

# 国羽张志杰错失“黄金抢救期”

健康新知

6月30日，在印度尼西亚举行的2024亚洲青年羽毛球锦标赛混合团体小组赛中，中国羽毛球队的17岁小将张志杰在比赛中突然晕厥，因抢救无效去世。据现场的视频显示，比赛现场主办方竟然在2分钟之内未能进行心肺复苏，错失了心源性猝死(SCD)的“黄金抢救期”。

心源性猝死是指由于心脏原因导致的突然死亡。其常见原因包括严重的心律失常(如室颤)、心肌梗死、心肌病、心脏结构异常等。随着现场视频的流出，一些专业人员也开始对现场的急救提出了质疑，为此，笔者认真看了视频：

从运动员倒地开始，11秒

钟后，有人进入场地，准备施救；可能是没有得到裁判的允许，20秒钟(9秒后)退出场地；40秒(20秒后)再次进入，经过检查运动员，54秒(14秒后)翻身；1分41秒(47秒后)，担架进入，1分58秒(15秒后)，担架抬走。

从现场的情况看，运动员倒地很可能就已经发生心跳和呼吸骤停了，从上述过程看，现场的抢救是有一定问题的：

首先，运动员在比赛中倒地，一定是严重的问题，医务人员应该第一时间进入场地，这是医务人员的特权，不应该需要裁判的同意；

医务人员进入场地后，应该迅速判断运动员的情况，对于心

跳呼吸骤停的判断只有10秒钟，但现场医生的判断时间远远超过了这个时间；

发现心跳呼吸骤停后，应立即进行心肺复苏，而不是转运，但现场没有做心肺复苏抢救，而是在联系转运；

现场应该使用AED，但我们没有看到，不知道是现场没有，还是另外有什么原因。

心跳呼吸骤停的现场抢救的存活率是很低的，就算我们做到了上述几点，也不能保证救活，但至少我们没有遗憾。这让我想到了在2021年欧洲杯上，丹麦队对芬兰的首场小组赛中，埃里克森在球场上突发心跳骤停，经过现场紧急的抢救和后续

的治疗，埃里克森摆脱了生命危险，创造了生命的奇迹。

因此，心跳骤停发生后，我们首先要做的并不是转运，而是有效的心肺复苏，这是最重要的，因为心跳骤停发生后，留给我们的抢救时间只有4分钟，如果在4分钟内得到有效的胸外按压，可以为挽救生命赢得宝贵的时间。如果不做胸外按压，而只做转运，就会贻误抢救时机。

(纪光伟)



纪教授说医

## 什么是高脂饮食

高脂饮食指的是含脂肪较多的食物，特别是饱和脂肪酸。一般来说，动物性脂肪比植物性脂肪含有的饱和脂肪酸多，其中以畜肉类含脂肪最丰富，且多为饱和脂肪酸，比如猪、牛、羊等肉类。此外，一些植物油，如椰子油、棕榈油、可可油等，也含有丰富的饱和脂肪酸。

## 炉甘石洗剂可解决哪些皮肤问题

炉甘石洗剂主要成分为炉甘石、氧化锌，具有很好的收敛和保护皮肤的作用。

1.针对虫咬皮炎，有消炎、止痒功效。虫咬皮炎可由螨虫、蚊、蠓、臭虫、跳蚤、蜂等叮咬或毒液刺激所引起，皮损处出现蚊虫咬痕，且有瘙痒症状。虫咬皮炎的症状因虫、因人而异，严重的可出现头痛、关节痛、发热、恶心、过敏反应，此时应及时前往医院就诊治疗；如果症状较轻，仅是瘙痒、局部红斑、风团等，可局部外用炉甘石洗剂(加入了苯酚，增加止痒效果)，用时摇匀，取适量涂于患处，每天3~4次。

2.对痱子、湿疹、过敏症状、荨麻疹等，可达到止痒效果。如果身上长了小疹子，还伴随其他过敏症状如打喷嚏等，很有可能是过敏了。如果症状较轻，仅为局部皮疹，可外用炉甘石洗剂；如果是全身性症状，并伴随哮喘等症状，应立即到医院就诊。此外，荨麻疹患者，或是宝宝长了痱子、湿疹等，也可使用炉甘石洗剂。

3.修复太阳晒伤。对于轻度晒伤，仅仅是皮肤表面有些脱屑或是轻微发红，并伴随轻微的刺痛感，可使用干毛巾包裹冰袋进行冷敷，然后外用炉甘石洗剂、芦荟凝胶等，自行恢复即可。

需要注意的是，炉甘石洗剂对于痤疮、脱皮、痔疮等，没有什么作用。

## 儿童为何不宜喝茶



喝茶虽然对于成年人有很多好处，但对于学龄前的儿童来说，喝茶是不适宜的。

1.茶里含有茶碱等物质，容易令人的中枢神经系统产生兴奋，而婴幼儿的身体正处于发育阶段，各神经系统对于具有兴奋作用的物质抑制能力较弱。

2.儿童的身体自我调节功能较低，孩子喝茶后，可能会出现心跳加快的现象，有可能导致体力消耗过大，尤其是在晚上喝茶，还会使孩子产生失眠、尿频等问题，影响睡眠，进而影响发育。

3.茶叶里含有鞣酸和茶碱，这两种成分进入人体后，会抑制孩子身体对一些营养元素的吸收，如钙、锌、铁、镁等。儿童过量喝茶或喝浓茶，可能会导致体内微量元素的缺乏，甚至出现营养不良。

(本报综合)

## 口腔清洁不到位 细菌侵袭牙髓

本报讯(记者肖凯通讯员周珊)“牙齿疼得不行!医生救命啊!”近日一大早,72岁陈婆婆捂着牙来到长江航运总医院·武汉脑科医院口腔科门诊,只见她黑眼圈浓重、满脸憔悴。

完善相关口腔检查,结合患者长期饮食及口腔卫生习惯,陈婆婆被诊断为逆行性牙髓炎。接诊的刘珊珊副主任医师耐心解释道,正是由于老人长时间口腔清洁不到位,诱发并加重牙周炎,造成牙龈、牙槽骨萎缩,引起牙龈红肿发炎、牙

齿松动加剧,给细菌通过牙根尖孔渗透到牙齿髓腔内以“可乘之机”,这才造成了牙髓炎的急性发作,出现自发性、阵发性痛,以及夜间卧姿时牙髓腔内压力增加、牙髓供血增大,炎症加重、痛感增加。

鉴于患者牙周炎较重并伴随一定的骨吸收破坏,充分考虑其强烈保齿的意愿,刘珊珊为陈婆婆制定了开髓、换药、充填等根管治疗加牙周治疗“标本同治”方案,挽救口腔健康的同时,最大程度缓解患牙的松

动状态。得知还有补救的机会,老人也下定决心配合治疗。

牙周炎、牙髓炎都是常见的牙科疾病。虽不传染,但也不会自愈,均会导致口臭、牙痛反复发作等不良症状,进而显著影响生活质量。刘珊珊指出,虽然牙髓炎不会引起牙周炎,但是牙周炎可能会引起逆行性的牙髓炎,一旦治疗不及时,导致感染进一步扩散,极易引起根尖周的炎症,甚至最终导致牙齿的丧失。

牙髓炎重在预防,其最主

要的病因就是感染。因此,刘珊珊提醒,坚持早晚或进食后刷牙、饭后漱口,及时清除留在口腔的食物残渣和细菌很有必要。她指出,一旦牙齿在不受任何外界刺激的情况下出现夜间痛、自发痛、牵涉痛,或在冷热刺激下疼痛加剧,以及出现阵发性隐痛、伴有咬合不适、不能定位,甚至牙痛难以入眠、放射到同侧上下肢、面部、耳部等时,一定要提高警惕,尽快至正规医院口腔科寻求医师的帮助,明确诊断、保住牙齿。

## 刚满七个月 10天“不便”急死人

本报讯(记者肖凯通讯员张璟祎)家住硚口区的小宝(化名)刚满7个月,一开始还挺正常,可自从6个月添加辅食以来,就出现了排便困难的情况。起初三天拉一次,一家人尚能淡定。可今年6月初,小宝连续10天没拉大便,一家人急坏了,塞肥皂、泡温水、揉肚子都没效果,带着孩子来到了武汉儿童医院就诊。

爸爸李先生挂了“便秘门

诊”的专科号就诊。接诊医生雷海燕主治医师对小宝进行了检查和评估,原来,孩子的问题出在肛门上,是由于肛门口过窄导致的大便淤积。雷医生为其进行了扩肛治疗,扩肛后很快得到了缓解。小宝排便恢复了正常,每天拉1次,一家人这才放心。

“小宝属于较少见的肛门狭窄导致的便秘。”武汉儿童医院普外科一病区卞红强主任医师说,肛门狭窄属于器质性便秘的

一种,这类患儿单纯依靠调理饮食或药物治疗便秘是没效果的,必须在解决肛门狭窄这一问题后便秘才能得到根治。

儿童不是成年人的缩小版,在排便这件事儿上儿童有其自身特点。为了帮助更多孩子解决便秘的困扰,武汉儿童医院香港路门诊特开设了湖北省内首个儿童“便秘、大便失禁、排便异常”专科门诊,从功能性和器质性入手,系统解决孩子不“便”的

那些事儿。自今年6月开诊以来,已帮助约百余患儿解决排便困扰。

卞红强主任医师提醒,导致儿童便秘的原因很多,以功能性便秘较多见,但是器质性病变导致的儿童便秘往往被忽视。如果孩子排便时长超过半小时,有大便带血、排便时肛门疼痛的,都属于排便功能障碍,应及时到儿童专科医院就诊,系统解决不“便”的这些事儿。

## 医生一句话提醒 救了命

前列腺癌与遗传有一定关系



本报讯(记者肖凯通讯员马遥遥)56岁的周先生出现尿等待,尿不尽的情况已经有差不多半个月了,由于没什么别的身体不适,他就没太放在心上。

十天前,武汉市中心医院杨

春湖院区的专家团队来到周先生所在社区开展义诊活动。看到社区里不少人去咨询健康问题,周先生也去凑个热闹。想到这段时间的排尿问题,周先生来到泌尿外科的诊位前向医生咨询。接

诊的泌尿外科张秀涛医生在询问病史后,又跟周先生唠家常,询问生活习惯,饮食习惯,家人的健康情况。当听到周先生提起,他的父亲在三年前因前列腺癌去世后张秀涛医生有些警觉,马上提醒了一句:“你父亲是这个病,你也要小心啊!”周先生吓了一跳,在医生解释了前列腺癌是遗传相关性疾病后,怀着无比忐忑的心情在义诊现场进行了前列腺癌早期筛查。

两天后,武汉市中心医院杨春湖院区泌尿外科给周先生来电,告知之前的抽血化验结果显示前列腺特异性抗原(PSA)偏高。周先生入院后,前列腺穿刺活检后确诊为前列腺癌。好在发现的及时,肿瘤尚为早期。泌尿外科李国灏主任医师为周先生实施了保留神经血管束的腹腔镜前列腺癌根治手术,手术很成

功,即完整的切除了肿瘤,又达到了术后即刻尿控的效果。

李国灏主任介绍,前列腺癌与遗传有一定的关系,如果父亲或兄弟患有前列腺癌,其本人患病风险较常人要高数倍。

专家提醒,预防癌症发生,要有健康的生活饮食习惯,前列腺癌早期诊断,预后良好。建议50岁以上的男性定期进行前列腺癌筛查,有前列腺癌家族史的要提前到45岁,每年到医院做一次前列腺癌筛查,定期随访。通过筛查可以有效筛选出大量前列腺癌高危人群,并进一步实现前列腺癌的早期诊断和治疗,以提高前列腺癌患者的治疗效果、改善预后。当出现尿频、尿急、尿痛、排尿困难、血尿等症状时,一定要引起足够的重视,及时到医院进行检查和治疗,以免造成不可挽回的后果。