

这个时候 赶紧 拨打

120

每年9月的第二个星期六是“世界急救日”，目的是宣传和普及急救知识和技巧、提高大众自救能力。今年是第24个“世界急救日”，我们来聊聊哪些情况应该拨打120，拨打120有哪些注意事项。

哪些情况你需要打120？

如果突然遭受意外伤害，或者身边朋友突然晕倒，你会怎么办？你可能会回答，拨打120急救电话。这个回答不完全正确。120热线又被称为“生命热线”，它如同一根救命稻草，每一通急救电话背后，都代表着有生命需要救助。但需要了解的是，不是所有意外情况都需要拨打120，应该把“生命热线”留给真正需要急救的人。

那么，哪些情况需要拨打120急救电话呢？如果你身处医院之外，比如在家里，在公共场所，或者在野外等地，一旦出现以下情况：发生心脏病、脑中风等突发危重疾病；车祸、意外伤害导致严重受伤；发生火灾、溺水、触电、中毒、踩踏等突发灾难事件；各种突发因素导致生命健康出现重大问题时，均应立即拨打120呼救。

哪些症状是突发危重疾病？

我们来详细说说遇到哪些症状可能是突发危重疾病，如果遇到以下情况，不要犹豫，立即拨打120寻求急救。

1. 如果突然发生剧烈胸痛、心悸、呼吸困难、晕倒，伴有大汗淋漓等症状，应怀疑心脏病发作。
2. 如果出现半身突然无力、口角歪斜、神志迷茫、说话或理解困难、单眼或双眼视物困难、剧烈头痛、晕厥等情况，需要警惕脑血管意外。
3. 患者面色苍白、冷汗淋漓、脉搏快但很微弱、血压下降等，可能是休克或虚脱。
4. 出现大量咯血或者呕血，也提示可能突发危重疾病。

拨打120需要注意哪些细节？

120急救电话是启动抢救急危重症患者的第一信号和前提。无效电话会严重影响指挥中心正常工作，延误抢救时间，浪费急救资源。在拨打电话的过程中，也需要注意以下6点，以免耽误救治时间。

1. 拨打120电话，应该尽量保持镇静，不要慌乱，讲话要清晰、简练。
2. 说清楚患者的症状或者伤情，以便准确派车，还要说清现场地点、等车地点和可以接通的联系电话，方便联系。
3. 拨打120电话后，可安排人在路口或明显标志物旁边等车接应，看到救护车主动挥手示意，以节省时间。
4. 外来人员若不熟悉所处位置，应请求当地人协助或者代为呼救。
5. 如果身处两县市交界，手机信号容易发生漂移，使用固定电话可以避免。若无条件，也可请求信号漂移接收的急救中心代为呼救。
6. 在高速公路拨打120时，要说明行进方向、大致方位，在路肩上有公里牌标志，要说清高速公路编码和公里数等。

需要注意的是，拨打120一般情况不允许指定医院。由120指挥调度中心统一调配急诊资源，分级分区处理急诊患者，首先遵循就近、就近和专业的原则来调配医院，以保证患者得到快速救治。

据北京青年报

像导弹一样 瞄准癌细胞

据英国《泰晤士报》网站9月8日报道，每年都将有成千上万的男性受益于一种革命性的前列腺癌药物，它标志着“癌症治疗新时代”的开始。这种名为“镭-前列腺特异性膜抗原”（Lu-PSMA）的药物通过静脉滴注进入人体，然后通过体内的放射性化学物质以癌细胞为靶向，“寻找并摧毁”肿瘤。这是第一种新型“核医学”治疗方法。科学家告诉《泰晤士报》记者，成功的试验结果为类似药物用于其他癌症（包括乳腺癌、肺癌和胰腺肿瘤）铺平了道路。

报道称，由于这种药物只与癌细胞结合，健康组织不会受到影响，因此可以避免因化疗和放疗等其他治疗方法而产生的严重副作用。对男性前列腺癌骨转移患者进行了3个周期的镭-177定向放射性核素治疗后，PET成像显示仅存轻微的残留病灶。

杜兰杜兰乐队的吉他手、62岁的安迪·泰勒曾接受过姑息治疗，他认为Lu-PSMA将他的生命延长了“5年”，并使他的前列腺癌“无症状”。

在英国，每年有超过5万名男性被诊断患有前列腺癌，每年有1.2万人因此死亡。约90%患者的肿瘤呈“前列腺特异性膜抗原阳性”，这意味着，理论上，他们的肿瘤会对这种新药产生反应。

预计，英国国家卫生与保健标准研究所将宣布，是否批准将Lu-PSMA用于国民保健署体系内已尝试现有疗法的晚期前列腺癌患者。

医生们表示，发表在英国《柳叶刀·肿瘤学》杂志上的一项研究增加了批准该疗法的理由。

这项涉及617名无法治愈的前列腺癌患者的试验发现，除了平均延长4个月的生存期，它还能让患者在没有剧烈疼痛的情况下平均多活一年。

所有参与者都完成了对他们的痛苦程度和正常生活能力的评估问卷。

Lu-PSMA组的患者症状恶化平均需要14.3个月，而标准治疗组的患者只需要2.9个月。Lu-PSMA组的生活质量恶化需要9.7个月，而标准治疗组仅需2.4个月。

伦敦癌症研究所教授、这项试验的负责人约翰·德博诺说，这种“尖端”药物纳入英国国民保健署，将有助于扭转英国前列腺癌存活率低的局面。

他说：“这种药物非常重要，因为它使我们找到了一种新的治疗方法，迈入了癌症治疗的新时代。这对前列腺癌治疗来说是一个巨大进步。

报道称，传统的体外放射性治疗只能用于癌细胞仍局限于前列腺的早期癌症。但这种新型“精确放射性核素疗法”就像“制导导弹”一样，可以瞄准所有癌细胞，即使癌细胞已扩散到全身并进入骨骼。

Lu-PSMA与前列腺癌细胞表面的PSMA蛋白质结合，然后释放出核同位素镭-177，这种同位素会破坏癌细胞的DNA，使其无法复制。

截至目前，该药物只在晚期前列腺癌患者中进行了试验，但未来的试验将研究是否应将其用于早期前列腺癌患者，从而有可能治愈前列腺癌。

德博诺说：“对晚期前列腺癌患者来说，骨骼是最常见的扩散部位，这可能导致一些最痛苦和使人虚弱的并发症。寻找新的治疗方法不仅能提高生存率，还能减轻疼痛，提高生活质量，这一点至关重要。”

据参考消息网

年逾花甲练腹肌

健腹轮，这个被认为是部分年轻人喜欢的运动器材，在河北邯郸被一群老年人玩出了“花样”。

今年69岁的邯郸市民张长生，一口气能轻松推50次健腹轮，现在他几乎每天早上和下午都会到家附近的公园进行锻炼。

张长生回忆，6年前他第一次听朋友提起健腹轮，怀着好奇购买了，此后他上午在网上学习动作要领和使用技巧，下午便到公园练习。

当时，健腹轮还不太常见，张长生锻炼的身影很快在公园里引起了人们的兴趣，不少人经过时还

主动找他尝试一下。

渐渐地，一些老人开始和张长生一起使用健腹轮锻炼。

68岁的韩春德退休后颈椎不太舒服。2020年，韩春德在公园散步时，看到有老人在使用健腹轮，便产生了兴趣，但又没有健身基础，不敢尝试。

得知韩春德的顾虑后，张长生开始手把手指导，让他从跪姿开始训练，尝试双手握住健腹轮的手柄，保持与肩同宽，收紧腰腹部……

经过近3个月断断续续的训练，韩春德已经可以将健腹轮向前推，再利用腹部收缩的力量将健腹

轮拉回。此后，韩春德渐渐成了公园里练习健腹轮的常客，甚至开始指导别人训练。

“规律锻炼让我的颈椎病最近两年没有复发，像我一样身体状况好转的还有好几位。”韩春德说。

邯郸市复兴区教育体育局群众体育科科长武壮壮说，健腹轮如果使用不当，不仅没有健身效果，还会对腰部造成损害，为此他们专门为老人们配备了社会体育指导员，帮助老人在练习前进行必要热身，对老人们的一些动作进行指导。

新华社记者 赵鸿宇