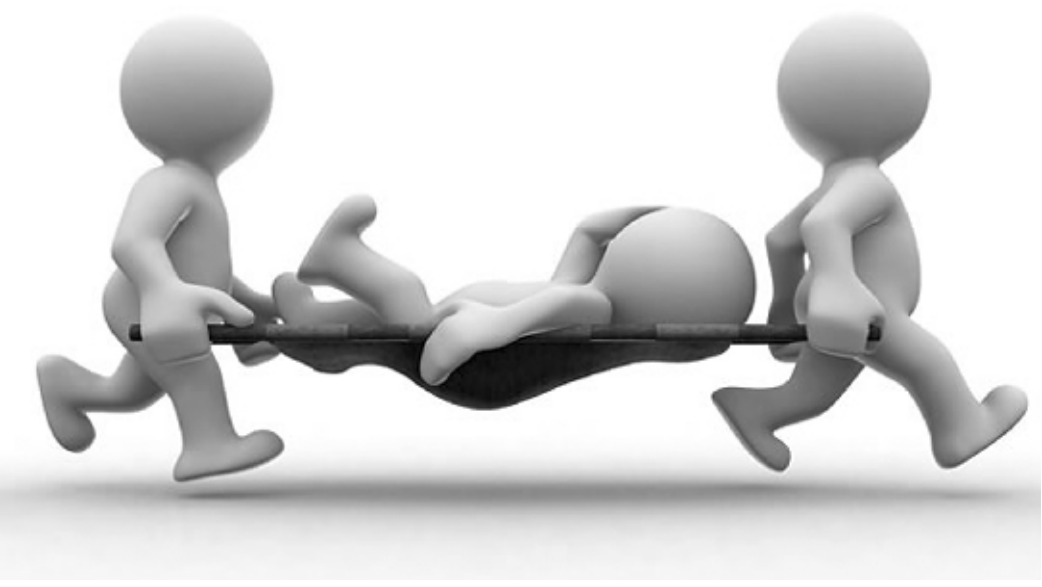


意外事故从天降,急救法则应遵从。生活中因为急救不当或没有及时救护而造成悲剧的事例屡屡发生。对大多数民众来说——

关键时刻 急救知识能保命

本报记者 张 琦



夏季高温来袭,暴雨不断,郑州市紧急医疗救援中心负责人表示,今年 6 月,仅因电击伤接到的求助电话就有 19 个,夏季拨打急救电话的人数也明显增加。近日,记者采访了郑州市紧急医疗救援中心调度科科长邵慧玲、河南省中医药研究院附属医院心血管科主任王守富,请他们向读者传授急救法则,补充必要的急救知识,在关键时刻把握时机进行自救和对家人的救护。

5 种常见情况的急救措施

在采访中,邵慧玲表示,在急救人员未到达现场时,如果出现以下几种情况,了解自救技能,能够最大限度地降低伤害:

电击伤 电击伤通常是指人体直接接触及电源或高压电经过空气或其他导电介质传递电流通过人体时引起的组织损伤和功能障碍,重者发生心跳和呼吸骤停。超过 1000 伏的高压电还可引起灼伤。闪电损伤(雷击)属于高压电损伤范畴。邵慧玲表示,电击伤的种类繁多,轻度电击者可出现短暂的面色苍白、呆滞、对周围失去反应。自觉精神

紧张,四肢软弱,全身无力。昏倒者多由于极度惊恐所致。严重者可能出现昏迷、心室扑动与颤动、瞳孔扩大、呼吸心跳停止而死亡。

急救措施:一旦发现身边人触电,首先应立即切断电源或用木棒、竹竿等绝缘物使患者脱离电源。其次,应立即对心脏停搏或呼吸停止者进行心脏按压和口对口呼吸,此举不但能挽救患者生命,而且能减少和减轻并发症。对高处触电下跌者,一般会出現内出血和骨折,此时应立即拨打 120 急救电话。

毒蛇咬伤 毒蛇咬伤后会出现轻度刺痛、略痒、麻木,1~6 小时后症状加剧,出现头晕、乏力、全身不适、呼吸困难、语言障碍、视物模糊、瞳孔散大,严重时致死。

急救措施:应迅速停止伤肢活动,并将伤口上方(向心端)相应部位紧紧地结扎住;用清水、冷开水、肥皂水、淡盐水冲洗伤口及周围皮肤;结扎二三十分钟后松绑两三分钟再结扎,以免肢体坏死;尽快送医治疗。

被蜜蜂蜇伤 被蜜蜂蛰伤者伤口会出现红肿、疼痛,严重者可出现头晕、恶心、呕吐、休克、昏迷甚至死亡。

急救措施:蜜蜂蜇伤,应小心将残留毒刺拔出,轻轻挤捏伤口,挤出毒液,涂抹氨水或苏打水;黄蜂蜇伤,应涂醋酸水,以中和毒液,并局部冷敷减轻肿痛;若出现恶心、头晕等异常反应,应立即送去醫院就診。

烧烫伤 烧烫伤后会引起局部皮肤及肌肉出现红肿、水泡、坏死,严重时造成合并感染、休克等。

急救措施:应立即用凉水连续冲洗或湿敷受伤部位;避免受伤部位再损伤和伤口感染,稳定伤者情绪;注意保持呼吸道通畅,尽快送医治疗。

服错药 服错不同种类的药物,会相应出现不同的症状,常见的症状有呼吸困难、嘴唇青紫或面色青白等。严重者会出现休克、死亡。

急救措施:可用手指或木棍刺激咽喉进行催吐,或先喂大量清水再催吐,使毒物连水呕出;可服用 500 毫升牛奶,或将豆浆、蛋清水(一杯水加放一枚鸡蛋的蛋白)和藕粉搅拌均匀成糊状用,减少毒物吸收;若误服腐蚀性药物,不宜催吐,尽快喂服牛奶、豆浆、蛋清水等缓解。采取上述措施后应迅速将患者送往医院,并带上误服的药为医生治疗

提供线索。

“黄金 4 分钟”和“叫叫 CABD”

在身边的人发生猝死后的 4 分钟被称为“黄金 4 分钟”,王守富表示,这短短的 4 分钟可以把患者从鬼门关里拉出来,当急救人员无法到达现场时,患者周围的人若懂得急救,将会减少患者的并发症和死亡率。

一般来说,家族有冠心病史或猝死病史,或本身患有高血压病、糖尿病、胆固醇过高者,以及吸烟者可能会出现心脏骤停。但是,除了本身患有心血管疾病外,即使平日身体状况良好的人群,也可能在精神压力、情绪不定、过度劳累、身体忽冷忽热等情况下引发心脏骤停。任何人、任何时间、任何地点,都有可能突然发生心脏骤停,很多猝死发生的时候皆是发生心室扑动与颤动。

链接

AED 应发挥最大效用

AED,中文名为“自动体外心脏除颤器”,一种用来抢救心脏猝死患者的“傻瓜式”医疗设备,可以由非医务人员自助使用。这种设备在欧美一些国家广泛配备在公共场所,供患者发病时其他人帮助抢救时自助使用。

美国在 3000 多个社区训练中心,均开展了 AED 培训课程,这是一项 3.5~4 小时的培训,任何单位或个人均可参加,目的是通过此培训课使非传统现场救援者如警察、消防队员、保安、航空公司职员、公众等掌握基本的急救技能,学会使用 AED。在 1999 年,英国政府制定了在大型购物商场、机场、火车站、娱乐场所配备 AED 的政策,以促进公共除颤规划的实行。英国心脏病协会积极支持公共除颤计划的开展,为普及公民公共除颤计划提供了众多

王守富表示,当有人发生心脏骤停时,紧急救治手段是胸外按压加上心脏除颤。胸外按压的作用是通过按压受害者胸部,手动使心脏血液输送至患者的其他器官,暂时维持血液和氧供应;心脏除颤就是过电击心脏,使心脏恢复跳动以自主输送血液和氧气。医学研究数据显示,对于室颤受害者,心脏除颤每延迟 1 分钟,生存率会下降 10%,即第一分钟内除颤生存率在 90%,而超过 10 分钟除颤生存率基本为 0。

他指出,在发现身边人出现晕倒、休克等状况时,可遵循“叫叫 CABD”方法,即(1)叫:确定患者有无意识;(2)叫:请人拨打 120 求救,并拿 AED 过来;(3)C (Compression):施行胸外心脏按压,压胸 30 下;(4)A (Airway):打开呼吸道,维持呼吸道通畅;(5)B (Breathing):人工呼吸 2 次;(6)D (Defibrillation):使用 AED 除颤,依据机器指示操作进行急救。

近年来因心脏骤停引发的猝死事件频发,而 AED 在中国的推广应用却仍然十分落后,全国范围内不到 5 万台,我国公众对 AED 的认知程度较低。

公众急救知识的普及率,是现代医疗健康保障体系完善程度的重要标志。虽然近年来我国公众急救知识的普及工作取得了一定发展,但与发达国家相比仍有一定差距。



盛夏时节,预防肠道传染病很重要

□秦德英

盛夏时节,气温不断升高,我们周围的生活环境在潜移默化地发生着变化。如果人们在生活中不注意小节,细菌的感染很容易引发肠道传染病。

肠道传染病的传播方式主要有水传播、食物传播、密切接触传播、昆虫传播等。临床症状主要有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等,有些还伴有发热、头痛和全身中毒症状。常见的肠道传染病有以下几种:

细菌性食物中毒 是因食入被细菌污染的食品引起的急性肠道传染病,每年夏季是细菌性食物中毒的高发期,多见于食堂、饭店等集中就餐场所,特点是发病时间较集中。

细菌性痢疾 是由志贺氏痢疾杆菌引起的常见急性肠道传染病,临床主要表现为发热、腹痛、腹泻等。

霍乱 是由霍乱弧菌引起的急性肠道传染病。临床上主要表现为腹泻和呕吐,严重者还会脱水、休克,若延误治疗,可能会危及生命安全。

甲型病毒性肝炎 15 岁以下儿童易发生,平均潜伏期为 30 天。感染后早期有明显的乏力、不思饮食、恶心、厌油腻、右上腹肝区不适及隐痛等症状,约一周后,有些患者会出现小便呈茶色、眼白及皮肤发黄等症状。

在夏季避免和减少肠道传染病的发病率关键在于预防,要注意管理好饮食卫生、饮水卫生、粪便卫生和消灭苍蝇,更重要的是要管好自家的嘴,预防病从口入,做到“四要四不要”,即:饭前便后要洗手,食物要煮熟吃,隔夜食物要热透,生热食品要分开;不要喝生水,不要吃腐败食品,不要去脏乱差的饭馆和地摊,不要暴饮暴食。

肠道传染病是极具传染性的,必须要加强预防,控制传染源。一旦发现感染,无论是轻型还是带菌者,均应隔离治疗。感染后,不接受隔离治疗,属于违反《中华人民共和国传染病防治法》的行为。另外,患者和带菌者,要配合疾病预防控制中心工作人员做好流行病学调查、密切接触者的采样、家里疫点的消毒等工作。

出现热射病怎么办?

□刘起勇



热射病。重症中暑可以表现为这 3 种类型的混合型。

中暑可以导致死亡。高温环境下持续一段时间后,出现全身疲倦乏力、大汗、口干,注意力不集中,体温升至 37.5 摄氏度以上,脉搏加快,血压下降,恶心、呕吐。严重时出现高热、昏厥、痉挛。

热衰竭是一种高温引起的相对温和的健康问题。它可以是高温暴露,体液补给不足,或身体水、盐、矿物质不平衡,经由几天的连续积累发展而来。这是身体对因大量出汗而过度流失水分和盐分做出的响应。老年人、高血压病患者,在高温环境中进行重体力劳动或长跑等剧烈体育运动的人更易发生热衰竭。

热衰竭起病迅速,其症状包括眩晕、头痛、恶心或呕吐、脸色苍白、极度虚弱或疲倦、肌肉痉挛、昏厥,通常片刻后立即清醒。发生热衰竭的人皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水,体温稍高或正常。此时,患者如有反胃、腹泻或呕吐,会失去更多体液导致情况继续恶化,甚至热射病。

当身体无法调节自身的体温时,会发生热射病。高温导致

体温调节中枢功能障碍,使身体温度迅速升高。在 10~15 分钟内,体温可达到 40 摄氏度以上。如果不接受紧急救治,热射病可导致死亡或残疾。

热射病的表现多样,头晕、头痛、恶心、极高的体温(口腔体温高于 39.5 摄氏度)、皮肤红热且干燥无汗、怕冷、意识模糊、口齿不清、不省人事。

如果看到以上任何迹象,说明此时的情况很有可能足以威胁患者生命安全。在试图给患者降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话。

将患者移到阴凉的地方,迅速给患者降温。比如:将患者浸泡在浴缸的凉水里;将患者放在凉水淋浴下;用浇花的凉水喷洒在患者身上;用凉水擦拭患者的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;或天气干燥时,将患者裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。监测患者的体温,帮助患者降温,直至其体温降到 38 摄氏度。不要给患者喝水。尽快得到专业的医疗救助。有时,患者的肌肉会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况时,要阻止患者伤害到自己。不要在患者的嘴里放任何东西,不要试图喂液体给其补充水分。如果发生呕吐,请翻转患者的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅。



有人饮用一定量的酒后,会出现飘忽的感觉,同时会感到疲倦,便认为喝酒有催眠作用;也有人喜欢在睡前喝点儿酒,认为有助于睡眠;甚至有的失眠者还以此作为治疗失眠的手段。睡前喝酒助眠是一种误解,长期不当的借酒催眠会对身体造成损害。

专家提醒:由于个体差异,人们对酒精的承受能力不同。睡眠实验研究表明,睡前喝酒虽然能缩短入睡时间,但会使睡眠变浅,浅睡眠时间延长,中途醒转次数也增多,使睡眠变得断断续续。因而在酒后醒来的人们,常会感到头昏脑胀、头痛等不适症状。由此可以看出,酒精的作用是先使人昏昏欲睡,表面上似乎对睡眠有益,实际上却可能干扰睡眠。到了下半夜,酒精的作用逐渐消失后,就会引起失眠与多梦,使睡眠质量下降。所以睡前喝酒并不能增加总的睡眠时间,反而有可能使睡眠变浅,不利于睡眠。

饮酒可能对大脑神经元产生抑制作用,一些人表现为昏昏欲睡,一些人饮酒后反而精神亢奋,难以入睡。饮酒虽可暂时抑制大脑中枢系统活动,使人加快入睡,然而酒后引起的睡眠与正常生理性入睡完全不同。酒后入睡,人的大脑活动并未休息,甚至比不睡时还要活跃得多。

此外,睡前饮酒还易致“胃不和”,所谓“胃不和则夜不安”。夜晚入睡后,人体新陈代谢减慢,肝脏解毒功能也相应减弱,酒精在肝脏内积蓄,对肝脏是极大的损害;随着酒量的增加,会影响到心脑血管器官,最终引起一些不可逆的功能损害。

酒精依赖还会引起抑郁症、焦虑症、狂躁症等精神疾病的发生,许多人不喝酒心里就感觉不舒服,不舒服就更想喝酒,最终陷入慢性失眠的恶性循环中。

另外,临床上患者酒后入睡,因呕吐物引发吸入性肺炎、窒息猝死的病例也不少见。

因此,有失眠问题的朋友,尽量不要选择借酒入睡的方式,不妨试试睡前洗澡、喝牛奶、听舒缓音乐等方式,建立健康的生活习惯,找出失眠的原因,懂得适时调整心理压力和工作状态,保持心态放松,一切随遇而安,再进行适当的运动,有助于改善睡眠。如果失眠情况严重时,可求助于专业医生。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992

地址:新乡市建设中路 388 号

F 防微杜渐

常跷二郎腿易患三大疾病

很多人坐在椅子上习惯性

地跷二郎腿,但这种小动作非常不健康,会导致以下疾病:一、引发腿部静脉曲张或血栓塞;二、影响男性生殖健康;三、导致脊

椎变形,引起背痛。专家建议,长期坐着的人最好保持正确坐姿,若一时改不过来,每到一小时应起来活动一下。

(张 涛)



(本版图片均为资料图片)

遗失声明

郭运芬中药调剂员职业资格证书(四级)(编码:1216050000403250)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

北京中医药大学招生紧急通知

北京中医药大学(211 工程)远程教育学院郑州(河南)学习中心 2014 年秋季招生进行中。工作学习两不误,轻轻松松上大学。

专业:中医、中药、针灸、护理、公共(卫生)事业管理、工商(药事)管理。

层次:专科、专升本、高起本(高中起点本科)。

学习方式:网上作业。

中心网址:www.bjzyydx.com www.hnzy.cc(河南中医网)

报名地址:郑州市纬五路 45 号,河南省医学会 603 室

咨询电话:(0371)65993758 4000500301(免费)

15544183318 任老师 15637155420 单老师

毕业:成绩合格由北京中医药大学颁发毕业证书,教育部电子注册,国家承认学历,达到条件授予学士学位。

时间:报名截至 2014 年 7 月 28 日

温馨提示:自 2014 年起凡在我中心报名学习的学员均可享受免费在正规医学杂志发表论文 2 篇(作者、时间不限,价值 3000 元),医学学士学位每年一本。我中心为想快速办理执业医师、中药调剂员、西药调剂员、代理快速发表各类医学职称论文。

厂家供应无纺布穴位贴

安阳利达医药科技有限公司开发的新型胶贴,用于贴脐和穴位,具有良好的透气性和粘贴性,过敏少;提供各种膏药制作技术及材料。

安阳利达医药科技有限公司

电话:13598105759 15824663837

(0372)2906891 13569086535

诚招药品合作伙伴

枫零合剂为上海重大科技项目,凝聚上海 54 位肿瘤学家 20 年心血与才智,拥有自主知识产权和两项专利。作为治疗肿瘤的国家级现代中药,已率先列入上海医保目录。为了拓展河南市场,现诚招部分县市合作伙伴。

联系电话:13592656380

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型 B 超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。

长期维修各类医疗设备

电话:13703847428 13273806758

地址:郑州市花园北路

征 稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等方面的知识,开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限。

联系人:张琦

投稿邮箱:jkzkbjb@163.com

地址:郑州市纬五路 47 号院 2 号楼 605 室医药卫生报社编辑部

邮政编码:450003