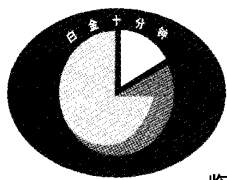


How Do's People Deal with the "Platinum Ten Minutes"

## 家庭如何应对

# “白金十分钟”



**【编者按】**“急救白金十分钟”是解放军总医院304临床部急救部在1999年提出并推广的一个急救领域的新理念。从广义上讲“急救白金十分钟”是指紧急事件自发生到最初的10分钟止，从这个意义上讲急救工作就不仅仅局限于医院急诊室里医生们的抢救工作，而应是更广泛的有社会公众直接参与的急救与互救行动。在紧急事件发生后的10分钟内，如能进行科学、有效的急救处置，将会大大缩短抢救时间和提高抢救成功率，这无疑具有十分重要的社会意义。

为了更好地将这一急救领域的先进理念及其急救常识与技能介绍给读者，本栏目将陆续刊登这方面的文章，以提高我国大众的急救水平。

**自**救互救知识与技能和操持家务同等重要，家庭的主要成员掌握了“急救白金十分钟”，不能说高枕无忧，但至少可以给家人和自己带来更多生命保障。为了更好地了解急救互救知识与技能，解放军304医院急救部主任何忠杰专门为一些家庭制定了下面的“白金十分钟”预案。

家庭主妇王女士（57岁），退休，身体健康，无慢性病。丈夫59岁，退休，有冠心病史和高血压，一直在服药，目前病情控制得比较稳定。母亲83岁，无慢性病，生活可自理，很少出门，偶尔在家人的搀扶下晒晒太阳。

“白金十分钟”预案 夫妇二人应该及时学习自救互救的知识和技能。尤其围绕冠心病做好准备工作，了解冠心病发作时特有的症状。一旦心绞痛发作，要给患者一个安静的休息体位，不能搬运，并及时呼叫120，请医师上门进行急救处置。了解心梗早期发病征兆，掌握正确的心肺复苏方法，以便在心梗室颤时立即抢救。抢救越早，成功率越高，如果错过时机，医师也将无能为力。家里和冠心病病人身上应该准备硝酸甘油、阿司匹林等急救药物。夫妇二人都要学会正确的服用方法，如硝酸甘油在急救时需

何忠杰 李海清

要舌下含服。

切忌出现冠心病症状以后叫出租车去医院或者等亲属到齐以后做决定。病人已经不舒服了，还要把他搀上出租车去医院，会加重其病情。另外，惊慌失措、大喊大叫也会导致患者心情紧张，病情加重。

高龄老人骨质疏松、腿脚不便，身体平衡力比较差，极易发生骨折，造成手腕、胯骨或者脊柱损伤。所以要及时把卫生间和房间内不利于老人的地毯边、折叠椅子和重心过高的椅子处理好。一旦发生骨折，不可轻易挪动患者，让患者自己选择一个舒适的体位以减缓疼痛，等待专业急救人员上门，用担架将患者抬走。

此外，还要了解附近大医院的急诊科电话并保存好，一旦出现病人，在送诊的过程中要预先将病情通知医院急诊科，便于医院做好充分准备，及时组织医师等待救治。

家庭主妇邱女士，68岁，离休。丈夫75岁，离休，半年前有过一次小中风，现在服药，病情比较稳定。空巢家庭。宠物犬京巴2岁。

“白金十分钟”预案 脑卒中发病的先兆有5条：突然的视物模糊，严

重的甚至看不见东西；突然的眩晕，感觉自身或周围物体在转，走路不稳、失去平衡，甚至突然倒地；说话不清楚，语无伦次；一侧肢体麻木或突然无力；头痛剧烈，伴有恶心、呕吐。家里应经常准备急救药物，尽可能把患者平时积累下的病历放在一起，以备急救时随身带上。高龄丈夫还要避免骨折。

同样，要把附近大医院的急诊科电话号码保存好，一旦出现病人，在送诊过程中要预先通知医院急诊科，切忌出现脑卒中症状以后叫出租车去医院。病人如果昏迷、呕吐，一定不要让其坐着，而应该立即采取卧位，注意千万不要让气道发生梗阻。打开气道的做法很简单，就是将患者的头侧过来，让呕吐物从气道或者口中自己流出来。在拨打120或999之后，家人要把患者的病历带上，以备医师对比分析，便于诊治。

要注意防止被家中饲养的宠物咬伤。一旦被咬伤首先应用20%肥皂水将伤口冲洗干净。在冲洗的同时要用手搓洗，让肥皂里面的化学成分渗透到伤口中，达到彻底破坏狂犬病毒的目的。肥皂水冲洗完毕，再继续用清水清洗伤口。最后，用消毒酒精进行消毒。如伤口较深，要先用一次性注射器推入皂液，彻底冲洗伤口3次以上。如伤口出血不多，则不需包扎，可以直接到防疫部门注射疫苗，再到医院急诊科打破伤风针；如果出血较多，伤口比较深，应该立即到医院救治。

家庭主妇汪女士，35岁，全职太太。女儿2岁。丈夫36岁，经常出差。母亲，62岁，退休，无慢性病。父亲，71岁，无慢性病。

“白金十分钟”预案 学龄前是儿童意外伤害的高发阶段。照顾儿童应

该“责任到人”。从表面上看，照看孩子的人有3个，但是如果照顾不当，孩子依旧会遇到重重危险。低龄儿童除了被烫伤、烧伤、电击伤之外，药物中毒也是高发意外伤害之一。尤其是节假日更易造成意外伤害。相当一部分家长根本没有预防意外伤害的意识，他们不知道，亲属才是儿童遭受意外伤害的最大责任人，家里才是发生伤害几率最高的地方。家长要向急救医生学习预防儿童意外伤害的常识以及处理外伤等意外伤害的知识。对于热水、米粥、汤等造成的烫伤，发生在头部的，在孩子可以耐受的前提下，应立即用流动的清水简单冲洗；发生在四肢部位，可以将受伤的地方全部浸在冷水中迅速冷却，1~2小时内送到医院治疗都不算晚。切忌包扎伤口。发生电击伤时，首先要拉闸断电，判断受伤的孩子是否还有呼吸心跳，一旦呼吸心跳停止，就要立即进行心肺复苏并拨打急救电话，与附近医院急救部联系，通报病情。儿童发生意外不一定直接送往儿童医院，只要就近抢救及时，就会及早脱离危险。

同时，对于家中高龄健康老人，要定期带他们到医院查体，至少每年检查一次，有些慢性疾病只有通过体检才能抓住“狐狸尾巴”。平时需增强防病意识，小病及时医治，因为小感冒有时也会诱发肺炎、心脏病和脑血管等病。

家庭主妇孙女士，33岁，和丈夫在一家大型批发市场从事小商品批发生意，每天都要和丈夫一道开车为客户送货。丈夫34岁。

“白金十分钟”预案 夫妇二人需要及早学习、掌握急救知识和技能。在车内准备三角巾、止血带、绷带等急救用具。随身携带写明血型的卡片。在批发市场等拥挤的地方，一定

要注意逃生路线。一旦发生火灾等意外事故，一定要在指挥下顺序疏散，避免因为拥挤造成危险。人员流动大的地方，体质较弱的人容易发生虚脱，一旦发生此种情况，要及时把患者送到通风的地方平躺，虚脱患者一般十几分钟以后都能自己缓解。夫妇二人经常开车外出，学会止血等急救互救技能就显得尤为重要。因为一旦发生事故，避免大量失血，就可以为医生的抢救赢得宝贵时间。车祸中若伤及脊椎，千万不要搬动伤员，而要耐心等待急救人员用担架将其抬到急救车上。

(本文第一作者何忠杰系解放军304医院急救部主任)

### 【相关链接】

“急救白金十分钟”是指在紧急情况下，从紧急事件发生到最初的十分钟。在这段时间内进行急救处理可以大大缩短抢救时间，提高抢救成功率。

另据流行病学调查显示：危重的多发伤、严重创伤性或失血性休克病人在伤后60分钟内，前10分钟起决定作用，这10分钟被急救界称为“白金十分钟”。心跳停止3秒钟时病人感到头晕，10~20秒钟即发生昏厥，30~40秒后瞳孔散大，40秒钟左右出现抽搐，60秒后呼吸停止，大小便失禁，4~6分钟后脑细胞发生不可逆损害。所以，必须在心跳停止后4~5分钟内进行有效的心肺复苏。复苏开始越早，存活率越高。大量实践表明，4分钟内复苏者可能有一半人被救活；4~6分钟开始进行复苏者，仅10%可以被救活；超过6分钟者存活率仅为4%；10分钟以上开始复苏者，几乎无存活可能。为此，抢救越早，成功率越高。

(文编 周艺文)

## 家庭如何应对“白金十分钟”

作者: [何忠杰](#), [李海清](#)  
作者单位: [解放军304医院急救部主任](#)  
刊名: [城市与减灾](#)  
英文刊名: [CITY AND DISASTER REDUCTION](#)  
年, 卷(期): 2005 (1)

引用本文格式: [何忠杰](#), [李海清](#) 家庭如何应对“白金十分钟”[期刊论文]-[城市与减灾](#) 2005 (1)