

梅雨季, 什么情况下易被“雷倒”

本报特邀重症科护士视频演示: 遇上昏迷患者该这样抢救

文、图: 今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 刘彦宇 通讯员 梁辉



目前湖南进入梅雨季。天空时常乌云密布、电闪雷鸣, 随即暴雨倾盆而下。雷阵雨总是在夏天不期而遇, 而每当此时, 医院的急诊也会跟着忙碌起来。

感冒、风湿、皮肤病……除了这些“小问题”, 湖南各大医院同时也面临了一个“大麻烦”——抢救被雷击倒的患者, 尤其是从偏远山区送来抢救的重症患者。那么, 问题来了! 到底什么人容易被雷击倒? “第一目击者”又该如何施救? 6月13日, 今日女报/凤网记者来到湖南省人民医院急诊科, 用一组视频教你正确急救雷击患者!

连接 >>

除了雷击伤害, 你还需要注意这些

随着高温、暴雨的到来, 梅雨环境下的湖南人还需要注意哪些健康问题? 张兴文介绍, 雷雨天极易使微生物和细菌滋生, 损害人体健康。加之暴雨天气与以往的湿热天气相比, 会有一个较大的温差, 所以中暑及感冒患者就明显增多。另外, 平时脾胃不好、原本患有骨关节炎、风湿病的患者, 容易加重原有的症状, 这也同样增加了到医院就诊的概率。同时, 暴雨天期间食用了被雨水浸泡过的食物, 导致腹泻就诊病人随之增多。

张兴文提醒, 除了以上健康问题, 雷雨天还有一个不易被发现的风险——低气压伤害。夏季气压偏低, 在出现雷阵雨天气时, 气压往往会更低。研究发现, 每当气压下降之时, 空气中便会产生更多的正离子, 会让人注意力不集中、心情变坏、烦躁不安。所以, 气压急剧下降时, 车祸等意外事故会增多, 精神病及其他慢性病更容易复发。

因此, 在闷热的夏季, 大家(尤其是老年人和有心脑血管疾病的患者)除了要关心阴晴冷暖之外, 还得关心气压的变化。如果是气压下降较大, 要有意识地调整情绪, 并做好必要的防范措施。

故事

从“雷击村”走出的急诊科医生

“我对小时候被雷击倒在地的印象太深刻了!” 来到湖南省人民医院急诊医学科, 副主任张兴文给记者讲了一个自己被“雷倒”的故事——张兴文的老家在怀化溆浦县, 他们那里有个“雷击村”。全村2000多人因特殊地理环境和气候特征, 会经常遭受雷击, 夺命

伤财。

“跟城市环境完全不一样, 很多偏远山区是没有避雷针的, 一打雷整个房子都感觉在震动。”张兴文回忆, 自己有一次在老家的房屋内关窗时, 就被雷击倒在地, 幸好没出什么大事。不过, “雷击村”村民不是所有人都那么幸运,

“自1979年以来, 村里先后被雷击打死11人, 打伤143人。”

雷击对人体的伤害到底有多大? 张兴文解释, 人体被雷击中时, 压缩空气所产生的冲击波打击人体, 可引起体表和体内各器官严重的机械性损伤如心脏骤停、全身肢体离断、颅骨粉碎性骨

折、各内脏破裂等, 造成严重损伤致死。

“被雷击中的患者可能当场死亡, 也可能数天后死亡。”张兴文表示, 绝大多数患者都会出现心脏骤停或神经中枢麻痹导致休克, 所以, 10分钟以内的“黄金抢救期”非常重要。

求诊

雷雨天, 医生给你发出提醒

随着梅雨时节的到来, 湖南频频迎来雷雨天气。记者在长沙市多家医院的走访中发现, 被雷击倒地送诊的患者也越来越多。

“大多数抢救患者都来自农村, 但城市居民也要高度注意。”张兴文介绍, 由于农村相对城市来说, 空旷的场

地较多、防雷设施不够完善, 雷雨天气发生雷击时间的概率更大。而城市避雷设施虽然较好, 但特殊环境下, 也可能遭受雷击。

张兴文提醒, 要是雷雨的天气, 无论身处室内室外都有发生雷击事件的可能。在室内, 进户的金属

水管和与屋顶相连的下水管容易招致雷电, 打雷时建议远离这些地方。当打雷时, 我们尽量不要拨打、接听电话或使用电话上网, 应拔掉电源和电话线及电视天线等可能将雷击引入的金属导线。而在室外, 要尽量避开空旷的地方。

遇雷雨天气时, 不要站着, 应蹲下降低高度, 同时两脚并拢减少跨步电压带来的危害。另外, 也不要站在大树下、水边、楼顶等地方, 不要拿着金属物品在雷雨中停留, 在雷雨中不宜打伞, 也不宜将羽毛球拍等扛在肩上。

支招

做“第一目击者”, 抢救雷击倒地患者

“雷击对人体最大的危害就是致使心脏骤停。”张兴文表示, 如果我们发现身边有人被雷击倒, 作为“第一目击者”, 我们要尽可能在4—6分钟以内对他进行心肺复苏抢救措施。

首先, 应该评估环境是否安全, 确保自身以及被雷击者此时环境安全的情况下, 我们才可以进行紧急施救; 其次, 要大声呼叫被雷击者, 观察他是否有意识。然后呼喊周围人拨

打120, 或呼叫周围懂急救的人前来帮忙; 再者, 我们要立即确定实施心肺复苏的“抢救点”, 即两乳头连线的中点, 双手掌跟重叠有力按压, 按压30次。要观察对方是否有口腔分泌物,

清理分泌物; 然后, 将被雷击者按额抬颌, 使被雷击者鼻孔朝上, 捏住鼻子之后, 深吸气进行人工呼吸。再进行按压, 人工呼吸, 直至医护人员到达现场方可停止。

本期出镜专家:

侯飞艳
(湖南省人民医院重症监护专科护士)



扫一扫, 看急救方法现场示范

吃出健康——

酱板鸭到底是不是“垃圾食品”

文/张胜康(湖南省胸科医院营养科专家)

酱板鸭是湖南的又一名菜, 它通常经多种名贵中药和香料浸泡, 再通过风干、烤制等十多道工序精制而成, 成品皮肉酥香, 酱香浓郁。不少人认为, 酱板鸭太干, 丢失了营养价值, 是“垃圾食品”, 然而, 在我看来, 酱板鸭却是具有活血、顺气、健脾、养胃等功效的美食。

酱板鸭营养丰富, 每100克酱板鸭中含蛋白质18.9g、脂肪18.4g、铁18.4mg、锌2.69mg、钾236mg、硒15.74mg、钠981.3mg及少量脂溶性维生素。科学的食用具有平肝去火、滋润养胃、除湿去烦、活血化瘀、滋阴益肾等功效。

不过, 酱板鸭在制作过程中容易被不良商家添加某些化学成分, 不宜多吃。另外, 需要注意的是, 因酱板鸭在腌制过程中加入了酱油、味精、盐等, 导致其隐性钠含量高, 也就是说盐含量较高, 所以, 对于高血压及其它心血管疾病等患者均不宜食用。