

## 海口世纪公园足球场 球友、医生接力抢救无力回天

# 36岁男子踢球时不幸猝死

### 市民：海口一些公共场所配备的“救命神器”设在何处？

本报讯 8月15日，海口世纪公园足球场内发生一起悲剧，一名男子在踢球时突然倒地，最终抢救无效身亡。此事引起广大球友的关注和讨论，大家纷纷呼吁在公共场所增加急救设备、设施，同时提醒体育爱好者平时注意检查身体，进行比较剧烈的运动时千万别硬撑，一定要量力而行。目前，辖区派出所已介入，死亡原因有待进一步调查。

记者 苏钟 吴佳穗

#### 预防猝死

#### 我们平时应该如何科学运动

“很多市民平时喜欢打篮球、打羽毛球或踢足球，大家最好能够养成定期体检的好习惯，可以及时发现是否存在心脑血管或心脏病等疾病。”从事运动健身相关工作多年的刘先生介绍，近年来，因为剧烈运动引发的悲剧屡见不鲜，如果大家能够增强自我安全意识，就能有效降低猝死风险，“这种重视，应该要从日常生活、运动前、运动中等多个方面同时进行。比如说，如果自身存在一些不能从事剧烈运动的疾病，那么就应该彻底远离剧烈运动，选择散步等方式锻炼身体。”

“在进行体育运动前，大家要提前做好热身活动。”刘先生建议，如果在运动的前一天有饮酒或者熬夜等行为，那么第二天最好不要进行剧烈运动，“运动前，要进行拉伸、慢跑等热身活动，让身体活动开来。如果热身时发现有任何不适的症状，应该立即停止运动。”

“如果在运动过程中突发不适，一定要引起高度重视。”刘先生说，很多市民认为只有大运动量才能达到健身或减肥的效果，“其实体育锻炼讲究的是细水长流，保持一个良好的锻炼习惯尤为重要；而不是平时不锻炼，一锻炼就上大运动量，这样身体很难吃得消，容易发生意外事故。”

“一些上了年纪的人最好也不要剧烈运动，因为随着年龄的增长，人的身体机能是不断走下坡路的。比如踢足球或者打篮球，对于一些年轻人来说没什么，累了很容易恢复，但对于一些中老年人来说，就可能对身体造成伤害，或者引发其他的健康问题。”刘先生补充道。

#### 医生提示

#### 黄金4分钟心肺复苏或能救命

“我国每年心脏猝死病人中，绝大多数是心源性心脏骤停(SCA)患者，90%以上心源性心脏骤停事件发生在医院外，很多患者在专业医护人员赶到现场或者送至医院时就已经失去了生命。而在黄金4分钟内，对患者实施除颤治疗、心肺复苏是最有效的救治方式。”昨日，海口一家医院急救科室的徐医生介绍，心肺复苏术是针对呼吸心跳停止的急症危重病人所采取的抢救关键措施，即胸外按压形成暂时的人工循环并恢复自主搏动，采用人工呼吸代替自主呼吸，快速电除颤恢复心室颤动，以及尽早使用血管活性药物来重新恢复自主循环的急救技术。

昨日，记者采访了2019年曾帮助10岁女童进行心肺复苏术脱离生命危险的爱上空姐王梓淇。王梓淇介绍，救助女孩事发时，刚好她懂得心肺复苏术，于是就派上了用场，“作为一名空姐，为了保障飞机上的乘客生命安全，航空公司每年都会开展医疗救护、应急撤离等急救技能培训。事发前不久我刚接受了心肺复苏术的相关培训，没想到就派上了用场。”

“培训时我只是当一门学习的课程，没有想到这次能够起到这么大的作用。我觉得，大家平时都应该学点急救知识。”王梓淇认为，学习急救知识非常重要，如果遇到紧急情况，就知道如何应对，争取到宝贵的救人时间。

据介绍，使用心肺复苏术要注意两个细节：第一，当只有一名急救者给病人进行心肺复苏术时，应每做30次胸心脏按压，交替进行2次人工呼吸；第二，当有两名急救者给病人进行心肺复苏术时，首先两个人应呈对称位置，以便于互相交换，一个人做胸外心脏按压，另一个人做人工呼吸，两人可以数着“1、2、3”进行配合，每按压心脏30次，口对口或口对鼻人工呼吸2次。拍摇患者并大声询问，用手指掐人中穴约5秒，如无反应表示意识丧失。这时应使患者水平仰卧，解开颈部钮扣，注意清除口腔异物，使患者仰头抬颌，用耳贴近口鼻，如未感到有气流或胸部无起伏，则表示已无呼吸。



抢救现场(网友供图)

#### 突发

#### 男子踢球时突然跪地倒下

8月15日晚上9时许，记者赶到事发现场时，海口世纪公园六人制足球场上，已经没有人再踢球了，一名男子躺在球场中央，120急救人员正在进行抢救工作。但是，医护人员努力了40多分钟，依然无力回天。当晚11时许，躺在球场上的男子被蓝布盖上，家属站在一旁悲痛欲绝。

虽然已是深夜，但球场外仍有不少市民在围观。“抢救没有效果后，救护车走了，急救人员也走了。”事发现场一位知情者告诉记者，死者年仅36岁，在踢球过程中突然晕倒在地，在踢球的前一晚

曾熬夜看球。

“当时那位兄弟在没有任何身体接触的情况下，突然双手叉腰跪下，头朝地趴了下来，我赶紧跑过去查看。”昨晚记者采访时，球友李先生(化姓)回忆，事情大概发生在15日晚上8点多，死者是对方球队的前锋，“他倒地之后，我担心他咬到舌头导致呼吸不畅，便立刻上前将他的嘴巴打开。”李先生说，他几年前踢球曾遇到过类似情况，一名球员突然晕倒抽搐。“我便与其他人赶紧拨打120。同时，其他球友在球场上呼喊，询问是否有医生在现场。”

#### 痛心

#### 现场多轮心肺复苏无力回天

“当时那位兄弟一直在抽搐，持续了十几秒后突然不动了。我俯下身听了一下他的呼吸，同时摸了他的脉搏，结果发现没有了任何动静，喊他也没有反应。于是，我赶紧对他进行心肺复苏。”李先生告诉记者，一轮心肺复苏做下来，男子似乎有了一点意识，并开始喘气，“但喊他依然没有什么反应。不到一分钟，两名医生球友来到现场，继续对他进行心肺复苏，大概10多分钟后救护车赶到现场。”

李先生说，若是当时现场有AED(自动体外除颤仪)这样的急救设备的话，应该能为抢救赢得更多的宝贵时间，“很多人都认为，猝死是一个小概率事件，不会发生在自己身上，所以很多人并不在意

急救常识。但意外是不可预料的，所以我建议大家多学习一些与急救有关的知识，以备不时之需。”

记者了解到，当时参与抢救的还有两名来自省人民医院的医生，他们被喊去现场后，立即进行了将近20多分钟的心肺复苏，直到120赶到继续抢救。

“当时我和同事正在另一个球场踢球，看到事发球场内有不少人围着，还以为是有有人受伤，直至听到现场有人询问有没有医生才知事情不妙，赶紧跑过去帮忙。”参与抢救的蔡医生告诉记者，他们过去检查后，发现那名男子已经没有了心跳呼吸，“我们赶紧进行了一轮心肺复苏，大约抢救了10多分钟后，急救人员来到了现场。”

#### 市民

#### 不知公共场所配备的AED在何处

采访过程中，现场不少市民向记者反映，像世纪公园这样的大型运动场所，每天前来休闲和健身的市民很多，但急救设备和措施却相对缺乏，“事发当晚，如果知道附近的AED除颤仪设备在哪里的话，可能会争取到一些宝贵的抢救时间。”

记者了解到，近年来，海口市已在一些社区等公共场所投放了救命神器AED——自动体外除颤仪，其主要功能是除颤。据统计，在我国每年约有

150—200万人发生猝死。猝死一旦发生，现场目击者第一时间使用自动体外除颤仪进行抢救，可有效减少患者死亡风险。而心源性猝死经常突然发生，救护车和急救人员往往不能在5分钟内赶到现场，此时最佳的施救人员就是经过急救医学培训的第一目击者，最理想的救命工具就是安装在公共场所的AED，任何经过培训的人员和非专业人员按使用说明，使用AED有一定几率挽救心脏骤停患者的生命。