轮番上场，体质

没对上或者进补频率太高，有些人就出现“上火”不适。所以冬季也要多喝水、多吃蔬果。冬季的汤水也可以是雪梨、西洋参、麦冬、沙参，这些可养阴润燥、益气养阴清热。

来源：广州日报

