

本报讯 “在金牛岭公园西门附近，一名中年男子晕倒在地，热心市民已经拨打了120，有的在给晕倒的男子做心肺复苏。”昨日6时许，海口市民姚先生打进本报新闻热线，称一名中年男子在海口金牛岭公园晨练时突然晕倒在地，不省人事，路过的市民见状，帮其做心肺复苏。记者昨日从海口市120急救中心了解到，急救医生赶到现场抢救近1小时，但该男子还是走了。医生告诉记者，死者家属称其有冠心病和高血压疾病史。对此，省中医院心血管科主任医师严梅建议，心血管疾病患者不宜在清晨锻炼，年轻人应加强心血管疾病预防的意识。

记者 金浩田



医护人员全力抢救倒地男子(视频截图)

【遗憾】

男子晨练时突然倒地，医生现场抢救近1小时仍无力回天

市民姚先生告诉记者，昨日6时许，一名约50岁的男子在海口市金牛岭公园晨练，行至西门附近时，突然倒地不醒，路过的市民见状，纷纷上前抢救。“有的市民帮忙拨打120求助，一名热心市民为倒地的男子做心肺复苏，不远处的海垦派出所民警也赶了过来，参与抢救。”

“不知道该男子现在情况怎么样了，是否恢复意识。”姚先生说。昨日10时许，记者从海口市120急救中心了解到，赶到现场的医生全力抢救，但倒地男子再也醒不来了。

昨日，记者前往位于金岭路附近的海垦派出所了解情况。“早班的同事接到市民报警求助后，很快赶到了现场，维护现场秩序并联系病人家属。”海垦派出所一名民警告诉记者，现场医生宣布抢救无效后，男子遗体由家属带走安置。

“我们救护车6时17分赶到现场，医生检查发现病人已经丧失意识，而且没有了生命体征。”在现场参与抢救的医生贾鹏告诉记者，120急救车赶到现场后，医护人员立即展开抢救措施，抢救至7时06分，患者仍未恢复生命体征。“我们为倒地男子做了心肺复苏、气管插管等一系列抢救措施，我们从男子家属处了解到，他有冠心病和高血压疾病史。”贾鹏说。

贾鹏介绍，他们到达现场时看到一名热心市民在给倒地男子进行心肺复苏，遗憾的是倒地男子最终还是错过了最佳抢救时间。“对于心脏骤停的患者来说，在一分钟内进行心肺复苏术，救活成功的概率为90%。急救车赶到事发现场需要一定时间，因此希望市民在遇到这类突发状况时，能够为患者进行心肺复苏。”

市民帮做心肺复苏，医生赶到抢救近一小时

他还是走了……

医生：家属称死者有冠心病和高血压疾病史

【提醒】

清晨心血管疾病容易发作，患者不宜晨练

省中医院心血管科主任医师严梅提醒，心脑血管疾病是中老年人最常见的，也是对健康威胁较大的疾病。“对于患有心血管疾病的患者来说，清晨是一天中易发病的时段，因此不建议心血管病人在清晨锻炼。”严梅说，心血管疾病常见有高血压、冠心病、心律失常、心肌梗死、心源性猝死等，这些疾病早期没有明显症状，因此年轻时就要开始预防，尽可能早发现早诊治，避免病情加重。心血管病四季均可发生，冬夏季是高发期。

【急救小常识】

海口急救中心每周六在万绿园“开课”，大伙有空就去学学心肺复苏术

海口市120急救中心医生贾鹏告诉记者，患者突发疾病不省人事，急救人员如及时对其进行心肺复苏术，恢复生命体征的概率相对会大一些。

贾鹏告诉记者，进行心肺复苏术有黄金时间，错过了抢救的黄金时间，患者存活率会大大下降甚至几乎为零。心肺复苏术的黄金时间一般为4分钟，不过具体情况取决于患者大脑缺氧的时间长短。

贾鹏介绍，心肺复苏术是现场急救的核心技术，也是最需要向社会大众普及的技术。心肺复苏术实施是否快速有效直接关系到患者的生死。进行心肺复苏术大致流程分为：前期准备、胸外心脏按压、人工呼吸等几个步骤。其中每一步骤中所需的技巧和注意事项都至关重要。“我们急救中心每周六上午在万绿园都会开展急救知识微课堂，其中就有心肺复苏知识的讲解与操作示范，希望市民能积极参与学习。”海口市120急救中心急救科工作人员吴淑虹说，希望有更多市民掌握心肺复苏术的要领。

【预防小贴士】

预防心血管疾病，每天食盐应不多于5克

① 生活要规律，保证较好的睡眠。劳逸结合，要根据自身情况锻炼身体，每天有氧运动不少于30分钟。保持大小便畅通。

② 饮食要平衡，多样化。米面杂粮都要吃，还要适当多吃新鲜蔬菜水果，也要吃鱼类、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品、蒜、醋等。少吃动物油、糖、奶油及咖啡。每天食盐应减少至5克。务必控制体重。提倡每天清晨喝一杯温开水，每天不少于六杯水。

③ 平衡心理、保持乐观。正确对待各种应激事件(精神或环境刺激)，家庭和同事间要互相关心，不耿耿于个人得失。少生气，不发火，学会减轻压力与宽松精神。明确有冠心病的患者，在参加易激动的会议前应酌情先随身准备好硝酸甘油片。

④ 高血压是引起心脑血管病的罪魁祸首。20岁以上就要定期检查血压(每年至少2次)，血压等于或超过140/90毫米汞柱，需按医生意见诊治并定期复查，不可大意。

⑤ 严禁吸烟，少饮酒。最好不喝酒，可常喝清淡茶。

⑥ 30岁以上的人，每年要做心电图检查，定期做血糖、血脂、尿及眼底检查，发现糖尿病及血脂高应按医嘱处理，也要做血液黏度等检查。

⑦ 根据气候变化增减衣服，冬季注意防寒，夏季防暑，避免呼吸道感染。

⑧ 平时特别是上午与夜间要注意有无胸闷、憋气、胸前疼痛、心慌、脉搏异常及喉、胸阻塞感等症状，一旦有过性肢体活动不灵、麻木、不能说话、眩晕、晕厥、头痛、呕吐、昏睡、一眼或双眼失明、复视、走路不稳等症状均应及时就医。