

独居、空巢老人夜间发病, 如何做到第一时间报警成救命关键

频发的夜间意外何时才有尽头

夜间被称作老人的魔鬼时间, 因为夜间是老年人疾病高发的时段。医学证实: 凌晨4:00-6:00是身体的“危险时刻”, 是多项危重急症的高发时段。夜间突发疾病时常伴随生命危险, 需要120急救第一时间出动。然而, 对无人陪伴的独居、空巢老人来说, 有时连第一时间拨出急救电话都难以实现。120急救中心多位急救医生的急救出警故事, 还原了独居、空巢老人的“可怕夜晚”。

本版图片来自网络

【现象】

独居老人夜间意外频发

凌晨3点, 警笛呼啸, 救护车疾驰。长沙市120急救中心医生胡星接到报警, 铁道学院职工宿舍一名退休教师打来求救电话。电话那头, 老人呼吸困难, 声音微弱。

胡星赶到, 确认老人是哮喘性支气管炎发作。做完急救措施, 胡星决定立刻将老人送往医院。然而如何下楼却成了问题。胡星说: “老人有160多斤, 住5楼, 我们只有两个急救人员, 只能将老人扶上担架, 却无法将他抬下狭窄的楼道。”最终胡星只能请110民警帮忙, 4人合力将老人抬上救护车。好在老人意识清醒, 送到长沙市中心医院经过抢救脱离了危险。在救护车上, 胡星了解到, 老人的子女都在国外, 白天就出现了呼吸困难, 却以为自己撑得住, 晚上熬不住才拨打120。“如果再晚20分钟, 老人很可能有生命危险。”胡星说。

“晚上为老年人出急救的频率很高, 其中大部分是空巢、独居老人。”胡星有8年急救经验, 在他看来, 比起白天, 独居老人夜晚发生意外的概率更大。去年夏天, 胡星连续两次接到独居老人夜晚中暑的报警。走进一位八旬老人家感觉进了桑拿房, 老人躺床上说胡话。原来是老人晚上舍不得开空调, 屋里又闷又热, 造成中暑。胡星表示: “每月都会接到独居老人夜间报警。一听说出警地址是在某个老社区, 第一时间就想到是否又有独居、空巢老人出意外。”

【总结】

卫生间是“第一危险地”

在长沙市120急救中心, 有11年急救经验的医生吴辉发现一个现象: 出警抢救的独居老人中, 在卫生间摔倒的近一半, “可以说, 卫生间是独居老人的第一危险地”。

一次在卫生间摔倒的经历, 让80多岁的刘大爷心有余悸。2017年9月的一天晚上, 他去卫生间洗

澡, 刚打开热水不久就摔倒了, 躺了近6个小时, 直到次日凌晨5点钟, 呼喊声和流水声才吵醒楼下邻居。刘大爷说: “邻居帮忙拨打了110和120。等急救医生赶到时, 我全身被水泡得发白, 快要失去知觉。从那以后每次洗澡, 我都小心翼翼。”负责出车的急救医生正是吴辉。吴辉说, 见到刘大爷时, 他的生命体征已很微弱, 好在报警及时。

北京市疾控部门的调查数据显示, 老人跌倒一半以上发生在家里和小区内, 最“危险”的场所是卫生间和卧室。对独居老人跌倒厕所的情况, 胡星也碰到过几次。“2017年马王堆附近的一处老小区, 一位80多岁的大爷倒在卧室旁。我上前一看, 大爷浑身颤抖, 好在抢救及时。”胡星解释, 这位大爷受伤原因是上厕所蹲的时间过长, 双脚麻木, 倒在厕所。大爷爬到卧室找到手机拨打120, 才救了自己的生命。

【背景】

夜晚发生意外白天才被人发现

北京市急救中心的医生李贝做过统计: “独居老人拨打120, 每天都会。”长沙市120急救中心的医生罗海文则说, 相比夜间为独居老人出急救, 他在白天为独居老人出警的次数反而更多。罗海文已有12年的急救经历。他解释说, 并不是独居老人夜间发生意外的概率低, 而是大多数时候, “独居老人夜间发生意外, 到了白天才被人发现”。

2018年5月, 罗海文在树木岭附近一家机械厂内, 救下一名80多岁的老人。老人没子女, 老伴去世多年, 独自居住。老人有高血压和冠心病史, 那天半夜感觉心悸气短, 大脑无法支配身体, 随后开始恶心、呕吐、剧烈头痛, 最后昏厥。幸亏他早上苏醒过来, 拨通社区居委的电话。社区工作人员为他呼叫了120。老人在ICU住了一周才脱险。罗海文表示, 之所以对这名老人印象深刻, 是庆幸他的好运, 还有更多独居、空巢老人夜间突发意外抢救不及去世。罗海文记得, 2012年星沙一位八旬独居老人晚上

摔倒在卧室, 尽管与子女同住一栋楼, 但因子女未及时探望, 老人被发现时已去世多日。罗海文表示: “虽然没有确切数据统计, 但我可以负责任地说, 我和我的同事每年都会碰到独居老人死在家中的案例。”

对罗海文的说法, 吴辉表示肯定。去年年初, 吴辉碰到过一起案例, “住在洞井路附近的一位老人常年独居, 子女担心她, 请了保姆照顾, 可意外还是发生了。那晚, 老人睡下后冠心病突发去世了, 保姆第二天9点多去叫老人, 发现她身体已僵硬了”。

【盲点】

突发意外却没能报警

3位急救医生都认为, 在独居、空巢老人的急救案例中, 老人突发意外后自己能报警的不足十分之一, “通常都是家人、邻居、同事前去探望发现意外, 然后才报警”。

罗海文说, 独居老人夜间突发意外, 基本上没条件报警。有时是在发病开始阶段和初期, 就因丧失了拨打急救电话的能力而来不及报警, “比如倒在厕所, 第一时间去找手机? 即便倒在客厅, 老人也无力气爬起来”。2015年, 罗海文曾接到报警, 星沙一个小区有位大妈被困家中。罗海文同民警一起到达现场, 看到一名老人坐在地上, 房间里杂乱无章, 还有阵阵臭味。大妈喊: “我要喝水, 好几天没喝水了。”在救护车上, 罗海文了解到, 大妈的子女都在外省, 身边无人。一天晚上她起床摔倒, 站不起来, 被困家里一周, 只能以饼干充饥, 每天用微弱的声音呼救, 直到有人路过才帮她报警。罗海文说, 如果没人报警, 老人最多再支撑三天。

胡星认为, 很多独居老人不能及时报警的原因, 是缺乏基本急救意识。胡星多次去社区开展急救讲座, 但听课的老人寥寥无几。“我们提前发放宣传手册, 再用小礼品当诱惑, 才能吸引一些老人, 但热情度都不高。有时讲座听完了, 老人们别说如何自我急救, 连如何及时呼救也不知道。”

【支招】

夜间急救报警记好5点

独居老人夜间突发意外该如何自救? 平日里该做好哪些准备? 3位急救医生根据多年急救经历, 给出了建议。

罗海文表示, 老人首先要清楚自己有什么病, 针对身体变化, 要有基本的健康知识储备以及相对清醒的认识。比如冠心病, 可能突然发作, 导致心衰或急性心梗; 糖尿病, 平时通过打胰岛素和口服药进行降糖治疗, 有可能在饮食不规律时发作低血糖; 高血压病, 可能会在血压突然升高, 或忽高忽低时, 诱发急性的脑血管病。同时, 要将常用药放在显眼易拿的地方。“了解风险后, 当开始出现严重胸痛、大汗、喘, 或剧烈头疼、一侧活动不好, 或说话突然不清楚时, 一定要第一时间求救。很多老人觉得忍忍就过去了, 事实上危险性很大。”吴辉建议, 为了避免在家摔倒, 老人最好不要穿拖鞋, 避免打滑, 有条件的可在厕所安装助力和防滑设备。

急救医生指出, 独居老人突发意外需急救时, 应该注意以下事项。

1、拨打急救电话后, 尽可能把病情说清楚。如果说不清楚, 一定要听从医生引导, 回答哪儿不舒服、多大岁数、在哪儿住等问题。

2、最好在床边和客厅贴张纸, 写清住址和子女电话, 拨打急救电话时照着念就可以。急救人员也可以通过纸条联系家属、获知病史。

3、拨打急救电话后, 如果还有力气, 尽量先打开家门。很多急救医生进不了门, 破门、解锁的时间有可能就是急救的黄金时间。

4、存一个社区工作人员电话当做紧急联系人, 拨打120的同时, 让社区工作人员第一时间来帮助。

5、做健康小日记, 把姓名、年龄、有啥病、吃啥药都写清楚。然后把病历本、日记、体检报告以及最近一次看病或住院的记录, 一起放在家里容易找到的地方。这对节省救助时间有很大的帮助。

来源: 快乐老人报