



旅途急救白金十分钟

Most Valuable 10 Minutes for Emergency Rescue During Journey

彭国球 马俊勋

不久前,北京一位著名的中年导演哮喘病突然发作,因在列车上没有得到及时抢救而猝死。旅途的突发疾病再一次成为关注的焦点。列车或者飞机与我们日常生活环境有很大的差异,突发卫生事件的处理方法也不一样。一旦发生伤病危机,急救120和999不能随叫随到,而且,直达列车为意外伤病员中途紧急停车的先例也很少。

此刻,正值节假日出行高峰,倡导“白金十分钟”急救预案的解放军总医院304急救部推出了“旅途版”的急救预案。只要在医生的指导下准备一份应急预案,就可以放心大胆地踏上旅途了。

哮喘:带药和带钱一样重要

冬季是哮喘病的高发季节,即便在家中,也最好有人陪伴。因为哮喘病在家里也可以突然急性发作,严重时甚至发生猝死。台湾著名歌星邓丽君就是一个实例。经常外出旅行的人,应该有这样一个应急理念:带药和带钱一样重要。

白金十分钟预案 出远门之前一定要检查药品,带足药量,尤其是平喘类的喷雾剂,如舒喘宁、必可酮等。停药一次都可能造成生命危险,所

以,再忙也一定不要忘记用药,更要避免擅自停药。哮喘一旦发作,心肺复苏及便携式制氧机对其引起的猝死难以起到较好效果。当旅行目的地温差较大,如从哈尔滨到深圳,或者海拔跨度较大,如从北京到拉萨,一定要在出发之前注意当地的气候变化,最好行前到医院,请医生根据心肺功能和既往病史做一个综合判断。如果医生认为病情处于不稳定或者严重状态,最好遵从医嘱放弃旅行。出发之前要避免疲劳、情绪波动、感冒、抵

抗力下降。独自出行要携带写清病史、药品的卡片,放在别人容易发现的地方,或者事先向列车员或空乘人员讲清病情。

高血压:预防心梗的救命药不到5元钱

一位独自从广州到北京看望女儿的老先生,今年74岁,有20多年的高血压病史,在列车发出五六个小时后出现胸痛、胸闷、头昏、乏力等症状,但他神志清醒。列车员发现他不适以后,多次广播寻找医务人员,请求帮助,但遗憾的是这趟列车上没有一个专业医务人员,庆幸的是一位同车的82岁老太太随身携带了速效救心丸。凭着这份救命药使他的心梗未继续恶化,终于庆幸地“扛到”了北京,被送进医院,得到及时救助,脱离了生命危险。

白金十分钟预案 出远门前一个月应到平时经常去的医院,找经常为



自己看病的医生做一个简单的心脏检查,并告之目前的情绪和其他健康情况,请心内科医生帮助指导,尽量让身体处于一个平衡状态。出行前不要过分激动,把情绪控制好,随身携带硝酸甘油和速效救心丸,这两种药的价格不到5元,但对救命能起到决定作用。随身携带健康卡片,不要“深藏不露”,最好有多几张,放在身上明显位置。高血压病人一旦出现昏迷、呕吐等症状,有可能发生卒中,同行的旅伴应及时让他平卧,把头部侧过来,防止呕吐物堵塞气道,造成窒息。由于无法判断是脑出血还是脑梗塞,所以,不要轻易给患者用药。

糖尿病:随身携带血糖仪和糖块

糖尿病人对生活规律的要求特别严格,尤其是吃饭、服药和作息。但是踏上旅途,一切都被打乱。一旦吃饭和服药时间没有掌握好,糖尿病人最危险的可能是出现低血糖昏迷或高血糖昏迷。

白金十分钟预案 随身携带血糖仪,当出现前兆时,可以检测血糖,调整用药和用餐。在就餐不是很便利的旅途中,口袋里随身放上几块糖无疑是很好的办法。独自出行,随身携带健康卡片或者事先告之司乘人员。

肠易激综合症:饮食注意忌油腻冷荤

肠易激综合症病人一旦饮食环境出现较大变化,特别容易出现腹泻。列车上本来就拥挤,上厕所更是一件麻烦事。严重的腹泻不止还会发生脱水。

白金十分钟预案 出行前一定不要暴饮暴食;不要携带或者食用油腻和冷荤食品;要携带保温杯,保证随时喝到温水;随身携带止泻和抗过敏药物,一旦出现腹泻以后,及时补充淡盐水。

胃溃疡:备好治疗急性消化道出血的药物

许多胃溃疡病人认为老胃病没有什么了不起。但是,有的人往往容易在旅途中发生胃出血。笔者曾经亲自到北京西客站接诊过胃出血的病人。由于疲劳、不规律作息、饮酒、不按时间服药等原因,病人在列车上突然呕血不止。好在发病时已经快到北京,目的地医院的及时抢救让病员脱离了危险。

白金十分钟预案 随身携带果胶铋、碳酸铋、雷尼替丁等抑制胃酸分泌和保护胃黏膜的药物,不要等出现胃部不适才想起服药。遵医嘱按时服药,不可贸然停药,停药很危险。规律进餐,不要吃油腻和不易消化的食物,不要喝酸枣汁、山楂之类容易造成胃反酸的食物,不要饮酒,包括啤酒。飞机上常为旅客准备咖啡,不常喝咖啡的人也不要轻易尝试。缺乏旅途经验的人绝对不要在旅途中用吃零食的做法消除寂寞。胃出血有前兆:上腹部不适、恶心、呕吐、头昏、心慌、乏力、反酸等。随身备带云南白药、安络血片,一旦有呕血,服用这两种药可以达到止血的目的。

急性胰腺炎和急性胆囊炎:两种病要一起防

急性胰腺炎和急性胆囊炎的发作大多有慢病史。有慢性胆囊炎的人不一定同时患有胰腺炎,但是有慢性胰腺炎的人常常伴有慢性胆囊病史。所以,对于这两种病,要同时预防,主要是从饮食上预防。急性胰腺炎发病时出现剧烈疼痛、高烧和乏力。发病以前没有太多的前兆,但急性发作前大多有慢病史,劳累、紧张、饮食不规律,暴饮暴食等现象。急性胆囊炎和急性胰腺炎的发病症状比较相像,区别是急性胰腺炎疼痛的位置在

左上腹,急性胆囊炎疼痛的位置在右上腹。

白金十分钟预案 这两种急症发病时用药相同,消炎利胆片,多酶片、酵母片等助消化的药,山莨菪碱等缓解痉挛的药,阿莫西林、甲硝唑退烧药和抗生素。出行以前一定不要吃油炸食物和高脂肪的食物。

感冒:准备口罩和退热药

一些上路前特别疲劳的人容易在路途中发生感冒、发热。

白金十分钟预案 路途经由从南到北气温跨度较大的地区,一定要随身携带一两件衣服,以便及时增加。赶火车经常大汗淋漓,最好戴帽子,上了火车以后及时擦汗,不要立即脱掉外衣。还要随身携带阿司匹林、泰诺林、解热止痛片等。突然高烧要主动戴口罩,避免传播或交叉感染。

“白金十分钟”特别提示

妊娠晚期的孕妇和1周岁以内婴儿尽量避免坐火车出行。

长途旅行随身小药包里放置常用药:乘晕宁、感冒药(感冒清热冲剂、板蓝根等)、退烧药(阿司匹林、泰诺林、解热止痛片)和外用创可贴。

健康卡片写清:病史、亲属联系电话、正在服什么药、随身携带的药现在放置位置、血型等等。

健康卡片最好塑封,多制作几张分别放在身上和携带的包里,便于外人寻找。

独自出行不要忽视和司乘人员事先通报病情。

(文编 吕苑苑)