剧烈运动请注意！120医生提醒：猝死前身体有这些求救信号

把握“黄金4分钟”抢救时机

12月8日，一名男子在海口一足球公园踢球后，到场边休息时晕倒。经紧急抢救，遗憾未能挽回生命。据医生介绍，该男子疑似剧烈运动后发生心源性猝死。

那么，发生猝死前有哪些征兆？该如何预防猝死？遇到有人突然晕倒该如何急救？紧急抢救中要注意些什么？记者采访了海口120急救中心医生，进行科普和释疑。

□南国都市报记者王洪旭

▲男子晕倒后，现场球友进行紧急施救。（网友视频截图）
►海口市120急救中心副主任医师李彬在教大家进行心肺复苏急救。（受访者提供）

一男子踢球后晕倒 疑似心源性猝死

12月8日晚，一名男子在球场边晕倒，一些身着足球服的队员在紧急施救的视频在朋友圈流传。据目击者陈先生称，当时该男子踢足球后，在场边休息时晕倒，发现后大家开始施救。

11日下午，记者联系上该足球公园相关负责人，确实有一名踢球的人员发生晕倒。据介绍，当时该足球场踢球的人比较多，也有医生在现场踢球，发现后就采取急救措施，现场也取来了AED（自动体外除颤器）配合施救，但最终没能救过来。

经了解，该男子平时爱运动，除了踢足球，还喜欢骑行，看着身体都比较健康。据医生介绍，该男子系运动后突发心跳呼吸骤停，考虑是心源性猝死。

海口市120急救中心副主任医师李彬表示，该男子这种情况属运动性呼吸心跳停止，对于这种情况，现场要快速进行评估和判断，首先要评估患者是否有反应，其次要评估他有没有呼吸，如果没有反应也没有呼吸了，就要即刻实施心肺复苏，最好的抢救仪器是AED。

运动性猝死有哪些先兆症状？胸痛胸闷头晕等要警惕

李彬表示，在剧烈运动过程中出现呼吸心跳停止，或者在运动之后的24小时内出现呼吸心跳停止，最终没有被抢救回来的非创伤性死亡，就称为运动性猝死。

运动性猝死前有哪些征兆呢？李彬表示，在运动过程中会有一些表现，比如出现头晕、突发性的胸部疼痛、压迫感，或者呼吸急促；这些症状如果没有管理，再进一步加重的话，可能导致意识丧失、晕厥、心律失常、呼吸心跳停止，这些都是猝死前的先兆症状，但是这个时间非常短，如果周围的人没有及时发现，就容易错过有效的抢救时间。

有效抢救要抓住“黄金4分钟”

李彬表示，对于呼吸心跳停止的患者，一般来说有效的抢救时间为“黄金4分钟”，当患者出现呼吸心跳停止后，供应大脑的血液就会停止，当出现晕厥之后，要快速判断，识别是呼吸心跳停止了，就要抓住抢救的“黄金4分钟”。

那么在4分钟之内，身边人能够快速地做有效的抢救，挽救成功的概率就比较高，如果4分钟过去之后再抢救的话，抢救效果就会非常差，抢救成功率也随之降低。

猝死的高危人群有这4类

哪些人是猝死的高危人群呢？李彬表示，发生猝死的高危人群有以下几类：一是家族中有慢性病史的，比如有遗传性的高血压、冠心病、脑卒中等家族史的患者，猝死发生率相对高一些。

二是性格的问题，比如一个人的性格比较固执、急躁、较真等，人际关系非常紧张的话，其发生猝死的概率比阳光开朗的性格的人要多一些。

三是有隐匿性冠心病的患者。如果患者有隐匿性冠心病，发生猝死的概率为25%。根据调查，男性猝死发生率比女性要多，男性发生猝死的比例大概是女性的4倍。

四是一些上夜班、工作高度紧张、生活方式不健康、作息不规律、过度的劳累、心理压力过大等人群也是猝死的高危人群。

预防猝死记住这“20个字”

诱发猝死的危险因素有哪些？李彬表示，从猝死的诱发因素来看，与平时的生活习惯息息相关，其中吸烟是第一个危险因素。第二个危险因素是不健康的运动，平时不运动，突然某一天猛做一次运动，这是非常危险的；因为运动中大量出汗，会导致体内钾、镁等重要电解质丢失，会加重原有的心脏疾病；另外运动过程中人体交感神经会非常兴奋，也会诱发心脏疾病。第三个危险因素是心理极度不平衡，爱发脾气，长期压抑、焦虑、抑郁的人群要注意。第四个危险因素是作息非常不规律、熬夜等。

如何预防猝死发生呢？李彬表示，了解了猝死的高危人群和危险因素以后，预防就针对这两方面来进行，关键就是养成健康的生活方式，做好“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、睡眠充足”，从“20个字”着手来预防。

遇到有人晕倒如何急救？心肺复苏，最好仪器是AED

李彬表示，不管运动的时候，还是平时生活中，如果发现有人突然倒地了，作为第一目击者，首先要做出快速反应，要评估判断，一是环境的判断，二是伤患的判断。其中，环境判断就是要评估现场环境是否安全，合不合适抢救，有一些特殊的情况下，如火灾现场、交通事故现场，环境不安全的话，也不能冒着生命危险去施救。

在评估现场环境安全之后，快速地接近患者，判断其有没有反应，可以拍打其肩膀，大声地呼唤。如果呼唤对方没有动静，此时要请旁边的人来帮忙，请人拨打120，请人去取附近的AED回来。同时，呼吁旁边懂急救的人一起来参与急救，并进行分工。

李彬表示，在判断晕倒患者没有意识也没有呼吸了，就要开始做心肺复苏了，开始30次胸外按压，2次人工通气，反复不断交替进行。

李彬表示，对于运动性呼吸心跳停止患者来说，多数是心源性呼吸心跳停止，会出现心室颤动，最有效的急救方法是给予电击除颤。对于这类患者来说，现场最好的抢救技术是心肺复苏术，最好的抢救仪器是AED。

AED取回来开机之后，所有的操作都有清晰的语音播报，只需要跟着语音提示，照着做就可以了。

这些情况下可停止胸外按压

哪些情况下可停止胸外按压呢？李彬表示，第一，患者已有脉搏有呼吸，甚至可以说话了，说明抢救成功了。

第二，患者的脉搏恢复后，可能呼吸没有恢复，可以不用做胸外按压，去管理患者的呼吸就行了。

第三，有可能呼吸恢复了，脉搏也恢复了，但是患者的意识没有恢复。这个时候要把患者摆为侧卧位，以防其呕吐引起窒息，注意给患者保暖，等待救护车就可以了 。

第四，救护车到了，交给更为专业的急救队伍进行处理就好。

第五，如果现场只有一个人，已经按了很久已精疲力尽了，这时可以停下来，因为再继续按的话也是无效的按压。

海口已投放1000多台AED

人的心跳一旦停止，断片、窒息、脑损伤接踵而来，尽早开始心肺复苏和使用AED，是最有效的抢救方法。

目前，海口已在公共场所配备了1000多台AED，覆盖商场、公园、车站、码头、景区等公共场所和学校、消防站、派出所、交通岗亭、志愿服务站、政务中心、社区服务站、乡镇卫生院等重点场所。在救护车到达之前，施救者使用AED展开救援可大大提高抢救成功率。

如何快速找到身边的AED？3种方法可查位置

1、“海南急救培训”微信公众号查找

第一步：查找关注“海南急救培训”微信公众号。第二步：点击菜单栏的“AED查询”，打开AED地图，导航至目的地使用。

2、“海口120”微信公众号查找

第一步：查找关注“海口120”微信公众号。第二步：点击菜单栏左下角的“微网站”。第三步：点击“AED网点”。

3、“海易办”APP查找

第一步：打开“海易办”APP，点击“全部服务”。第二步：点击“医疗健康”，点击“AED网点”。