

<<王立祥话“万一”>>

图书基本信息

书名：<<王立祥话“万一”>>

13位ISBN编号：9787509128756

10位ISBN编号：7509128757

出版时间：2009-12

出版时间：人民军医出版社

作者：王立祥

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<王立祥话“万一”>>

### 前言

几年前，王立祥大夫给我讲过一件事。

1 一个小孩在幼儿园误吸花生米，呛在气管，又得到了缺乏常识且错误的紧急救助，之后送到武警总医院急诊室，希望奇迹发生。

然而一切都已晚了，即使经王大夫全力的抢救也未能获救，一粒小小的花生米，一个缺乏常识的急救，将孩子从这个世界带走。

用尽全力依然无奈的王大夫失望地走出急救室，刚说出实情，绝望的孩子的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈恳求王大夫再想办法。

面对这样的悲情，明知一切已不可逆转的王大夫又转身回到急救室进行救治，然而，奇迹无论如何已不可能发生了。

几年后，当王大夫给我讲完这个故事时，我们双双陷入了沉默，隔了一会儿，王立祥大夫喃喃自语：如果当时身边的人稍有一点儿急救常识……人民常说，不怕一万就怕万一。

2 但是谁都知道，“万一”是小概率事件，即使偶尔听说，茫茫人海中也被瞬间遗忘，谁都不相信自己会遇见“万一”，都认为是一万中的一个，于是常识就被忽略了。

其实，“万一”的危险就留在我们身边，不过，没人在意而已。

常年在急救医学中心工作的王立祥大夫，每天见到的都是“万一”之后的紧急，每天都与死神搏命，其实，也是在与人群中缺乏常识的现状搏命。

我猜想，王大夫会时常感到力不从心，如果人们平时能像走进急诊室时那么爱惜生命，生命就不会那么脆弱，多掌握一些与生命和健康相关的常识，就不会有那危险的“万一”，也不会时常让王大夫们仰天长叹。

## <<王立祥话“万一”>>

### 内容概要

本书为军旅急救医学专家王立祥教授的一部急救科普力作，是其百场演讲、百篇文章、百万点击博客的精編集。

全书从“防患于未然”的宗旨出发，通过许多鲜活生动的案例，发掘出与生命息息相关的一个个“万一”。

按“警示万一”、“应对万一”和“以防万一”分成三篇，介绍了生活中许多易被人们忽视，但又确实存在的“健康危机”，是打开平安之门的一把金钥匙。

本书语言精练、内容新颖、引人入胜，是百姓健康生活的必备读物。

<<王立祥话“万一”>>

作者简介

王立祥，男，武警总医院急救医学中心主任、主任医师、教授、硕士研究生导师。1983年毕业于第三军医大学，从事急、危重病医学专业工作二十余年，擅长疑难急危重病的诊治，尤以心肺脑复苏领域为专长。发明了杠杆吸盘式心肺复苏器，创立了胸外提一压等心肺复苏方法，拓展了

## &lt;&lt;王立祥话“万一”&gt;&gt;

## 书籍目录

警世万一篇不良行为冬夜醉酒不独行醉后姿势不当可发生意外 拍肚子拍出肠梗阻 烟“误”下一代  
 憋尿不可小觑 兔子急了也咬人 手置胸前惹梦魇 生命之“吻” 婴儿凶门勿重碰 蒙眼小心  
 不堪重负 震击心脏引发猝死 驻足夺命不祥征象 中年“发福”藏玄机 咳嗽晕厥综合征 翻肠倒  
 胃为哪般 透过瞳孔看疾患 十指果然连着心 “走两步”便知 过度哭泣渐无声息 鼾声“杀手”  
 观面识病一目了然 特殊气味揭示人体哪些中毒不利环境 凌晨当心 经济舱综合征 井盖下阴气  
 十足 西藏归来话醉氧 警惕脖子上的危险 站立含药易惹祸 骑马摔出胰腺炎 不当治疗 用抗生  
 素勿忘忌酒 别忽略药物的“惯性” 服降压药需查白细胞 五类药物易攻心 针灸泄气须提防应对  
 万一篇 危机自救 明星陨落后的启示 危机时刻不得不咳 屏气之妙用 姿势决定命运 毒气袭来  
 避险径助人脱困 排除老人气管异物 指压止血尽在掌握 离断指(肢)不言弃 走出淹溺救治的误区  
 应对儿童乘车十大意外伤害 压压肚子就能救命 握拳叩胸化险为夷 控制ARDS要五早 地震救  
 助五忌应急妙招 徒手估测血压 非药物干预来升压 赶考“药葫芦” 笑乃是一剂降压良药 准确  
 把握心肺复苏程序 应急自救顺口溜以防万一篇 善待自己 讲究卫生始于足下 救助者不要成为被  
 救助者 扁豆烹调需高温 呵护自杀未遂者的心灵 防病应从“头”做起 甜水果引发低血糖 醉酒  
 昏睡另有隐情 婴儿猝死综合征 冷饮冻肠又冰心适应环境 地动过后避“元凶” 做候鸟非长久之  
 计 降蚊俘蝇好帮手 盛夏防暑有招术 灾难中影响生存的十大因素 夏季驾车不容忽视的十大疾患  
 改良习惯 变告别遗体为告别遗像 酒后低血钾险些要命 有尘清扫当休矣 口罩防疫神通广 注意  
 细节好运来 剧烈摇头晃肩使不得 拽耳惩罚引悲剧 排尿晕厥如是说 锻炼防老年股骨颈骨折 变  
 握手为拱手

## 章节摘录

**鼾声“杀手”** 人的一生有1/3的时间是在床上度过的，高质量睡眠是人们工作与生活的基本保障。

通常人们误以为夜眠时的鼾声代表甜美的熟睡，实则不然，恰恰是鼾声影响了人们的睡眠质量。

因为打鼾过程中，出现呼吸停顿，引发缺氧而带来不良的后果。

医生将在睡眠中呼吸暂停10秒钟以上，或在7小时的睡眠中呼吸暂停反复发作在30次以上的，确定为睡眠呼吸暂停综合征（鼾症）。

这种病症将患者带入一个“死亡循环”，即：睡眠—呼吸暂停—自身条件反射促使清醒—呼吸恢复—睡眠恢复—呼吸暂停……这是一个周而复始的循环，对于患者来说，每一次呼吸暂停都可能因条件反射未能促使其清醒而窒息，甚至死亡。

让我们列举一下打鼾的危害吧！

**心脑血管损害** 长期夜晚睡眠时通气受阻，身体内废气CO<sub>2</sub>无法排出体外，O<sub>2</sub>无法进入人体，造成体内器官缺氧，特别是心脏和大肺对缺氧最为敏感，易导致高血压、心脏病等严重并发症。

**疲劳早衰** 睡眠质量极度下降。

患者常感到晚上睡觉时经常会突然醒来，白天从早晨开始就头晕脑沉、疲乏无力、记忆力下降，坐在哪儿都能睡着，特别是司机朋友，因嗜睡而较正常人群事故率高出3~7倍。

这就是睡眠质量的问题，身体长期处在氧气饥饿状态的人们，除工作效率下降以外，还会造成身体未老先衰，特别是男性同志，如伴有饮酒等行为时，早衰现象更为突出。

**睡眠猝死** 主要包括心源性、脑源性两种，反复的打鼾，有呼吸动作，但无有效呼吸，可引起身体慢性缺氧，血压升高，脑出血、脑梗死、心肌梗死等疾病常常在无意识的状态中发生。

每年因睡眠呼吸障碍造成的猝死占意外死亡人群的20%。

**影响智力** 儿童阶段是孩子大脑发育、认知能力与智能快速发展的阶段。

因扁桃体肥大、腺样体肥大而出现打鼾的孩子，提示睡眠时上呼吸道阻力增加，呼吸困难会破坏睡眠周期，导致孩子注意力不集中，有攻击性和多动症。

这些行为障碍均可妨碍孩子的学习，也抑制了孩子的智力潜能，造成不可逆的损害，同时发现，儿童打鼾还会造成尿床和发育迟缓。

打鼾者的气道通常比正常人狭窄，白天清醒时咽喉部肌肉代偿性收缩使气道保持开放，不发生堵塞。

但夜间睡眠时神经兴奋性下降，肌肉松弛，咽部组织堵塞，使上气道塌陷，当气流通过狭窄部位时，产生涡流并引起振动，从而出现鼾声，严重时呼吸可以暂时停止，从而影响人的身体健康。

另外还有很少一部分人是因为中枢性的原因。

最新调查显示，中国30岁以上的人群中有4%的人患鼾症。

气管平面以上的上呼吸道狭窄都可以引起打鼾，甚至呼吸暂停。

上呼吸道狭窄的原因包括：鼻中隔偏曲、鼻息肉等引起的鼻部狭窄，扁桃体肥大，咽部松弛，悬雍垂过长，舌体肥大，舌根部肿瘤、舌后坠等引起的咽部狭窄；还有颌面部发育畸形，肥胖等。

小儿多由于扁桃体肥大及腺样体肥大。

打鼾者应尽早去医院进行相应的检测，以便找出打鼾的原因，进而有的放矢的采取呼吸机、手术等治疗方法。

对于睡眠呼吸暂停综合征患者而言，尚可通过转变不良生活方式减轻病症，如适当运动，控制饮食和体重，戒烟限酒等。

同时要注意，白天避免过度劳累，夜晚睡眠时采取侧卧位，保持呼吸通畅等。

<<王立祥话“万一”>>

媒体关注与评论

王立祥教授用科普的方式传递医学常识，让人们归于一万却告别了“万一”。  
——中央电视台著名节目主持人 白岩松

<<王立祥话“万一”>>

编辑推荐

俗话说：不怕一万，就怕万一。  
本书正是紧扣这一主题为百姓归结出警示“万一”、应对“万一”和以防“万一”环环相扣的三篇；  
希望从纷纭繁杂的万物中明辨是非善恶，助您挖出致命的元凶，为您提供救命的利器，与您共筑护命的盾牌。



<<王立祥话“万一”>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>