



男生课间跑操 突然心脏骤停

事发石狮一中学,现已康复出院;泉州市民可报名参加急救知识科普和技能培训

N海都记者
黄晓蓉

近日,石狮市一名15岁中学生,在学校跑操时突然倒地心脏骤停,在校医和医护人员的接力抢救下,最终被成功救回。石狮市总医院急诊科副主任卓明峰表示,这是心源性猝死的前兆,学校方面和120急救人员的接力救援,帮孩子争取到了抢救的最佳时机。他提醒,当身边有人呼吸、心脏骤停时,如能抓住“黄金4分钟”及时予以心肺复苏及电除颤,就有可能挽回一条生命。

心源性猝死前兆 多方展开生死救援

说起前些天儿子突发心脏骤停时的情形,黄女士仍有些后怕。她的孩子在参与课间跑操时,发现自己喘不上气,就走出跑步的队伍,想到边上休息一下。没想到,他刚走出几步,就倒在了地上。

校医苏书坚介绍,事发第一时间,他和老师就赶到现场,老师拨打了120。苏书坚经过初步检查,判断该学生心跳、呼吸都骤停,就开始给他做心肺复苏,前后共持续了十几分钟。中途,苏书坚发现,孩子的呼吸已经恢复,但还是非常微弱,便不

敢停止心肺复苏,一直做到120赶到学校。

据石狮市总医院120急诊中心医生施正全回忆,当时校医一直在为患者进行心肺复苏。他接手后,为学生进行胸外按压,同事则配合着做电除颤等操作。在抢救过程中,除了持续不断地胸外按压外,他先后为患者进行了两次电除颤。之后,发现心电图有转为窦性,立即让患者送往医院。

患者被送到医院后经抢救,当天情况趋于稳定,隔天就已经恢复意识,目前各方面指标都已恢复正常。

抓住“黄金4分钟” 降低死亡风险

“患者出现心跳呼吸骤停时,抓住‘黄金4分钟’,第一时间予以心肺复苏,十分关键。”石狮市总医院急诊科副主任卓明峰介绍,这是心源性猝死的前兆,老师、校医和120急救人员在每个环节上的配合都非常好。这个孩子能很好地康

复出院,跟他病发早期在学校里面被进行高质量胸外按压有关系。

由于大脑组织在缺血、缺氧4~6分钟后即可发生无法逆转的损伤,因此,心脏骤停后4分钟内为黄金抢救时间,被称为“黄金4分钟”。泉州市急救科普

教育基地负责人陈荣明介绍,如果在“急救黄金时间”进行急救的话,抢救成功的概率一般能够达到50%左右。

陈荣明说,泉州市急救科普教育基地面向普通市民常态化举办公众急救公益培训班,免费培训急救知

识和技能。想要学习急救知识的市民,可添加微信号2251105061并备注“真实姓名+参加急救培训”进行预报名,工作人员将会把参与预报名的市民拉进微信群,并在群里通知培训时间,市民可根据时间报名参加急救知识学习。

喝醉误吞牙签 一个月后卡在结肠

事发泉州;牙签“游走”近7米距离,导致患者肠穿孔并引发感染

海都讯(记者 黄晓蓉)一根6.5厘米长的牙签,历时一个多月,从食管“游走”到乙状结肠,走了近7米长的距离,最终卡在了乙状结肠的位置上。前日上午,福建医科大学附属第二医院

消化内科副主任医师陈江木通过肠镜,为蔡先生取出了这根“倔强”的牙签。

陈主任介绍,该患者到医院就诊时,下腹部疼痛、反复发烧等症状已经持续了一个多月。蔡先生说,他

在当地的诊所输液输了好几天都没有好转,才到福医二院做CT检查。医生发现他的乙状结肠肿胀、渗出,怀疑有异物将其刺破,并引发了感染。

陈主任联合外科医生,

通过肠镜,在蔡先生的乙状结肠位置,取出一根6.5厘米长的牙签。牙签已经将结肠刺穿,并发生了感染,导致患者肚子痛、发烧。

陈主任介绍,被误吞的牙签,首先要通过食道、贲门、幽门、十二指肠、小肠、回盲瓣,最后才能进入乙状结肠。乙状结肠的位置刚好有一个弧度,牙签“游”到这里时,就卡住过不去了,因此才会将结肠刺破。而正常人从食道到乙状结肠

的距离,大约有5~7米长,所以,牙签能够从这些器官进入到乙状结肠,也算是“不幸中的万幸”。通过肠镜将异物取出,免去了手术的痛苦,蔡先生很快能恢复健康。

蔡先生回忆起一个月前,可能是有一回喝酒喝多了,不小心将掉进酒杯里的牙签也喝了进去,可能喝醉了,当时他只是觉得有点不舒服,过后就没感觉了,所以没在意。

陈主任提醒,喝酒喝太多,导致误吞牙签、鱼骨等异物的病例很常见,此外,吃东西时狼吞虎咽,被异物卡喉的也不少。所以,市民朋友在吃饭或聚餐时千万不能囫囵吞枣,一定要细嚼慢咽,避免被异物划破食道,或者刺穿肠道等。一旦发现误食异物,一定要及时到医院进行处理,不要私自进行吞醋、咽菜等不科学的操作,以免加深异物对人体的伤害。

龙海供电与榜山中心小学开展共建帮扶活动

为发挥文明单位履行社会责任的示范带动作用,整合资源形成合力,进一步提升龙海区乡村学校少年宫活动开展水平,11月12日下午,国网龙海区供电公司联合龙海区政府办到龙海区榜山中心小学开展乡村少年宫结对共建

持续发展等相关事宜进行了深入探讨。双方表示,今后将进一步加强沟通联系,创新帮扶形式,结合实际情况开展有效帮扶,共同打造有利于孩子们学习健康成长的阵地,不断提升乡村学校少年宫建设水平和活动质量。(林红)



专家有话说

“健康跑”怎么跑? 如何运动最合理?

很多人喜欢跑步,但有些人并不懂得跑步。运动的本质是为了健康,那么,怎样的“跑步”才能称为“健康跑”?

“适量运动很重要。”泉州市正骨医院运动医学科朱勇医生表示,一般人每周跑3次,总量144分钟以内,跑步速度应该控制在慢速或中速,这样跑步较为合理。正常情况下,应根据个人身体情况逐渐增加运动量,跑步时以微微出汗为最佳状态,不要运动过量,否则对膝关节可能会造成损伤。上班族不要因为工作日没时间锻炼,就在周末拼命运动。

朱勇认为,每天的16时—22时这个时段运动最合适,若是夜跑,最好选在21时到22时。早上起床后,人体各个器官机能还没有完全恢复,而且经过一晚上的休息,早餐前人的身体处于缺乏营养状态,这时更适合散步、太极等非剧烈运动。而黄昏这段时间,

体力和肢体反应的敏感度及适应能力,都比早晨要高。不过,晚饭过后,需休息一小时再运动,这时胃里食物减少了,运动时能减轻胃的负担,不易引起胃痛。

“剧烈运动后,最忌讳暴饮暴食,否则可能会诱发痛风。”朱勇说,他常遇到男患者反映,夜跑后感到膝关节或其他关节疼痛,询问后才得知,这是因为他们运动后,又相聚餐喝酒吃海鲜。

体彩开奖公告

中国体育彩票超级大乐透第211131期开奖公告

开奖日期:2021年11月15日

本期开出球顺序:

16+35+34+06+08 05+06

06+08+16+34+35 05+06

本期全国销售金额:296451386元

本期使用第1套摇奖球。

本期一等奖出自:天津(基本1注,追加1注),广西(基本1注,追加1注)。

1360443412.46元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2022年1月14日,逾期作弃奖处理。

开奖结果查询网站: <http://www.lottery.gov.cn>

开奖时间:2021年11月15日 10:00:00

兑奖时间:2021年1月15日 20:00:00

兑奖地点: <http://www.lottery.gov.cn>

兑奖电话:1104035206

中国体育彩票福建31选7第21305期开奖公告

开奖日期:2021年11月15日

本期开出奖号码:01+04+08+15+18+19+27 25

本期中奖注数:10注+04+08+15+18+19+27+18 25

本期全国销售金额:842882元。

本期奖池余额:2000000.00元。

本期开出球顺序:01+04+08+15+18+19+27+18 25

本期使用第2套摇奖球。

本期一等奖出自:福建(基本1注,追加1注)。

103775注 300元 412500元

本期兑奖截止日为2022年1月14日,逾期作弃奖处理。

开奖结果查询网站: <http://www.lottery.gov.cn>

开奖结果查询网站: <http://www.lottery.gov.cn>