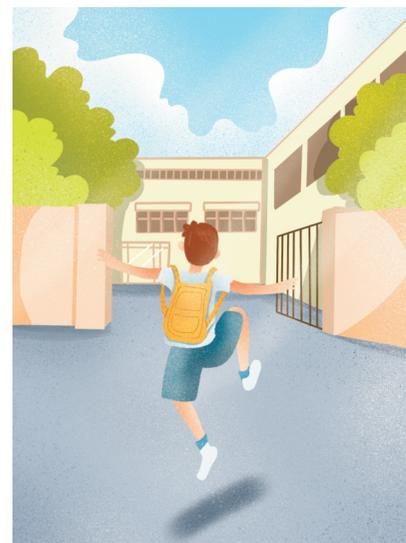


# 直面校园常见的五类高发意外伤害



## 这样做 减少意外伤害发生

**1. 增强安全意识:**时刻注意周围环境,避免在楼梯、走廊等区域奔跑打闹。

**2. 正确使用文具和工具:**使用剪刀、美工刀等尖锐物品时要小心谨慎,避免刺伤自己或他人。

**3. 遵守体育规则:**参与体育活动时,提前检查好鞋带是否系好,在老师指导下做好热身,让关节肌肉活动充分后再进行剧烈运动。遵守规则,佩戴好护具,不做危险动作。使用体育器械要在老师指导下掌握要领,避免不必要的运动损伤。

**4. 养成良好的就餐习惯:**就餐时保持安静不要大声说笑,避免食物误入气管。

**5. 学习急救知识:**了解基本的急救技能,如止血、包扎、心肺复苏等,以便在紧急情况下自救互救。

**6. 健康饮食:**避免购买和食用不明来源的食品,以防食物中毒。

此外,刘丽利提示,学校应加强安全教育,定期开展安全教育课程,增强学生的安全意识,提高他们的自我保护能力。在课间、体育活动时段,加强对学生的监管,防止发生意外伤害。定期检查和维修校园设施,确保其安全可靠。教师应掌握一些基本的急救技能,以便在紧急情况下能够迅速响应。学校应建立应急预案,明确应急处理流程 and 责任人,确保在意外发生时能够有序应对。

据央广网

开学了,学生们满怀期待地重返校园,但热闹与活力之中,意外伤害的风险也随之而来。

如何面对这些潜在威胁? 应急总医院儿科主任医师刘丽利提示:关键在于预防与应对。学生需增强安全意识,遵守校园规则,特别是在运动、课间活动时注意安全,避免追逐打闹。同时,掌握基本的急救知识,如止血、包扎、心肺复苏等,能在关键时刻自救互救。老师们则应加强安全教育,定期检查校园设施安全,确保学生活动环境无隐患。家校合作,共同为孩子们营造一个安全、和谐的校园环境,让学习之路更加顺畅无忧。

## 校园常见五类意外伤害

刘丽利介绍,学生由于年龄、行为特点等因素,容易遭遇多种意外伤害。以下是一些常见的意外伤害类型:

**1. 摔倒与跌落:**常见于楼梯、操场、走廊等地方,可能因地面湿滑、追

逐打闹或注意力不集中导致。

**2. 碰撞与挤压:**在体育活动中或课间休息时,学生间的碰撞以及被重物或门窗挤压是常见的伤害原因。

**3. 运动损伤:**参与体育活动时,如篮球、足球、跑步等,容易发生扭伤、拉

伤、骨折等运动损伤。

**4. 烧烫伤:**实验室操作不当、热水或热食打翻等可能导致烧烫伤。

**5. 割伤与刺伤:**使用文具、手工工具或接触尖锐物品时,不慎造成割伤或刺伤。

## 出现意外伤害 这样紧急处理

在面对校园内的意外伤害时,紧急处理是至关重要的。以下是针对不同类型伤害的详细紧急处理措施:

### 1. 摔倒与跌落

**初步评估:**首先检查伤者是否清醒,询问其是否有头痛、恶心等症状,以判断是否有头部受伤的可能。同时,观察伤者是否有明显的骨折迹象,如畸形、异常活动或骨擦音。

**止血:**如果伤口出血,应立即用干净的布或衣物直接压迫伤口止血。注意不要移除嵌入伤口的异物,以免加重出血。

**固定与搬运:**对于怀疑有脊柱或四肢骨折的伤者,应避免随意移动,以免加重损伤。可以使用木板、硬纸板等物品进行临时固定,并尽快呼叫专业人员前来搬运。

**就医:**无论伤势轻重,都应及时送医检查,以确保没有遗漏的潜在伤害。

### 2. 碰撞与挤压

**保持呼吸道通畅:**首先确保伤者的呼吸道没有被堵塞,如果有呕吐物或其他异物,应小心清除。

**观察伤情:**检查伤者是否有明显的外伤、出血或骨折。同时,注意观察

伤者的呼吸、心跳等生命体征。

**止血与包扎:**对于出血的伤口,进行压迫止血并包扎。如果伤口较深或出血不止,应立即就医。

**冷敷与休息:**对于无骨折的软组织损伤,可以进行冷敷以减轻肿胀和疼痛。同时,让伤者保持安静休息,避免进一步活动。

### 3. 运动损伤(如扭伤、拉伤)

**休息:**立即停止活动,避免加重伤势。

**冷敷:**用冰袋或冷湿布对受伤部位进行冷敷,每次20分钟,间隔2至3小时,以减少肿胀和疼痛。

**加压包扎:**使用弹性绷带对受伤部位进行加压包扎,以限制肿胀并支撑受伤部位。注意不要包扎过紧,以免影响血液循环。

**抬高患肢:**将受伤部位抬高至心脏水平以上,以减少血液淤积和肿胀。

**就医:**如果伤势较重或疼痛持续不减,应及时就医检查是否有关节脱位、骨折等严重问题。

### 4. 烧烫伤

**冷水冲洗:**立即用流动的冷水冲洗伤口至少15至20分钟,以降低皮肤

温度并减轻疼痛。注意水温不宜过低,以免造成冻伤。

**去除衣物:**如果伤处覆盖有衣物或饰品,应小心剪开或脱去,避免直接撕扯以免加重伤害。

**覆盖伤口:**用干净的纱布或无菌敷料轻轻覆盖伤口,以保护创面并减少感染风险。注意不要用毛巾、棉花等易粘连的物品覆盖伤口。

**就医:**对于严重烧烫伤(如面积大、深度深、伴有水泡等),应立即就医处理。

### 5. 割伤或刺伤

**清洁伤口:**首先用清洁、干燥的布或纸巾紧紧压迫伤口,以控制出血。

**不用酒精:**处理伤口时应避免使用酒精、碘酒等刺激性强的消毒剂直接涂抹,以免加剧疼痛或造成伤口周围皮肤损伤。正确做法是先清洁伤口周围,再用温和的消毒液轻拭伤口,最后覆盖无菌纱布固定。

**就医:**若伤口较深、出血量大或无法自行止血,应立即就医,以免延误治疗导致严重后果。在等待救援或前往医院途中,可适度抬高受伤部位,以减少血液流动。

# 健身房运动如何避免损伤

全民健身广泛开展,群众从事体育运动的热情高涨,健身房运动成为不少人的选择。如何在健身房科学合理运动,避免运动损伤? 记者采访了北京大学第三医院运动医学科副主任医师邵振兴。

邵振兴介绍,运动要循序渐进、有规律。健身前要制订计划,切忌“突击式”健身。人体机能需要适应的过程,短时间内进行超出承受能力的运动,身体在“过载”的情况下很容易出现损伤。

根据需求和身体状况,选择合适项目和器械。健身房里的器械和项目可分为3类:有氧运动相关器械、无氧运动相关器械以及配合简单器械(或者不需器械)的运动课程,如瑜伽、普拉提等。运动时可以有氧和无氧相结合,减脂和增肌交替进行。

跑步机是人们进入健身房运动的普遍选择,如何正确使用跑步机? 第一,选择专业合脚的跑鞋;第二,选择合适的配速匀速跑步,时间不宜过长;第三,如无特殊需要,不建议爬坡跑,这样会增加髌股关节压力,容易造成软骨磨损;第四,由于个体差异大,并没有适合所有人的建议步数,量力而行,必要时戴护膝;第五,体脂率过高且下肢力量不足时,不建议以跑步机为主来减脂,否则膝关节软骨磨损的风险较大。

如果已经出现膝关节酸痛不适或确认有关节软骨的退变,就应尽量避免选择跑步机、负重深蹲等频繁磨损髌股关节的运动,可以选择固定自行车,并在使用时调高车座、调低阻力,降低髌股关节的运动压力,避免磨损。同时,应加强大腿股四头肌肌力的锻炼,例如

平卧直抬腿、靠墙静蹲等。

做好运动前热身、运动中防护以及运动后放松。健身前要做好拉伸等热身活动,让身体“热”起来。运动过程中,根据情况合理戴护具,例如大重量的举重要戴好护腰保护脊柱、拳击类运动要戴好拳套、长时间跑步戴上护膝等。运动结束后做好放松,可以适度按摩肌肉、洗热水澡等,不要立刻投入下一项工作或活动。运动过程中出现明显不适时,要立刻停止。若一段时间后症状不能缓解,或者反复出现相同症状,建议找专科医生检查。

运动要适度,尤其不要在疲劳状态下过度运动。运动健身的目的是让自己更健康,而不是运动过度导致健康受损。在工作了一天、身心疲惫的情况下,尽量选择一些放松的低强度运动。

因为身体处于疲劳状态时,肌肉肌腱的反应性、相关神经的反射灵敏度都会下降,再进行长时间、高强度的运动,就非常容易造成运动损伤。

此外,不要局限于健身房运动,结合一定的户外活动,才是最好的方式。循序渐进、规律适度、以我为主、做好防护、有氧无氧、避免过度,才能更好地远离运动损伤,享受运动带来的快乐。

据《人民日报》

