

# 登山途中突发心梗 朋友规范操作救回一命

## 医生：急救的起点不在医院而在发病现场

两天前，40多岁的登山爱好者老陈从象山红十字台胞医院康复出院。就在一周前，他与朋友在石浦大金山登山途中突发心梗，幸亏朋友接受过急救培训。“教科书式”的现场处置，辖区红十字台胞医院的快速响应，让他捡回一命。



医生进行急救操作示范。

### 1 登山途中突发心梗的“三联征”

事发当天天气晴好，老陈与几位好友相约登山。行至半山腰，坡度渐陡，老陈的脚步却突然慢了下来。起初他以为体力不支，想停下来喘口气。可紧接着，一股剧烈的压迫感从胸口炸开，像有什么东西死死压住了他。他感到天旋地转，心跳骤然加速，额头上、后背上的冷汗一瞬间就涌了出来。他本能地扶住路边的树干，身体却已摇摇欲坠。同行几

人被这突如其来的状况吓住了。有人下意识想去扶他下山，有人慌忙翻包找水……

“等等，这症状我好像听过！”就在这危急时刻，一位朋友猛然想起，在台胞医院社区活动中，医生反复强调胸痛、大汗、呼吸困——这是心梗的“三联征”。要立即拨打120，绝不能随意搬动，更不要乱吃药。

没想到当时只是随便听听

的这句话，竟在关键时刻成了“救命稻草”。这位朋友迅速冷静下来，制止了想要搀扶老陈下山的同伴，安排老陈原地平卧休息，又让人找来衣物盖在他身上保暖，同时呼叫120急救。整个过程中，他一边安抚老陈，一边按照记忆中讲座的要点，尽量让现场保持稳定。这位朋友事后回忆，正是那场社区活动，让他们做出了最正确的选择。

### 2 绿色通道全开，26分钟打通生命线

接到求救后，台胞医院胸痛中心立即启动应急响应。救护车疾驰上山的同时，急救医生通过电话持续指导现场人员保持患者平静、密切观察，每隔几分钟就问一次老陈的意识状态和呼吸情况。

救护车抵达山腰后，急救人员迅速完成心电图检查，并通过无线传输系统将图像实时传回医院。胸痛中心值班医生盯着屏幕上跳动的波形，当即确诊为急性下壁心肌梗死。一场与时间的赛跑正式拉开。

“立即转运，途中口服‘胸痛一包药’。”指令从电话那头清晰

传来。与此同时，医院内绿色通道已全程开启，导管室灯火通明，介入团队严阵以待，老陈被绕行急诊直达导管室。从他进入医院大门到导丝通过闭塞的右冠状动脉，仅用时26分钟。手术顺利完成的那一刻，所有人都松了口气。老陈的生命通道被重新“打通”了。

“急性心梗的救治，起点不在医院，而在发病现场。”台胞医院胸痛中心总监常国江说，公众能否正确识别症状、第一时间呼救，往往直接决定了救治的成败。

在老陈的救治中，现场做到

了没有错误搬动、没有延误呼救、没有不当用药，这三点为专业救治赢得了最宝贵的黄金时间。常国江强调说：“我们不仅要缩短院内的救治时间，更要缩短从发病到呼救的院前时间。健康宣教的最终目的，就是让正确的应对成为公众的条件反射：事到临头，不用想，就知道该怎么做。”

康复出院时，老陈握着常国江的双手反复说：“谢谢你们救了我，更谢谢你们把课带到了社区。是那些急救知识，让我的朋友在关键时刻知道该怎么做，不然我真的……”

### 3 避免悲剧，预防远胜于急救

近期，心源性猝死引发公众关注。常国江指出，心源性猝死并非完全猝不及防，约80%的心源性猝死与冠心病相关，急性心肌梗死则是主要病因。胸痛，往往是心脏发出的最关键预警信号。不过，要避免悲剧，预防远胜于急救。公众在日常生活中应保持健康生活方式，筑牢健康防线。

**坚持适度运动** 每周至少150分钟中等强度有氧运动，但避免突然进行超出体能的高强度剧烈运动。

**均衡饮食，控制体重** 减少高盐、高油、高糖饮食，将体重指数(BMI)控制在24以下。

**严格戒烟限酒** 吸烟是心血管疾病的独立危险因素，应彻底戒烟。

**保证睡眠** 避免长期精神紧张、过度劳累，保证每天7小时~8小时充足睡眠，不熬夜。

**控制基础病** 高血压、糖尿病、冠心病患者需遵医嘱规范治疗，不可随意停药。

**警惕身体信号** 出现不明原因胸闷、心慌、气短、异常乏力或晕厥，应及时就医检查。

记者 程鑫 通讯员 吴亚楠 文/摄

## 有“笑果”，更有效果 这场医学科普脱口秀火了

“人间值不值得我是不知道，但我知道我们的脑子必须值得。”“我们ICU的医生护士有时候就像汽修师傅，入院后得先看看您的‘机油’——也就是抽血化验。”3月31日下午，慈溪市庵东镇浦东村文化礼堂内掌声雷动、笑声满堂，宁波前湾新区第三届医学科普大赛在此火热开演。

13组医护人员化身脱口秀达人，登上乡村礼堂的简易舞台，将专业医学知识揉进接地气的段子与鲜活表演中，让专业健康知识在欢声笑语中变得通俗易懂、入脑入心。

记者了解到，这13支脱口秀队伍分别来自上海交通大学医学院附属仁济医院宁波医院(宁波市杭州湾医院)、庵东镇中心卫生院、崇寿镇卫生院及前湾新区社区卫生服务中心，主题聚焦骨质疏松防治、口腔健康、卒中急救、糖尿病防控、女性健康等民生健康话题。

医护人员跨界说起脱口秀来，效果怎么样?“晒太阳就像煎牛排，翻面各晒十五分钟，露胳膊露腿才更‘入味’!”宁波市杭州湾医院骨科护理部覃莲莲用形象的比喻，告诉村民骨质疏松防治误区，还编出顺口溜让台下观众跟着念、笑着记;宁波市杭州湾医院口腔科胡雅琳、裘薇搭档的《湾区的荔枝》以影视剧《长安的荔枝》为灵感，形象地“运荔枝”比喻为科普知识传播，用“不能自拔的除了爱情，还有牙齿”“开瓶不能用牙咬”等爆笑段子，科普拔牙护理等口腔知识，沉浸式情景剧演绎将现场氛围推向高潮;来自前湾新区社区卫生服务中心的孙炜宇带来接地气的糖尿病科普，打破村民对糖尿病的认知误区，让大家看清糖尿病“可防可治”的真相。

新潮的表演形式没有让村民感到陌生，反而让大家在轻松愉悦的氛围中，轻松记住了实用的健康知识。

当选手讲到“熬夜让骨头连夜干重活”，台下大爷大妈笑着点头共鸣;当选手教大家脑中识别的“一看二听三查”口诀，不少村民拿出手机拍下要点;当口腔科科普脱口秀演到小朋友拔牙的趣事时，现场家长交流起了自家孩子的护牙心得。

“站在台上能直观感受到村民的热情，一个‘包袱’响了，就知道这个知识点被大家记住了。”参赛选手胡雅琳直言，这种“笑声里学知识”的形式比传统科普更有感染力，他们把复杂的医学知识包装成段子，用幽默消解了学习的门槛，不仅让村民更容易接受，也让科普真正实现了“破圈”。

记者 庞锦燕 通讯员 陈思言 文/摄



比赛现场。