

# 能与死神“赛跑”的“救命神器”何时才能普及推广?

新华社“新华视点”记者 宋佳 王秉阳 田晓航

AED——能与死神“赛跑”的机器，正越来越多进入人们视野。近日正在召开的地方两会上，多位人大代表建议推动布设AED并加大急救培训力度。

## 能利用“黄金4分钟”的AED普及远远不够

AED——自动体外除颤器，是可由非专业人员使用的抢救心脏性猝死患者的医疗设备。

“目前抢救成功的病人中十有八九都是因为用了AED。”北京急救医疗救援中心资深专家贾大成介绍。统计显示，深圳自2017年10月全市投放AED以来，已通过AED先后挽救12个人的生命。仅2019年12月以来就通过AED成功挽救4名心搏骤停患者。

《中国心血管病报告2018》显示，估计我国每年发生心脏性猝死54.4万例。有数据表明，当前，在院外发生的猝死救治成功率只有1%左右。

医学研究表明，在最佳抢救时间的“黄金4分钟”内进行心肺复苏和除颤，有很大概率能挽救生命。如果能在1分钟内完成除颤，成功率可达90%；3分钟内进行，成功率达70%；每延误1分钟，成功率就会下降10%。

然而，无论公众对AED的认知还是设备普及率，都还远未达到理想水平。记者走访北京望京、建国门、国贸等多个枢纽地铁站，都未看到AED设备。北京地

铁系统工作日日均客流超过1000万人次，近年来也出现过乘客猝死事件，但问及AED设备，工作人员都表示“不知道什么时候配”。在北京百余家大型商场中，也只有北京市百货大楼等区区几家配置了AED。

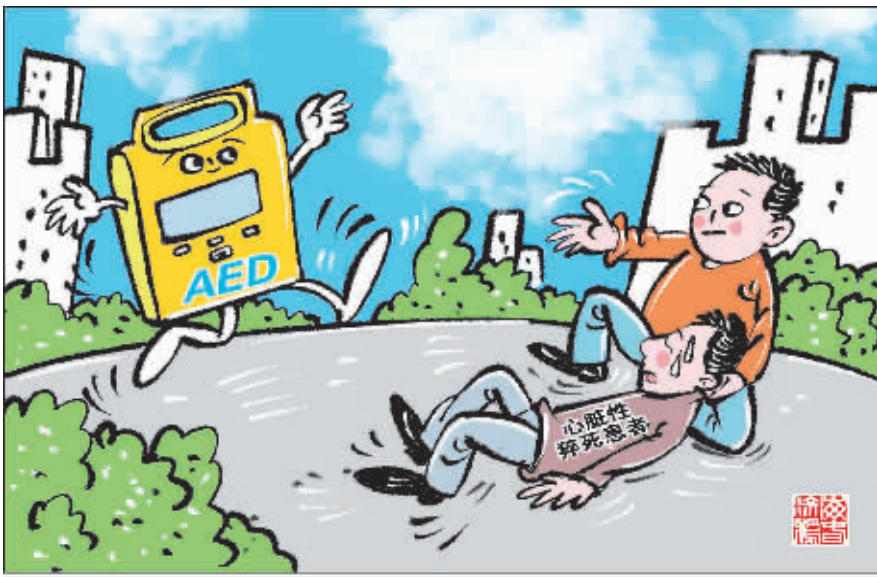
据悉，截至2018年，在全国范围内AED安装约15000台，平均每10万人口约1台。这与国际发达国家平均每10万人口几百台的差距较大。

此外，不同城市的AED配置率差异较大。据统计，目前，深圳和上海是国内AED配置最多的城市。深圳计划由政府财政出资购置5000台AED，并于2020年底前完成采购安装。上海市公共场所AED数量已超过1000台，但在其他一些城市，AED配置数量只有几百、几十，甚至是个位数。

## AED推广难点在哪里?

AED推广难首先是强制性不足。记者了解到，目前一些城市虽然针对公共场所安装AED出台了相关条例，但都以鼓励和倡导配备及使用AED为主，并非强制性要求。

此外，资金来源也是阻碍AED推广的一个重要因素。业内人士表示，当前，AED价格大幅下降，一台设备10年前大概要4万元-5万元，现在2万元左右就足够了。后期维护也比较简单，几千元就能下来。但是，在不少单位看来，这笔费



与死神“赛跑”

新华社发 商海春 作

用的支出也是负担。当前，很多AED的投放都来自个人购买，以及企业或红十字会捐赠。

即便如此，很多单位和公共部门仍对铺设AED持怀疑态度，有些干脆拒绝接受。在他们看来，配置AED除了需要承担后期设备维护及培训，更重要的是需承担相应的急救责任，存在不少风险。

另一方面，即便有了设备，“不敢用不会用”的矛盾突出。记者在商场和地铁站周围随机询问数十位行人，是否了解并愿意使用AED，50%的人表示听说过但不会用且不敢用，仅有20%的人称接触过。

专家表示，由于绝大多数公众对AED的认知水平较低，不会使用的情况普遍存在。另外，对民法总则规定的相应条款了解不够，不敢使用的情绪广泛存在，导致公众对使用AED等急救设施救人缺乏主动性和积极性。

## 国家卫健委称正推动普及AED立法

《健康中国行动(2019-2030年)》明确提出，完善公共场所急救设施设备配备标准，在学校、机关、企事业单位和机场、车站、港口客运站、大型商场、电影院等人员密集场所配备急救药品、器材和设施，配备自动体外除颤器(AED)。

前不久，十三届全国人大常委会第十五次会议审议通过的基本医疗卫生与

健康促进法也明确，公共场所应当按照规定配备必要的急救设备、设施。

北京中医药大学法律系医药卫生法学副教授邓勇认为，将公共场所配备急救设施设备写入法律，为落实健康中国行动相关要求提供了法律保障，将促进有关部门确保资金到位、明确管理责任、加强人员培训，共同推动提高公共场所急救设备设施普及率。

国家卫健委相关负责人表示，下一步将与相关部门共同推动AED的配置和普及使用，科学规范指导AED铺设使用，在公共场所合理配置AED，有效保障施救人的合法权益。目前，正在积极推进立法进程，并从多角度开展相关研究，助力AED普及。

在加强AED的使用培训方面，据悉，北京、天津、广东、海南、重庆等11个省市开展互联网+院前医疗急救试点工作，鼓励利用信息化手段，探索提升AED使用率，拓展急救技能培训范围。

同时，对AED的宣传力度将加大，特别是在交通运输、矿山、旅游、教育、消防等相关高危与服务行业大力开展群众性的救护培训，普及心肺复苏技能及AED的使用方法。

贾大成呼吁，既要有政府自上而下的主导，也要有企业配合和公众参与。“只有大家共同努力，才能最终为医务人员赢得时间，为患者赢得生命。”

重胃肠道负担。而糖果、蛋糕、巧克力等多糖之物，会抑制白细胞的杀菌作用，使痰液粘稠。故不宜食用。多吃水果蔬菜，多喝水，保持营养均衡才能促使宝宝早日康复。

家长们要避免一些认识上的误区，譬如不听医生的建议，就医时要求医生给予抗生素静脉输液或短期治疗未见效果，就要求医生换药，自行停药等等。都不利于疾病控制，还容易引起各种不良反应。只有医患密切协作，听从医生的分析指导，选择合理的诊疗方式，做好家庭护理和照料，才能使宝宝尽快摆脱肺炎的困扰。

(岚皋县中医医院 胡本先)

# 市人民医院「生死救援」突发脑梗患者

本报讯(通讯员 何蕊 胡静)1月19日，在高速路上突发脑梗塞的王某，经市人民医院的全力抢救和治疗痊愈出院。“感谢安康市人民医院所有的医护人员，他们的全力救助和精心治疗救了我的生命，甚至还留下任何后遗症，真是太幸运了。”患者说道。

35岁的王某是河南人，1月17日，他带着妻子、母亲以及两个年幼的孩子开车从四川回河南老家，当进入安康路段时，突然感觉右侧肢体软弱无力，身为一名骨科大夫的他感觉不妙，这可能是突发脑梗的症状，他急忙招呼妻子将车驶出高速并前往就近医院。

“医生……救命啊……”检验科副主任肖金玉路过医院放疗中心门口时听见一名患者呼救，呼唤救命的人正是王某的母亲，肖金玉立刻向前询问，得知状况后立即将其搀扶着前往急诊科，此时王某右上肢无法持物，右下肢不能行走。肖金玉一边安抚患者一边迅速联系神经内科副主任李冬松，并为其调来轮椅，李冬松到达现场后迅速启动“脑中绿色通道”，CT、核磁、化验、药品等多个科室全力配合，患者行头颅DWI检查，确诊为急性脑梗死，为节约时间，在患者检查过程中李冬松还帮忙办理了住院手续。随后，两位医生亲自将患者送往神经内科，从遇到患者到住院治疗，整个过程不到1个小时。神经内科副主任医师胡静在详细了解病情，严格把握适应症后，迅速给予患者溶栓治疗，经过积极救治，患者右侧肢体活动自如。

神经内科副主任李冬松介绍，对于突发脑梗塞的患者来说，每耽搁一分钟，就会造成约190万个脑细胞出现损伤坏死。同时，溶栓治疗有个非常重要的时间窗即4.5小时。正是因为医院各科室医护人员的齐心协力，才为患者赢得了宝贵时间，取得了很好的治疗效果，且没有造成功能性损伤。

## 市中心医院奖励第二批市级突出贡献专家

本报讯(通讯员 陈文乾)1月19日，安康市中心医院对8名市级第二批突出贡献专家进行了表彰，消化科杨小翠、心内科二病区沈桂冬、心内科一病区任晖、影像中心周和平、口腔科余波、感染性疾病科江自成、影像中心朱亚男、普外科一病区杨成林每人获得2万元奖励。同时，奖励了陕西省中青年科技创新人才获得者神经外科杨涛。

2019年该院新增市级以上专家人才12人，培养专科护士10人，9人出国交流，25名学科带头人，181名骨干外出学习，举办学术会议51场次，成立了西安医学院附属安康医院及研究生联合培养基地，与美国华人专家会签订合作协议，李兆申院士工作站助力提升了消化科省内外知名度。在前不久，医院兑现了2018年度12名硕士研究生安家费各5万元。贯彻落实省委、省政府人才政策66条及市委、市政府人才引进培养激励政策办法正在制定之中，医院人才强院、科教兴院氛围形成。

## 市妇幼保健院表彰先进部署今年工作

本报讯(通讯员 聂婷婷)1月19日，市妇幼保健院表彰了2019年先进科室、优秀中层干部和先进工作者并部署了今年重点工作。

2019年，该院各项工作取得较好成绩。妇幼健康管理及指导任务全面落实；社会效益和经济效益取得双丰收；创建“三甲”有序推进，医疗质量得到提高；加强服务能力建设，实现可持续发展；全面完成各项重点工作。2020年以创建三级甲等妇幼保健院为主线，以实施基层、基础为重点，全面提升全市妇幼健康工作质量和水平，推动该院各项事业更高质量发展。

在迎新联欢会上，医院以“相约妇幼 医路同行”为主题，突出了默默奉献的医者大爱精神和医院新发展，节目类型涵盖歌曲、舞蹈、小品、诗词、相声等艺术形式，充分展现了医院职工积极向上的精神风貌和蓬勃朝气，表达了全院职工对医院发展的深情祝福和美好期盼。

## 石泉县中医院获全省脑卒中地图医院称号

本报讯(通讯员 曹靖 吴大芸)近日，陕西省脑卒中急救地图发布仪式暨陕西省脑卒中联盟成立大会在西安交通大学第一附属医院举行，石泉县中医院从全省数百家二、三级医疗单位中脱颖而出，荣获全省第一批脑卒中地图医院称号，同时被确定为陕西省脑卒中专科联盟单位、急性脑卒中医疗救治定点医院。

近年来，石泉县中医医院运用中西医结合治疗，通过开展大面积脑梗塞溶栓治疗，内科与康复治疗于一体，效果良好，显著降低了当地脑卒中患者的致死率及死亡率，减轻了患者及社会经济负担。为了让更多的群众了解脑卒中防治知识，迅速识别症状，做到早发现、早就诊、早治疗，该院深入各社区、乡镇、村组进行义诊及卒中防治宣教，使当地脑卒中致死率、死亡率和改善预后成效明显。

# 宝宝得了肺炎怎么办?

随着寒冷空气入侵，加上雾霾侵袭双重作用，儿科门诊急症患肺炎的小朋友越来越多。而小儿肺炎往往起病急，病情重，进展快，是国际上公认的危及儿童生命的头号杀手。儿科专家提醒大家，当宝宝感冒、发烧后出现鼻翼扇动、呼吸急促或憋气、口周发青、持续发烧、剧烈咳嗽、精神萎靡、食欲不振等情况时，提示宝宝可能由上呼吸道感染发展成了肺炎。尤其对于3个月以下的婴幼儿来说，他们发烧后很可能在几个小时内就发展成肺炎。因此家长应格外警惕，及时带小朋友就医。

在照料肺炎宝宝的生活起居方面，家长们要注意避免宝宝过度哭吵，以减少耗氧量和减轻心脏负担。在注意保暖

的前提下，衣服被褥不宜过厚，以免过热使患儿烦躁，加重呼吸急促。另外及时更换汗湿衣服，保持皮肤清洁干燥，加强口腔护理等措施对抵抗病菌侵入都有益处。对痰多且粘稠的患儿，应尽量促使其将痰液咳出，并及时清除患儿鼻腔及鼻腔内的分泌物。有条件的家庭，可在家中或去医院进行雾化吸入，促使痰液稀释，有利咳出。

在病情允许的前提下，家长应经常将宝宝直立抱起，手微微翘起，形成中空

状，轻轻拍打震动背部。拍背时两侧肺各拍100次左右，整个胸廓都不要遗漏。同时，由于体位关系，宝宝的背部和肺部更容易产生液体积聚，应着重拍这些部位。或根据胸片显示的患病侧，重点进行拍痰。年轻的父母大可不必担心会弄痛弄伤宝宝，宝宝是很喜欢这些良性刺激的。

在照料肺炎宝宝的饮食营养方面，高热不退的宝宝应给予清淡易消化的饮食，油腻厚味高蛋白及生冷的食物会加

## 在吃喝中学会健康

又双叻叻要过年啦，无论你是回家也好，走亲访友也好，吃喝玩乐总是少不了的。在选购菜肴和节日饮食安排上，应在色、香、味、形的前提下，注意粗细粮搭配，酸碱平衡。在进食的时候最好做到动物类食品占进食总量的1/3，蔬菜水果占1/2，其他各类食品点到为止。增加蔬菜、瓜果、豆类等碱性食物的摄入。

肉类宜选择易消化、脂肪含量低的鱼、虾、鸡肉等，尽量减少如动物肝脏、鱼子等含胆固醇高的食物；患有糖尿病、肾炎、肾功能不全等疾病的病人，尤其需要注意的是如肉、蛋类和豆制品等含蛋白质较高的食物不可食用太多，否则会加重肾脏负担，使肾脏受损的程度会更严重。

春节期间走亲访友是最容易多吃，但无论什么时候，暴饮暴食对健康都是百害而无一利，会让人出现头晕脑胀、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘；导致急性胃肠炎、急性胰腺炎、胆囊炎等多种消化系统疾病，增加肥胖、高血压、糖尿病等疾病的发病率。春节期间在饮食上应注意：每餐最好八分饱，清淡少油；用餐时细嚼慢咽，以免造成消化不良。

过年的三餐主食都以丰厚的油腻食品为主，所以，零食应以开胃、理气、消胀、降火、祛燥为特点，如闲时吃点苹果、梨、香蕉等，水果富含膳食纤维，可开胃通便；花生、瓜子、巧克力等高脂肪零食应少吃；另外，像话梅、山楂片、薄荷糖等可适度品尝。提醒大家注意的是零食中的热量、糖分和香料含量相对较高，容易导致口干舌苦、情绪激动、莫名烦躁等不适反应，故享用零食必须适可而止。

其次要多喝白开水或淡茶，充足的水分能够加快人体新陈代谢，促进体内废物排泄，对肾脏和泌尿道结石的预防和治疗很有帮助，还可以促进和改善便秘，对高血压患者尤为重要。

春节期间，在食品卫生安全方面一定要做到以下几点：置办年货集中采购适量即可，应尽量去大超市、便利店购买，生熟食品要分开存放，防尘、防污染；切生熟食的刀具和砧板一定要分开，不得混用；菜肴要煮熟、煮透，现煮现吃；隔夜饭菜必须充分回锅加热，过期变味的食物切莫食用，以防导致疾病。

年节时期是饮食健康的“危机”时刻，千万不要因为放假，让健康与营养也同时放假，因疏忽而影响身体或生命。如果能坚持每天运动45-60分钟，那就更好了。

(安康市人民医院营养科主任 侯少波)

在春节大快朵颐的时候，我们更应该注重健康，“每逢佳节胖三斤”的烦恼和烟酒刺激导致的血压上升、暴饮暴食导致的消化疾病都会给我们的节日带来些许遗憾。怎样吃得开心又健康，其实是有小诀窍，这五点请记好。

一、荤素搭配，肠胃不累。

春节的餐桌上，一定会有我们心中最佳“硬菜”的一席之地。我们可以按照自己的习惯来搭配，比如在炖肘子旁加一盘炒青菜，或是在炒牛肉丝里添一些青椒丝、芹菜丝做点缀。这样不仅做到了荤素搭配，在颜色上也是十分亮眼。在大快朵颐的同时，也别让肉类食物唱主角，而这对血糖和血脂构成威胁。零食不是不能吃，可以多选择新鲜的水果。还可以自己动手，以红薯、南瓜等为原料做些含糖和油低

的小吃，不仅吃起来有健康保证，还能增进家人一起动手的乐趣。

三、逢知己，重点不在干杯。节日期间，亲朋好友聚会，难免喝酒，特别是安康农村，家家会酿酒，家家都好客，亲朋好友上门，没喝醉就觉得把贵客没招呼好。建议饮酒一定要量力而行，一次性大量饮酒，酒精会在体内蓄积，不光带来消化系统和心血管系统疾病，还有可能发生急性酒精中毒，对健康和生命安全带来威胁。

四、按时吃，别多吃。节日期间饮食的另一个问题，就是暴饮暴食。作息的不规律，而美食又当前，我们很容易对吃饭的钟点和食量失去了警惕之心。饥一顿饱一顿，超量进食，就会加重肠胃的负担。建议假期也应一日三餐，食不过量。

五、有一样东西，别忘记吃。节日里，慢性病患者千万不能随便停药，否则会导致疾病的恶化或复发，甚至危及生命。一定要遵照医生的要求按时按量服药，必要时定时监测血压、血糖。如有不适，不能讳疾忌医，而应及时就医治疗。

(安康市中医医院 赵娟)

# 年味里的健康饮食

新华社电(记者 屈婷)