

# 抢救时要听最炫民族风？真的假的

俗话说“一个冬天一个坎”，对心血管病患者来说，冬天是最“要命”的。就算平时看着很健康的人，也会突发心血管疾病！所以，准确掌握急救知识，使病人在第一时间及时得到救治，对疾病的预后和康复尤为重要。

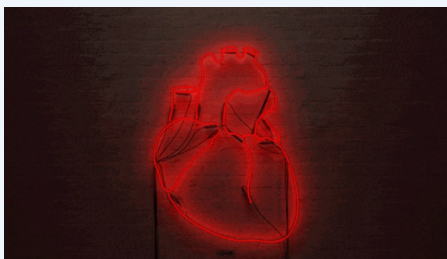
近日，网传热议“《最炫民族风》与心肺复苏完美卡点”，是真的吗？让我们一起来学习知识，揭开谜题！

## 什么是心血管疾病？

心血管疾病是一组心脏和血管疾患的总称，包括高血压、冠心病、脑血管疾病、周围血管疾病、风湿性心脏病、先天性心脏病、心力衰竭以及心肌病。

心血管疾病对健康有比较大的危害，同时也是猝死的常见原因。对于心血管疾病，我们要破除的一个惯性思维就是：这是老年人才会得的病，年轻人根本不用担心。

但事实上，被心血管疾病“攻击”的年轻人数量也在增多，很多人会因没有明显症状而忽视心血管健康的维护。



## 为什么冬季心血管疾病高发？

难道心血管也会“怕冷”吗？

冬季气温低，会激活交感神经系统，导致心率加快、外周血管阻力增加，进而令血压升高、心脏负荷加大。同时，在交感神经兴奋状态下，还可能出现粥样硬化斑块破裂出血，血栓形成，造成急性血管阻塞，引发心梗。

此外，冠状动脉痉挛也会使已存在狭窄的血管更加狭窄，引起心绞痛发作和心梗。尤其是本身就患有高血压、高血脂、冠心病，特别是做过支架治疗的更需要注意。有研究发现，冬季平均气温每降低1℃，心肌梗死的发生率将增加2.2%。心脏骤停后立即实施心

肺复苏和尽早除颤是避免发生生物学死亡的关键。

## 网上热议用《最炫民族风》卡点急救真的吗？

对于心脏骤停的救治，一定要快，要争分夺秒！但是在不少大城市，受交通等压力，从突发疾病到120急救车到现场，这段时间因缺乏专业救护导致急救“空白期”，发现心脏骤停的第一目击者早期高质量实施心肺复苏(CPR)对挽救生命至关重要。

网传《最炫民族风》与心肺复苏完美卡点，是真的吗？专家表示不建议用最炫民族风卡点急救：

- ①这首歌的频率与胸外按压基本“合拍”，但仍偏快一点；
- ②平常练习可用这首“神曲”跟练，便于掌握好节奏，但在急救时不适用，哼唱过快或过慢都会影响施救效果；
- ③胸外按压除了节奏，还有部位深度都有规定。

## 掌握科学的急救方法

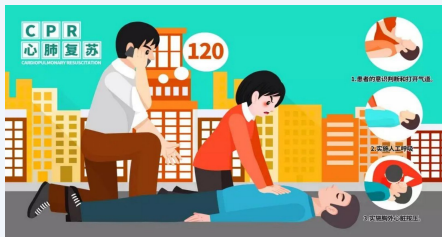
如果身边的人突发心脏骤停，公众在施救时要记住以下几个环节，关键时刻可以救命。

**急救第一 心肺复苏术(CPR):让心脏起死回生的急救方法**

第一步：遇见有人突然倒地并呼之不应(可以轻拍患者双肩并呼唤患者)，首先应立即呼救，拨打急救电话120，并尽快获取AED。

第二步：观察患者意识丧失、呼吸停止或喘息样呼吸，应立即做心肺复苏，方法是施救者一个手掌根部置两乳头连线的中点，另一个手掌根部平行放于第一个手掌之上，双手手指交叉，手指翘起脱离胸壁，双肘关节伸直，肩手保持垂直连续用力快速向下按压，按压深度5-6厘米，频率每分钟100-120次，直接按压到取得AED或救护车到达。

第三步：AED到达现场，及时给予电除颤。



## 自动体外除颤(AED):“黄金四分钟”的救命手段

AED最大特点是无需使用者具备高水平解读心电图能力，只要根据录音指示，接通电源，按动放电按钮，即可完成心电图自动分析、除颤。一般非医务人员在接受4小时学习演练都能完全掌握。

具体的使用过程非常简单：

- ①开机后按照语音提示操作。
- ②贴好电极片。
- ③AED自动分析是否需要除颤，如需除颤AED自动充电。
- ④按下放电键，完成除颤。

## 冬季做好对心血管的保护

外出时要做好保暖措施，必要时应适当减少外出活动。身体活动要选择适宜的时间和地点，可以选择室内活动，如想外出活动，选择温度相对升高时再进行。

忌大补，冬天是进补的好时节，但物极必反。可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及高热量的食物，但仍然要按照膳食营养平衡的原则均衡饮食，保证新鲜蔬菜水果的摄入，要注意及时给身体补充水分。

保持规律的生活习惯。慢性疾病患者，应坚持遵医嘱服药，控制好血压、血糖及血脂水平，如有不适应及时就医。

# 冬天总是腿脚冰凉？当心是这个原因

一到冬天，脚就跟冰块似的，这种体验不少人都有，但有些腿脚冰凉可能是血管出了问题。

**出现这些症状可能是血管在“求救”**

腿脚冰凉的人要注意了！千万别以为只是天气的缘故，也可能是血管已经堵塞了，不及时治疗的话，严重时可能要截肢。下肢血管的堵塞主要有两种情况，下肢动脉硬化闭塞症和下肢深静脉血栓。

要做好血栓预防，就要注意身体所传递的这些信号。

**腿发麻**

当人体血液中有血栓，四肢会因为供血不足而出现麻木、疼痛的感觉。在生活中突然感到腿疼、有压迫感或者是下肢麻木等，一定要警惕。

**走路跛**

如果血管堵塞加重，会出现间歇性跛行。走几百米，便会感觉腿酸，需要休息一会才可以缓解。

如果忽视下肢动脉堵塞，病情进一步进展，就有可能导致下肢严重缺血，皮肤温度下降，足背及胫后动脉搏动减弱或消失，不行走时也会下肢疼痛，进一步发展可出现肢体破溃，伤口不能愈合，甚至组织坏死。

**腿变粗**

血栓在静脉中形成，血液无法回流到心脏，压力会导致液体扩散到腿部组织，最容易辨识的就是突然单侧腿肿了，常见于膝盖以下部位。

**喝好5杯水能预防血栓**

**第1杯水：起床后**

早晨是人体生理性血压升高的时刻，血小板活性增加，血液黏稠度增高。起床后饮水有助于降低血黏度，从而降低血栓风险。温白开水是最好的选择。

**第2杯水：晨练前**

不少人都习惯晨练后喝水，晨练前就应少量饮水，降低运动引起的脱水、血液黏稠的风险，有助预防血栓。喝水不能喝太快，要少量多次。

**第3杯水：饭后半小时**

饭后不要立刻喝水，否则会冲淡、稀释唾液和胃液，影响消化吸收。饭后半小时再饮水，200毫升左右，有助于缓解餐后的血黏度升高。但要小口小口地喝，否则频繁、大量饮水容易烧心。

**第4杯水：下班前**

上班族常常因忙碌忽略了喝水，从而给血栓的侵袭提供了可乘之机。建议上班族养成下班前喝几口水的习惯，一纸杯的量就足够了，别喝太多，否则容易在下班路上“尿急”。

**第5杯水：睡觉前**

睡前应抿两口水再睡觉。当人熟睡时，体内水分会丢失，造成血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解该现象，降低发生脑血栓的风险。此外，老年人睡前最好在床边常备一杯水，感觉口渴时喝几口。

