

暑期防意外 急救学起来

暑假往往是溺水、中暑、烧烫伤和骨折外伤等意外伤害的高发期。出现这些情况时如何急救?记者采访来自广州市红十字会医院烧伤整形科、骨科、急诊科的多位专家,科普急救知识技能。

烧烫伤

谨记“冲脱泡盖送” 民间土方不可取

寒暑假期间是儿童出现烧烫伤的高发期。广州市红十字会医院烧伤整形科副主任医师李罡支招,发生烧烫伤的紧急处置要记住这五个字——

一是“冲”。先不要脱去衣物,用冷自来水持续冲洗伤口30分钟以上,可以减轻烧伤程度。但如果是酸、碱、生石灰烧伤,就不能立即用水冲洗,因为这些物质在遇水后会产生大量的热,应当先将残留物完全清理、擦干后再使用冷水冲洗。

二是“脱”。在冷水中小心脱去烧

烫伤部位的衣物,但千万不要强行剥去衣物,否则容易导致伤口的损伤加重,可以用剪刀剪开衣物,同时要注意在伤处尚未肿胀前将戒指、手表等去除。

三是“泡”。在5℃~20℃的清水中浸泡烫伤处30分钟。但要注意的是,低龄患儿不可以在水中浸泡太久,以免体温下降过低或延误治疗时机。同时切忌用冰块直接放在皮肤上,以免造成组织进一步损伤。

四是“盖”。使用无菌纱布或棉质

的干净布类覆盖,减少外界的污染和刺激。

五是“送”。应尽快转送医院,寻求医生帮助。对于电烧伤而言,应该要立即检查伤员的呼吸和心跳,如果呼吸心跳骤停,立即执行心肺复苏术。

李罡提醒,很多人相信“民间土方”,在伤口上涂牙膏、酱油、酒精、紫药水、红汞、龙胆紫等,殊不知这些方式往往会加重创面感染,并且影响医生对烧伤深度的判断,不利于制订治疗计划,是万万不可取的。

骨折创伤

先止血后包扎 固定后再搬运

“止血、包扎、固定和搬运是骨折创伤急救很重要的四个方面。”广州市红十字会医院骨科主治医师王敏介绍,止血有四种方式:一是“直接压迫止血法”,适用于出血量不是很大的情况下,可以用干净的纱布直接压迫伤口进行临时止血;二是“指压止血法”,即用手指压迫出血处向心端的血管,临时快速止血;三是“止血带止血法”,主要用于四肢大动脉出血时来稳定止血;四是“加压包扎止血法”,用于轻微损伤出血的止血。

“特别需要注意的是,禁止使用铁丝、电线、鞋带等细硬材料用来止血。”王敏提醒,使用止血带止血时,上肢要扎在上臂的上1/3处,下肢扎在大腿中段,止血带的松紧以能够伸进两只手

指为宜。在扎好止血带后要记住时间,每40~50分钟放松一次,每次放松3分钟左右,以防止出现缺血。包扎的方式也有很多种,比如绷带包扎(环形、螺旋形、8字形、回返式)和三角巾包扎(头、膝盖)等。

日常中如果出现不严重的骨折应该怎么办急救?王敏说,树枝、硬纸板等都可以作为固定患肢的工具。常用的固定方式有“健肢固定法”和“简易夹板固定法”。“健肢固定法”是把没有受伤的腿或手和患肢绑在一起,将健肢作为固定的工具。在绑和固定时,要记得用棉垫对肘关节等部位进行保护。

搬运伤员时,如果没有担架等器械,可以使用扶行法、拖拉法、背负法

等徒手搬运,搬运过程要注意观察伤情,及时安抚伤员。很危急的重伤则不建议搬运。

假如出现意外断肢,要注意断肢不能直接放到水、冰中或用酒精浸泡;应将断离的肢体用干净的敷料包裹,然后放到塑料袋内密封,在塑料袋外用冰块进行冷藏,及时前往医院。

总之,应急处理骨折外伤要遵循以下原则:

- 1.先止血后包扎,固定再搬运;
- 2.只可临时固定,不要企图将骨头复位;
- 3.包扎和固定时要露出肢体末梢,便于观察血液循环情况;
- 4.固定时要超关节固定。

溺水

救援遵循“A-B-C-D”顺序

“发现有人溺水时,目击者应该首先呼叫周围群众援助,并尽快向附近专业水上救生人员或119消防人员求助,同时拨打120。及时向遇溺者投递竹竿、衣物、绳索、漂浮物等。”市红十字会急诊科副主任医师郭壮波说。

在等待专业救援人员来到之前,可以按照“A-B-C-D”顺序做好基础救援。

“A”即开放气道(Airway):将淹溺

者救上岸后应首先开放其气道,清理口鼻内泥沙水草。开放气道时成人、儿童、婴儿的头后仰角度分别为90度、60度和30度。

“B”即人工通气(Breath):用5~10秒观察胸腹部是否有呼吸起伏,如没有呼吸或仅有濒死呼吸应尽快给予2~5次人工通气,口张开、捏鼻翼,口包口密闭缓慢吹气,每次吹气1秒,确保能看到胸廓有效起伏运动。

“C”即胸外按压(CPR)。成人按压深度为5~6厘米,婴儿和儿童的按压幅度≥胸前前后径的1/3,按压频率控制在100~120次/分。胸外按压和通气要交替进行,成人30次按压结合通气2次,儿童15次按压结合通气2次。

“D”即早期除颤(Defibrillation)。胸外按压后尽快使用自动体外除颤器(AED)。

中暑

做好5步是关键

第一步:联系120尽快送医院救护。

第二步:脱离高温环境,迅速将患者移至通风处就地平卧、解开衣扣散热。

第三步:进行物理降温,用冷水或稀释的酒精擦浴,或用冷水毛巾、冰袋、冰块放在患者颈部、腋窝或大腿根部、腹股沟处等大动脉血管部位。

第四步:补充体液,可用温开水、淡盐水、鲜果汁等。

第五步:有条件时可以用药物降温。

预防中暑建议:一要避免长时间

高温环境;二要防止热源直接照射;三要注意及时补充电解质液体;四要合理调节生活,保证充足睡眠。五是选择富含维生素、易消化的食物;六是年老体弱、孕产妇在生活环境中要加强通风散热。

据《广州日报》



● 星空有约 ●

木星合月12日晨现身天宇上演“星月对话”



“星月对话”新华社发

新华社天津7月10日电(记者周润健)天文科普专家介绍,本月12日晨,精彩的木星合月将现身天宇,上演一幕浪漫的“星月对话”。届时只要天气晴好,11日后半夜,感兴趣的公众凭借肉眼就能欣赏到这一幕“星月相惜”的美景。

通常情况下,木星是夜空中除月球和金星外全天第三明亮的天体,亮度最大时可达-2.9等。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事赖迪辉介绍,整个7月,木星都在白羊座顺行,午夜前后由东偏北方附近地平线升起,亮度约-2.3等,比较醒目,日出前可见于东方至天顶附近天空。

7月12日4时,发生木星合月,此时木星和月球早已升起。如果天气晴好,感兴趣的公众此时可以看到,东方低空有一弯残月,形似一叶扁舟飘荡在云际之巅,在残月右下方不远处,有一颗明亮的星星紧紧相随,这就是木星。

“这是自2019年5月21日以来,时隔4年两者距离再次接近1.5度,近乎3个满月视直径(约为0.5度)大小的一次木星合月,是一次久违的条件非常好的观测机会。”赖迪辉表示,欣赏这幕星月相伴不必非要等到相合的那一刻,从11日后半夜就可以开始观测,星月距离在这期间变化不大。“由于周围没有其他特别明亮的天体,这幕‘星月相惜’清晰度非常高,值得关注。”

木星是太阳系八大行星中体积最大的一颗,素有“巨行星”之称,按离太阳由近及远的次序排在第五位。目前已知这颗气态行星的卫星增至92颗,是太阳系名副其实的“大家族”与“卫星之王”。

赖迪辉提醒,有条件的话,感兴趣的公众可以通过双筒望远镜或小型天文望远镜等设备观测,幸运的话甚至还能观察到木星的彩色条纹、大红斑以及周围的四颗伽利略卫星等。