

这是上海一支年轻的急救队伍。他们活跃在上海及周边地区的各项重大体育赛事上,为选手们提供急救保障。2016 斯巴达勇士赛上海站、2016 上海国际马拉松赛、2016“冠军杯”滴水湖半程马拉松赛、“东方证券”2016 滴水湖半程马拉松赛、戈十二上海预选赛……重大比赛都留下了急救协会队员们的身影。

与出色表现形成不小对比的是,这支队伍成立还不到一年的时间。

创始人王承昕创办社团,是深受上海“外滩踩踏事故”的触动。在那桩事故里,王承昕的学姐吴佳妮参与到了现场急救当中。王承昕想到,学校里部分其他专业的学生关于急救方面的知识还相当匮乏,他于是萌发了一个愿望——希望有一天能够教会学校里每一个人最基本的急救知识。

王承昕告诉记者:“你可别小看这些简单的急救知识,只要运用得当,在紧急的时候就可以挽救生命。”他的想法得到了上海健康医学院院长黄钢的大力支持。

2015 年 11 月,考完 HS 证书后,王承昕跨出了第一步。他在学校创办了“健康急救协会”的社团。

万事开头难,社团的第一次纳新不尽如人意。花了不少功夫,急救协会只招收到基本来自本学院的 30 多名同学。

随着急救协会逐渐壮大,它为越来越多的赛事提供安全保障,也吸引更多参与其中。短短几个月,健康协会已经发展到了 120 多人的规模。除了院前急救,还有相当一部分学员来自口腔护理等其他专业的在校生。而截至记者发稿,这个数字已经达到了 300。在普通大学社团里,这不是一个小数目。

王承昕甚至把班上一半的同学、大二的学长都拉了进来担任训练员。除了在校园里宣传普及急救知识,让更多的同学掌握基本的急救技能外,急救协会还通过活动,增加同学间的团队合作能力和沟通能力。“健康所系,性命相托。社团每周要为社员进行 3 次培训,除了伤口包扎这些基本知识,心脏骤停的应急处理也是重要培训内容之一。”

健康急救协会的社团活动要求与专业相结合,这个社团在成立不到一年的时间里,存在感越来越强。急救协会的急救能力得到了 2016 斯巴达勇士赛上海站、2016 上海国际马拉松赛等重大赛事的认可,它的“江湖地位”也快速提升。今年 9 月,急救协会为上海健康医学院 2016 届三千多名新生做了急救普及;成立不到一年,上海健康医学院急救协会就获得了上海市优秀社团项目奖,更是成为学校第一大社团,被校内师生戏称为“校园一霸”。

创始人王承昕——这个誓将院前急救作为终身事业的男生,思考得其实比外界想象

年轻的急救志愿者 活跃在各项体育赛事 只为守护生命

韩冰 (上海对外经贸大学) 图 TP



的更远。他提到曾被社会广泛关注的“孕妇卡脖”事件,“孕妇死亡,除了社会提得比较多的护栏标准外,更深远的问题其实是急救培训、观念、甚至法律上的障碍阻碍了人们正确施救。”他能做的,就是尽自己所能,让更多的人

掌握基本急救技能。

王承昕最近更忙了。他的笔记本上加了社团注册的计划。他说,要给急救协会的“一岁生日”献上一份年度大礼。朋友问他到底是什么,他却神秘兮兮地摇摇头。

心脏骤停急救技巧

遇到心脏骤停的情况,怎么办?

■ 评估周围环境:当发现有人突然倒地或者意识丧失应立即施救。操作者应首先确定周围环境安全,再实施急救。

■ 检查患者有无反应(叫):靠近患者身体,用拍肩、呼唤的方法,快速确认患者意识是否丧失。

■ 高声呼救(叫):呼唤急救人员一起帮忙抢救,并指定人员呼叫 120。

■ 摆放体位:让患者取仰卧位,置于地面或硬板上,解开衣服。

■ 判断是否有颈动脉搏动以及呼吸(看&摸):用右手的中指和食指从气管正中环状软骨划向近侧颈动脉搏动处,同时脸颊贴近患者口鼻,从头部向患者胸腹部望去有无起伏,如果患者无呼吸无脉搏,或者仅判断患者无呼吸,立即进行心肺复苏。

■ 心肺复苏

第一部分:胸外按压

首先找到按压的部位。沿着最下缘的两侧肋骨从下往身体中间摸到交接点,叫剑突,以剑突为点向上在胸骨上定出两横指的位置,也就是胸骨的中下三分之一交界线处,这里就是实施点。施救者以一手叠放于另一手手背,十指交叉,将掌根部置于刚才找到的位置,依靠上半身的力量垂直向下压,胸骨的下陷距离约为 4-5 厘米,双臂必须伸直,不能弯曲,压下后迅速抬起,频率控制在每分钟 80-100 次。

【注意事项】必须控制力道,不可太过用力,因为力道太大容易引起肋骨骨折,从而造成肋骨刺破心肺肝脾等重要脏器。老人的骨质本身就脆,更要加倍注意。

第二部分:开放气道

开放气道。将患者置于平躺的仰卧位,昏迷的人常常会因舌后坠而造成气道堵塞,这时施救人员要跪在患者身体的一侧,一手按住其额头向下压,另一手托起其下巴向上抬,标准是下颌与耳垂的连线垂直于地平线,这样就说明气道已经被打开。

第三部分:人工呼吸

如患者无呼吸,立即进行口对口人工呼吸两次,然后摸颈动脉,如果能感觉到搏动,那么仅作人工呼吸即可。

【方法】最好能找一块干净的纱布或手巾,盖在患者的口部,防止细菌感染。施救者一手捏住患者鼻子,大口吸气,屏住,迅速俯身,用嘴包住患者的嘴,快速将气体吹入。与此同时,施救者的眼睛需观察患者的胸廓是否因气体的灌入而扩张,气吹完后,松开捏着鼻子的手,让气体呼出,这样就是完成了一次呼吸过程。每分钟平均完成 12 次人工呼吸。

与时间赛跑 去鬼门关“抢”人

——记上海健康医学院急救协会会长王承昕

韩冰 (上海对外经贸大学)

半年前的“咕咪善跑杯”半程马拉松赛上,正在骑行机动岗执勤的急救志愿者王承昕听到对讲机里传来呼救声后,立即猛蹬脚踏车,带着 AED(自动体外除颤仪)在 40 秒内赶到了现场。

快速确认选手已经无意识、无脉搏后,王承昕立即用自动除颤仪为他除颤,另两位志愿者则负责心脏按压和人工呼吸。三四分钟后,这名选手恢复了心率和意识。

冷静、专业、有条不紊,这个还不满 20 岁的男生在急救过程中表现出的特质,让人难以相信他仅仅是上海健康医学院院前急救专业一名普通的大一学生。

第一次感受“学生的使命”

后来,王承昕陪同患者一起前往上海第一人民医院松江分院进一步救治。医院表示,如果没有之前迅速得当的紧急救治,错过了心脏骤停抢救的“黄金四分钟”,即使抢救过来,也很可能因脑部缺氧成为“植物人”。

两天后,王承昕和几位志愿者又专程从浦东赶往松江,探望了这位患者。患者握着王承昕的手说了这样一句话:“如果没有你,我

可能就已经离开这个世界了。”

这不是他第一次参与赛事急救,但却第一次切身感受到了这份特殊志愿工作的分量,以及做一名医学生的神圣使命。“看见跑友经过除颤后恢复心跳,那种成就是无与伦比的。”

对急救带来的成就感着了迷

王承昕从小就想学医。大学报急救专业则是出于自己对运动的热爱。毕业于上海杨思高级中学的他,高一时就参加了上海国际半程马拉松赛,高三时开始接触铁人三项运动。

在参赛的过程中,他还接触到了一群“急救兔”:一群有着专业急救技能的热心志愿者。于是在高三那年,他选择了院前急救作为报考志愿。

2015 年 9 月,王承昕顺利考入了上海健康医学院的院前急救专业,又考出了美国心脏协会 HS(HeartSaver)证书、中国红十字协会的中级救护员证书,并开始在各项赛事中担任急救志愿者。

这些颇具“含金量”的证书让他底气十

足,丰富的赛事保障经历则给他更多实战经验。在担任松江半马急救志愿者之前,王承昕已经担任过 2015 上海国际马拉松、易跑雪景山地赛等五项赛事的急救志愿者。

王承昕这样解释选择急救的原因——在院内或其他的科室的治疗对象,大多是身患重病、即使经过医生的长期治疗,他们的预后往往都比较差,而急救恰恰与此相反。“可能我接诊的病人正值壮年,他们仅仅是因为某些意外导致了一些危急重症,这些病人经过急救医生及时的紧急处理后,往往预后较好。这对社会意义更大,作为医生的成就感也更大。”说到这里,王承昕眼睛里闪着光。

为大型赛事提供急救保障

今年读大二的王承昕,已经没有了周末。尽管他还没有正式进入临床,但是经常有大型体育赛事找上门来,邀请他和他一手创立的社团——上海健康医学院急救协会提供急救保障工作。

赛事保障需要事先细致规划、合理安排,为了保证急救质量,王承昕每天都只能在 12 点之后休息,第二天早上 7 点多就要起床上课。

王承昕最累的一次,是今年 10 月担任杭州湘湖铁人三项急救总指挥。他带着急救协会的大部队提供急救保障,而前期的方案制作、和主办方对接、人员领队……都是他一个人负责。时间紧迫、任务量大,王承昕为了准备万全,连续工作了 50 多个小时没合眼。努力没有白费,最后杭州湘湖铁人三项没有出现任何安全事故。

王承昕是个拿急救当生活的人。他的微信头像是上海健康医学院急救协会的培训场景,朋友圈背景图是急救协会的合影,微信动态除了赛事安全保障,还是赛事安全保障。负责的赛事越来越多,他也越来越忙,朋友打趣他“想和承昕聚餐,现在得提前两周预约。”

尽管忙得脚不着地,王承昕还是觉得对自己组织能力和现场应对能力都是很好的培养。现在,才读大二的王承昕已经是社会和学校认可的上海健康医学院急救协会创始人兼会长。这颗新星拿到了上海健康医学院首届校长奖“提名奖”、上海健康医学院“校园技能之星”奖。

工作之余,王承昕对体育有着狂热的感情。他是业余铁人三项运动员、马拉松爱好者。长期户外活动给他的勋章,是小麦色的皮肤,和 T 恤、短裤边缘皮肤上几条对比明显的晒痕——这被他笑称为“黑丝袜”。

熟悉他的人都说他很执着,认定的事一定会把它做完、做好。对于未来,他野心不小——早日拿到执业医师资格证,在这条路上奔跑下去。