

警惕身体发出的求救信号

人的身体就像一台精密仪器，可当它出现问题时，我们却不能像检修仪器那样将其拆开，只能借助一些表象来推测里面究竟发生了什么故障。多数情况下，身体一旦出现异常，就会发出“运转异常”的信号，我们要学会从中找到疾病的蛛丝马迹。尤其是在危及生命的紧急情况下，身体甚至会拼命向我们“求救”，此时必须引起重视，及时处理，否则可能危及生命。

头痛欲裂 警惕脑出血

偶尔的头疼脑热很常见，每个人都或多或少经历过，但有几种类型的头疼却不那么稀松平常，若没能及时救治，甚至会危及生命。首都医科大学宣武医院神经内科介入中心主任、北京天坛医院急诊介入科主任缪中荣说，如果头痛十分剧烈，并伴有偏瘫或意识障碍，则可能是高血压脑出血的典型信号，有高血压病史的患者，应提高警惕。如果头痛来得急，在数秒或数分钟内发生，并且是极其剧烈的胀痛或类似爆裂样的疼痛，伴有呕吐及颈项强直（颈部肌肉发生痉挛性收缩和疼痛，颈部僵直，活动受限），则应马上意识到可能是蛛网膜下腔出血，要立即拨打120急救。出现意识障碍的患者应平卧，头转向一侧，以避免呕吐物引起窒息，等待救护车到来。如果出现呼吸、心跳骤停，可通过人工呼吸和胸外按压给予简单急救。

巨石压胸或是心梗

“当胸部出现剧烈、紧缩、压榨性的疼痛，且感到透不过气，不排除以下三种情况：一是急性心肌梗死，二是主动脉夹层，三是肺动脉栓塞。”南方医科大学南方医院心血管内科、广东省医学会心血管病分会副主任委员许顶立主任说。心脑血管疾病、高血压、高血脂、肥胖、糖尿病等患者如出现上述疼痛，更应高度警惕。

美国人常说：“有胸痛，拨911（美国急救电话）”，可见胸痛来势之凶。有相关病史的患者，如心血管病患者，在服用一片硝酸甘油或救心丹20分钟后，如果症状仍未缓解，则应考虑可能是急性心梗，要立即拨打120急救电话。若能在60分钟内开通血管，就抓住了心梗的黄金抢救期。如果不了解自己的病情，就不要乱吃药，以免误服，加重病情。许顶立提醒，家属一定要拨打120，不要自己开车送患者就医，在等待救护车期间，病人要尽量平躺。有些心梗患者是躺不下来的（平卧会出现气促现象），可采取半坐位，靠在床上。

腹痛如刀割 小心胰腺炎

南方医科大学南方医院消化病研究所教授刘思德指出，危及生命的腹痛分为两类，第一类是外伤引起的腹腔内脏破裂，伴随有内脏大出血，病人易陷入休克。我们一般通过腹痛的范围来判断患者的受伤程度，如果腹痛范围只是在局部，那么脏器可能没有完全破裂，只是被膜下出现了血肿，短期内对生命没有危害。若是腹痛范围很广，波及全腹，则判断脏器可能破裂，血液已充斥腹腔，此时病人易出现休克，甚至危及生命。这类疼痛是持续的，不可能通过休息和姿势的改变而缓解，且呈逐渐加重的趋势。

第二类是基础疾病引发的腹痛。胆结石、胆囊炎患者，易出现化脓性梗阻性胆管炎。发病信号是：腹痛合并有发烧、黄疸，如果不能在48小时内及时就医，死亡率超过50%。建议有基础疾病的患者积极治疗，不要把小病养大。

此外，对某种东西过敏或吃了有毒的食物，也会出现急性腹痛。有些病人不清楚自己对药物（如阿莫西林）有过敏史，可能因为误服而出现腹痛、面色苍白、心率加快、呼吸困难、休克等。过敏性休克的死亡几率非常大，多伴随出汗、意识模糊，需立即就医。如果误服了某些食物，如蘑菇等，出现腹痛且合并有腹泻、消化道恶心、呕吐等症状，应立即就医。等待救护车时最好自行催吐，方法是：取侧卧位或俯卧位，面部朝下，用一定的刺激物，如手指、勺子、筷子等压住舌根，刺激咽喉，进行呕吐。如果在暴饮暴食和酗酒后出现腹痛，疼痛部位主要在肚脐向上一点点的位置，且让人坐立不安，程度剧烈如刀割并持续加重，并累及腰背，呈弯腰或躯体位时，疼痛会有所缓解，则可能患了急性胰腺炎。若不及时就医，重度胰腺炎会出现一系列威胁生命的并发症。

便血 消化道在预警

咳血多是肺部疾病的警示信号，可能导致咳血的疾病有：肺炎、肺结核、支气管扩张、肺癌等。呕血则可能提示消化系统异常，从口中呕血，可能是消化性溃疡、肝硬化引起的食管及胃的静脉破裂出血、急性胃黏膜损伤甚至胃癌。大便带血，多预示消化道出血。最常见的是食管或胃内的静脉曲张，还有胃或十二指肠溃疡出血，严重者可能危及生命。还有些应激因素出血，如急性胃黏膜病变，脑出血患者也可能出现胃黏膜的应激性出血。刘思德提醒，上消化道出血，大便颜色多为黑色，如果是像柏油一样漆黑，则判断出血量很大。此外，下消化道出血，血便颜色多为暗红色，但下消化道出血占血便比例较低，仅为上消化道出血的10%。小便出血，提示泌尿系统可能出了问题。如果尿液颜色像浓茶或洗肉水色，则提醒出现异常的器官可能是肾脏、输尿管、膀胱或尿道。病变的类型可能是炎症、结石、结核或肿瘤。刘思德提醒，一旦出现上述情况，要立即就医，不可延误病情。

高烧不退 提示多种疾病

每个人的正常体温略有不同，腋窝体温（检测10分钟）超过37.4℃，可定为发热，超过39℃，则定为高热。普通感冒引起的发烧，随着吃药或病情的恢复，持续一段时间会退下来，但若是高烧持续时间较长，且温度变化不超过1℃，则需要留心了，因为这可能是结核病、免疫性疾病、感染性疾病甚至肿瘤的预警信号。北京急救培训中心讲师温新华指出，在夏季，危害严重的高热多见于中暑及夏季传染病。夏季中暑的典型信号是发烧、身体发烫，特点是无法用退烧药得到缓解。中度中暑发热温度在38℃左右，如果不引起重视，则可能很快发展为发热39℃以上的重度中暑，进而导致热射病，影响神经系统和心血管系统，甚至昏迷。

中度中暑可通过降低周围环境温度、冰敷等方法进行物理降温。如果患者曾剧烈运动，大量流汗，可适当喝些生理盐水来补充电解质。如果不是由于大量出汗引起的中暑，应注意通风、散热，一旦自行救治无效或出现高热，则应立即就医。需要提醒的是，夏季中暑应以预防为主，一旦中暑，不仅非常难受，而且可能造成严重后果。

（时报）