



海口大容足球公园

# 惊魂

## 海口一男子球场上癫痫发作晕倒 身体抽搐口吐白沫 他们上演教科书式抢救……



众人教科书式操作救回一命 (网友供图)

本报讯 7月18日晚,在海口市龙华区大容足球公园,一名男子突然晕倒,队友见状赶紧拨打120求救。经初步诊断,该男子是癫痫发作。经过紧急施救,该男子已经脱离危险。专家提醒,喜欢剧烈运动的市民,要定期体检,及时排查是否存在心脑血管或心脏病等疾病。

记者 苏钟文 图

### 突发

#### 男子球场上癫痫发作,身体抽搐口吐白沫

“快点,快点,大容足球公园……”7月18日晚,一些微信群和朋友圈,突然被一则短视频刷屏。视频中,一名踢球的男子晕倒在球场上,旁边的队友正在拿着电话拨打120求助,语气十分着急。不少球友都很关心,该男子是不是心脏骤停?

记者昨日了解到,7月18日晚上8点左右,球场有人突然晕倒,球场工作人员获悉情况后,及时赶到现场,拿来了“救命神器”AED并立即拨打120求助。

晕倒的男子40岁左右,口吐白沫、呼吸急促、身体一直抽搐。经球场工作人员和球友初步判断,该男子是癫痫发作。好在没过多久,该男子自己清醒了。目前,该男子已脱离生命危险。

昨日,球场负责人介绍,球场多名工作人员和部分业余足球爱好者都学过急救培训知识。根据经验,大家初步判断是癫痫发作。该男子的队友称其有癫痫病史,所以大家及时开展了急救工作。他们首先查看其胸部有起伏,说明还有呼吸。然后发现该男子也有脉搏,所以就没有做心肺复苏,有人采取措施防止该男子咬到舌头。大约5分钟后,该男子清醒过来,但是无法说话,也不知道自己晕倒。球场工作人员表示,踢足球是一项剧烈运动,不建议癫痫患者踢球。

### 警惕

#### 球场事故频发,应引起注意

近年来,海口业余球场发生数起猝死事件,媒体报道后引发社会各界的广泛关注。

##### ●2020年8月15日

海口世纪公园足球场,一名男子在踢球时突然倒地,最终抢救无效身亡。“当时那位球友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。”当晚记者采访时,球友李先生(化姓)回忆,死者是对方球队的前锋,“当时那位球友一直在抽搐,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,结果发现没有任何动静,喊他也没有任何反应。”

##### ●2021年2月21日下午

在海口世纪公园足球场内,52岁的大刘踢球时,突然倒地昏迷,全身抽搐,瞳孔放大。“当时大刘的情况非常危险,幸好我们的两个队友吕强和罗勤,快速跑到刘身旁开始实施抢救。”队友马良介绍,吕强是海口一所学校的体育教师,有红十字救护员证,而心肺复苏术(CPR)就是其中最主要学习的现场急救技术。再加上其他的队友也配合得非常好,利用AED(心脏除颤仪)对大刘进行急救,慢慢的大刘有了脉搏和自主呼吸。

### 提醒

#### 定期体检,排除安全隐患

医生表示,癫痫发作的时候要迅速移开附近可能会造成患者伤害的物品,或将患者搬离至安全地带。将病人调整为侧躺姿势,这样有助于呼吸道内的分泌物排出,避免呛到或者引起吸入性肺炎;如果身体姿势无法调整,请将病人的头部向两侧偏转,并及时擦去分泌物。同时,取下病人身上眼镜等尖锐物品,如果可以的话请取出假牙;松开病人的领带,解开或脱掉紧身衣服,使病人可以顺畅呼吸。遇到癫痫发作患者,不要强行制止患者的抽搐,如果时间过长,一定要及时送到医院进行救治。

“很多市民平时喜欢打篮球、打羽毛球或踢足球,市民最好能够定期体检,可以及时发现是否存在心脑血管或心脏病等疾病。”昨日,从事运动健身工作的刘先生说,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,“如果自身存在一些不能进行剧烈运动的疾病,那么就应该彻底远离剧烈运动,选择散步等方式锻炼身体。”如果在运动的前一天有饮酒或者熬夜等行为,第二天最好不要进行剧烈运动。刘先生建议,“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。”

### 关于猝死 你需要知道的事

#### 不能忽略的猝死事实

- 我国每分钟3人心脏猝死
- 据统计,我国每年心脏猝死的总人数高达50多万,平均每分钟就有3人因心脏原因在发病1小时内死亡!而抢救成功率不到1%。
- 猝死越来越容易出现在年轻人身上
- 疲劳过度易引发慢性疲劳综合征
- 身体代谢失调、神经系统调节功能紊乱、免疫力下降,严重者甚至可能猝死!

#### 预防猝死全攻略

猝死看似不可预防,但从生活习惯、情绪方面作调整,培养良好的生活方式,保持身体健康,就有可能降低猝死的发生几率。

- 1 每天保持6小时睡眠
- 2 清淡、低脂饮食
- 3 戒烟、戒酒
- 4 适当运动。改善身体健康,培养心肺功能
- 5 保持良好心态。减轻压力以及避免焦虑抑郁的出现
- 6 培养兴趣爱好。压力来临通过兴趣爱好把它抵消。

据央视新闻