

救护车到来前,你能做什么? (下) ◆ 贾大成

生死时速:黄金4分钟

从医学上来说,对于突发猝死,在刚开始的4分钟内,如果有人能对患者进行有效的心肺复苏,对抢救生命至关重要,这是挽救生命关键的“黄金4分钟”。我们知道,一旦发生猝死,全身所有的组织、器官都会受到不同程度的损害,脑组织首当其冲。大脑是人体耗氧量最高的组织,其重量仅占人体自身重量的2%,血流量却占全身总血流量的15%,而耗氧量占到全身总耗氧量的20%~30%(婴幼儿可高达50%)。

因此,脑组织比任何器官都更怕缺氧,对缺氧最为敏感。如果是手断离了,手的供血、供氧完全中断了,只要条件较好,如创口整齐,保持断肢的干燥,并进行低温保管等,一般在3小时内可以断手再植成功;而脑组织对于缺血、缺氧的时间则不能以小时计算,而是以分秒来计算。通常,患者发生心脏骤停后,按时间顺序可表现为:

即刻:心音、脉搏及血压消失。3~4秒钟:出现头晕、眼花、恶心。10~20秒钟:由于严重的脑缺氧,患者意识会突然丧失,可伴有全身性、一过性、痉挛性抽搐,双侧眼球上吊、固定,面色、口唇青紫。30~40秒钟:双侧瞳孔散大,对光反射消失。40~60秒钟:呼吸停止或喘息样呼吸,可伴大小便失禁。但如果是由于哮喘、溺水等引起的少数窒息性心脏骤停,则恰恰相反,呼吸先停止,心跳后停止。

如果心跳、呼吸停止的时间超过了4~6分钟,脑组织就会发生不可逆的损害!就算人救活了,也难以

留下后遗症,最轻的后遗症是反应迟钝、记忆力减退,最严重的后遗症是变成植物人。当然还有介于二者之间不同程度的后遗症,留下永久性的遗憾。如果心跳、呼吸停止的时间超过10分钟,则会发生脑死亡,人就无可挽救了。因此,必须要抢在4~6分钟之内开始进行抢救。抢救开始得越早,复苏成功率就越高,后遗症就越少。每延误1分钟,抢救成功率则下降10%。

人人懂得心肺复苏术

对于我们每一个人来说,最应该掌握的是心肺复苏术。这是一门能够在危急时刻挽救猝死者生命的技术,而且不用任何医疗器械和专业知识,只要你有手,按照方法来就可以。在欧美等发达国家,心肺复苏术几乎是每个人都要学会的基本技能之一。在20世纪90年代,美国就通过了相关法案,实行了“公众可获取的除颤仪”计划,在美国的公众场所安置AED,要求在10分钟内即可获得AED,并对普通民众进行训练。

心肺复苏(CPR)是指为恢复心脏骤停患者的自主循环、呼吸和脑功能所采取的一系列急救措施,包括心肺复苏徒手操作、药物抢救以及相关仪器(如AED)的使用等。

·第1步,评估现场环境的安全性。施救者在进入现场前,要先观察和了解整个现场的环境情况,现场情况往往能够提示已经发生事件的性质,已经造成的伤亡,将可能发生的危险以及可能继续造成的损伤等,并采取必要的防护措施,然后快速排除各种险情,方可进入现场。只有确保施救者自身的安全,才能开始抢救患者。否则,可能事与愿违,甚至造成更

大的损失。除了拨打急救电话120外,在必要的情况下,还要尽快请求消防队、工程救援等有专业技能及专业器材的人员帮忙支持。

·第2步,判断伤者有无意识和呼吸。施救者轻拍患者的双肩部位,并大声呼叫患者,如果患者没有反应,立即在5~10秒种内,通过观察其胸部有没有起伏来判断有没有呼吸。

·第3步,立即拨打急救电话。如果发现患者意识丧失、没有呼吸,要立即拨打急救电话120,联系急救中心,以尽快得到专业的医疗急救。如果发现现场还有其他的人,也可以请他们尽快拨打急救电话。如果遇到溺水、创伤、药物中毒或者8岁以下的儿童,可先进行心肺复苏5个循环(大概2分钟),再打急救电话(充分利用手机免提功能,可一边打电话,一边进行心肺复苏)。

·第4步,将伤者放至复苏体位。这里的复苏体位是指仰卧位,凡不是仰卧位的患者,施救者要将其放成仰卧位。但是,这可不能乱来,是有套路的。

先跪在患者身体的一侧,然后将其两个上肢向上伸直,将远侧的腿搭在近侧的腿上,然后用一只手固定住患者的后脖子部位,另一只手固定在远侧的腋窝部位,用力将其整体翻动成仰卧位。要注意,患者的头、颈、腰、髋几个部位必须在一条轴线上,避免身体扭曲、弯曲,不然的话,会损伤其脊柱。另外,患者的头不能高过胸部,避免导致气道梗阻和脑血流灌注减少。患者仰卧的地面要坚实,不能是软床、沙发一类的,否则之后按压时,深度不够,心脏的排血量会减少。

·第5步,胸外心脏按压。胸外

心脏按压是心肺复苏操作中最重要的环节,能够帮助人体重建循环。如果操作正确,可以让心脏的排血量达到正常时的25%~30%,脑血流量可达到正常时的30%。

首先,施救者跪在伤者身体的一侧,两膝分开,与肩同宽,且自己的身体要正对伤者的乳头部位。以自己的髋关节为轴,利用上半身的体重和肩部、双臂的力量,垂直向下按压伤者的胸骨。注意!两个手臂要一直保持伸直状态,在按压的时候,手臂要垂直于地面,斜着、歪着、弯着,都不对,而且身体不能晃动,这是保证按压有效的条件之一。

其次,按压部位的选择很重要,原则上是要选择患者胸骨的下半部。将一只手掌根部放在两个乳头连线的中点,不能偏了,中指压在远侧的乳头上,然后用另一只手重叠地放在上面,手掌根重合,十指交叉相扣,保证手掌的根部在胸骨正中的位置。在按压的过程中,手掌根部不能离开胸壁,防止按压位置发生移动。

按压到什么程度才有效呢?一般为胸壁厚度的1/3,或按压深度至少5厘米,以触摸到颈动脉搏动最为理想。按压的频率为不少于100次/分(建议在120次/分以上)。放松时,要使伤者的胸廓完全扩张,否则,回心血量会减少,但是手掌根部依然不能离开胸壁。

·第6步,开放气道。为何要做这一步?因为人在意识丧失尤其是心跳停止后,全身的肌张力会下降,咽喉部及舌头部位肌肉的肌张力同样也会下降,舌头会后坠,很可能造成气道阻塞,阻碍呼吸。如何开放气道呢?用“压额提颚法”:将一只手的小鱼际部位放在伤者的前额上,向

下压,而另一只手的食指和中指并拢,放在伤者颈部的骨性部分,然后向上提,让其颈部和下颌部抬起来,头往后仰,同时耳垂与下颌角的连线与患者仰卧的平面垂直(也就是鼻孔朝向正上方),这样,气道就开放了。

·第7步,判断有无呼吸。开放气道后,用5~10秒的时间观察一下患者的胸腹部,看看有没有起伏,以判断其还有没有呼吸。如果没有呼吸或者仅仅是喘息样的呼吸,可以进行口对口的吹气。

·第8步,口对口吹气。确定患者无呼吸后,立即深呼吸,用食指和中指捏住患者双侧的鼻翼,并用自己的嘴严密包绕患者的嘴,向患者肺里面连续吹气2次,每次吹完后,侧头换一下气,并松开捏着鼻翼的手指,然后再进行第2次吹气。每次吹气持续1~2秒钟,不能吹得太大,时间也不能太长,否则很容易导致患者胃部膨胀、压力增高,压迫肺,阻碍肺通气,还可能导致胃内容物的反流。通常,胸外心脏按压与口对口吹气有一个比例,为30:2,也就是每做30次的按压,就要做2次口对口的吹气。这是一个循环,直到做到AED可以马上使用,或者急救人员接替。另外,5个循环(约2分钟)后,检查一次患者的脉搏(颈动脉:转动脖子时,会有一块明显的肌肉从耳旁到胸骨处,即胸锁乳突肌,在这块肌肉内侧,可以明显摸到颈动脉的搏动),如果有搏动,说明心跳恢复,停止按压,如果没有恢复搏动,继续按压,并在之后的每5分钟检查一次脉搏。

(摘自《救护车到来前,你能做什么?》江苏凤凰文艺出版社2016年9月版)

傅海澜传

董煜



26.亲自带队走上街头游行

6月和7月,司徒雷登两次写信赞赏学生的南下之举,并为燕大学生不分国籍和种族的联合行动感到自豪。9月,他应邀在纽约的美中关系讨论会上作了演讲,热烈赞扬中国民族运动的兴起,进一步建议美国政府,为了发展和中国人民持久而广泛的友谊,防止相互敌视态度的发展,美国应主动放弃不平等条约所规定的一切特权。

1926年,由于军阀战争,大沽口岸被封锁,西方列强以此为借口实行武力干涉,日本军舰率先开炮,激起民众强烈不满,3月18日,学生们在段祺瑞政府门口示威请愿,燕大学生也积极参加了这次爱国运动,谁知遭到卫队枪击,酿成了“三一八”惨案,燕大女生魏士毅也在游行时蒙难,时年22岁。

因为美国政府也是主张进行军事干涉者之一,所以引起了司徒雷登极大的忧虑和不满,他聚集了在北京的教会学校及教会首领,组成请愿团,自任团长,联合向美国驻华公使马克谟递交备忘录和正式抗议书,要求他设法阻止美国政府参与武装干涉中国。司徒雷登还将备忘录送交当地媒体发表,希望以此借助公众舆论的力量帮助中国。为此,司徒雷登受到美国军界、商界的攻击,把他视为反对美国政府政策的叛徒。

“三一八”惨案发生后的第二天,司徒雷登便派人领回魏士毅的遗体,举行了全校师生参加的追悼会,并竖碑纪念,这在当时的政治形势下,是要冒很大风险的。

1931年“九一八”事变后,燕大有130名学生参加了南下请愿团,燕大校方公开支持学生的行动,决定停课一周举行“爱国行动周运动”,司徒雷登还亲自带领数百名燕大师生走上街头游行。一个高个子外国人,在学生队伍中领头高呼“打倒日本帝国主义”的景象,一时成为当时街头巷尾的热议话题。

以后,他又顶住日军和华北傀儡政府的

压力,收留了许多东北流亡学生,这些学生大多是抗日积极分子,张兆麟、黄华等学生运动的领导人,都是那时进入燕大的。

1934年,司徒雷登正在美国出差,突然接到学校发来的急电,请他火速返校。那时,燕京大学的方方面面早已走上正轨,虽然司徒雷登习惯事必躬亲,会为大事小情操心,但总的来说,很少会发生必须司徒雷登亲自出面处理的大事,所以学校的急电让司徒雷登十分担心。

原来,因为南京政府抗日不力,燕大学生再一次参加了敦促政府积极抗日的南下请愿团,一些留校的燕大学生同时宣布罢课。在燕京大学的教师中间,正常的教学秩序被认为是一件非常神圣的事,现在一些学生趁校长离校出差之际宣布罢课,自然会遭到一些教师们的不满,特别是外籍教授,更是强烈反对。双方对峙相持不下,矛盾尖锐一触即发,所以留校主持工作的校方管理层只得速速请司徒雷登回来灭火。

司徒雷登返校当日便立即宣布召开全校师生大会。外籍教授们松了一口气,以为作为一名校长是绝对不会允许罢课的,司徒雷登一定会站在他们一边。学生们也有点泄气,觉得校长毕竟是外国人,胳膊肘不会往外弯,不料,司徒雷登在沉默了几分钟后,却说出了这样一番话:“我在上海下船,一登岸首先问来接我的人,燕京的学生可来南京请愿了么。我听到的答复是,燕京的大部分学生都来了,我听了之后才放心下来。如果这次燕京学生没有参加请愿,那说明我办教育几十年完全失败了!”这番出乎所有人意料的表白,赢得了全场热烈的掌声。

一场风波烟消云散,次日,留校的学生照常上课,师生间的敌对情绪化为无形。为了方便南下学生补上所缺的课程,司徒雷登甚至把当年的秋季考试推迟到来年春季。

1935年,中国华北的大片土地遭到日本铁路的践踏,日本军队已在丰台火车站安营扎寨做好了攻占北京的准备。日寇的侵略行径激起了北京各大学校学生的强烈愤慨,从而引发了著名的“一二·九”运动,而燕京大学则成为“一二·九”运动的策源地。

44.真正待我好的人

小皮匠面无表情,低着头收摊,声音很闷:“我吃过你几顿饭,全部记在心里头,不会忘记的。我会把钱算把你的,送到酱菜店来给你。”小皮匠顿了顿又补了句,“我家讨债鬼,随我打,随我骂,别人碰不得。我答应过他死去的妈妈,不让别人欺负他。”酱菜店女人僵住了,流眼泪了,一滴一滴滴下来,滴在印花格子衬衫上,滴到眼泪的格子比其他格子颜色深。我没想到这样凶狠的女人也会流眼泪的,我忽然有点可怜她。小皮匠一直没有抬头,也可能是不敢抬头。要是他看到她在哭,也许会心软的。小皮匠不知道有种哭,哭起来是没有声音的。

我逃进了弄堂。曹菊芬追了上来,说:“不要回去了,你逃呀,逃出去几天不要回来。你回去,你阿爸会把你头敲扁的。”她把两分钱塞到我手里。曹菊芬头上扎了两根小辫子,朝天的,看上去不像是扎起来的头发,倒是头上长出来的两把葱。她那么瘦小,显得她的眼睛特别大,特别亮。我把钱还她,她不要,跑开了,一边跑一边叫,要我快点逃。

我曾经说过,全世界真正待我好的人,只有三个人,一个是阿娟,一个是顾老师,一个是闸北的姨婆。我说也许还有一个人,我说的这个人就是曹菊芬。有时她从我身边经过,好像无意中碰了我一下。我摸摸口袋,会发现多了一块山芋干,或者是几瓣橘子。我不知道她为什么对我这么好,我们不是亲戚,也不是邻居,她对我关心得有点过分了。她似乎无处不在,时时刻刻在监视着我。我后来想明白了,曹菊芬大概是怕我提起她以前的绰号。她在幼儿园里的绰号是“撒水泡”。

我曾经和曹菊芬睡过一张床,合盖过一条被子。

在此之前的一天,曹菊芬午睡的时候把被子尿湿了。第二天,那条被子还没有干透,我们都睡下了,曹菊芬还呆呆地坐在小椅子上。幼儿园阿姨看到我的被子似乎比别人的大一点,我又比别的小朋友瘦小,便让曹菊芬和我一起睡。于是,曹菊芬抱着她的小枕头,爬上了我的小床。她轻轻地揭开被子,只盖

了一点点,蜷缩在床边。从头到尾,她都保持这个姿势,一动也不动。我一把就将被子全部拉了过来。阿姨在房间的另一头喊:“招风耳朵,不要欺负撒水泡,被子大家一道盖。”说完,阿姨就“噔噔噔”跑过来,抢过被子重新分配。民办幼儿园的阿姨和公办幼儿园的老师完全不一样,我们这里的阿姨十分亲切,从来不叫小朋友名字的,叫小朋友绰号,而且随心所欲给小朋友起绰号,改绰号。小朋友也跟着阿姨互相叫绰号。比如曹菊芬,本来叫小排骨,昨天尿床了,阿姨就临时改了个新绰号:撒水泡。比如我,弄堂里的人都叫我大耳朵,到了这里,一切从零开始,我改叫招风耳朵。幼儿园混了三年,小朋友互相之间都不知道对方的名字。进了小学,我才知道撒水泡叫曹菊芬。

那个下午,我一点睡意也没有,睁着眼睛看天花板上水迹,一边把那些水迹想象成一幅幅的画,一边担心曹菊芬把我的被子也尿湿。隔几分钟,我就去摸摸曹菊芬的裤裆,发现是干爽的,便放心了。隔了一会,又不放心了,我再去摸摸曹菊芬的裤裆。好不容易熬到阿姨摇铃,叫我们都起床,我才开心地欢呼起来:“阿姨,今天撒水泡没有尿床,我的被头是干的。”

那是唯一一次,我和曹菊芬两小无猜地睡在一起。从那以后,曹菊芬对我就不一样了。午睡起来,阿姨会给小朋友每人发两块饼干,曹菊芬每次总会偷偷塞给我半块饼干。可以说,曹菊芬待我好,从她五岁时就开始了。我不知道这是什么原因,我到今天也没搞清楚。要让一个八九岁的孩子搞清楚这里面的原因,太难了。我从来不去多想,只是心安理得地享受着她对我的好。当然,对她时不时神出鬼没地突然出现在我的身边,我很厌烦。

我回家后,在屁股上垫了两本练习簿,用绳子扎紧固定,再穿好裤子。我希望今天运气好,小皮匠打我屁股,两本练习簿可以稍微缓冲一下;要是敲我头,我就没办法了,小皮匠不会允许我头上套一只钢锅子接受敲打的。我刚刚装束妥当,小皮匠回来了,没说话,放下皮匠担子又出去了。到了这个关头,我也无所畏惧了,开始一点一点啃年糕。



王承志