

救护小常识 生命大意义 跨年悲剧 引发的 8 个急救思考

跨年之夜，“上海踩踏”事件的悲伤与泪水虽然仍未消散，但其中对于发生意外事故后现场急救的反思却成为很多人都在关注的话题。在事件发生后，不少现场的当事者，还是医院的救援者都无不遗憾地表示，懂得急救的人太少了，否则一定可以让一些人的生命延续。

而在平时，作为普通人说不定会遇到需要急救的时刻，该从何做起，如何做，是每个人需要学习的内容。本期，记者为大家搜集整理了一些急救小常识，看似很普通，但对于生命的意义却非常重要。

颈椎损伤

如果怀疑伤员颈椎有损伤，应平抬伤员至担架上，专人牵引、固定其头部，并上颈托。一时无颈托时，应在伤员的颈部两侧各放一只沙袋或衣物，以防头部扭转或屈曲导致颈椎损伤加重。

脊柱骨折

应由 3~4 人在同一侧同时托住伤员的头、肩、臀和下肢，把伤员平托起来，平卧在木板上，并用绷带加以固定。伤者最好取俯卧位，并在胸腹部放一软枕。严禁采用“搬头搬脚”的抬抱方式移动或搬运伤者，也禁用普通的软担架搬运。

踝扭伤

踝关节扭伤后，不要继续行走，也不要揉搓、转动受伤关节，以免进一步加重损伤。应立即用冷毛巾或冰块敷患处，有利消肿、止痛、缓解肌肉痉挛。24 小时后方可改为热



敷。如果怀疑有内出血，最好用弹性绷带加压包扎，但不要过紧，以免妨碍包扎部位以下的血液循环。如果怀疑有骨折，最好用夹板或就近找木棍固定受伤的踝关节，并尽快去医院就诊。

骨折

确定有骨折后，一定要对伤肢(指)做固定再送医院，否则骨折断端异常活动，会加重损伤。可因地制宜用木板、木棍、树枝、竹竿、杂志等作为固定用的临时夹板。若无上述材料，可将上肢固定在躯干上，下肢固定在对侧的健肢上。

头部撞伤

若伤员伤势较重，已昏迷，抢救者应立即清除其口腔内的呕吐物和血块，将其头转向一侧，牵拉出舌头，以防窒息。血液沿鼻腔和耳道流出时，切勿用棉球、纱布或其他物品堵塞。

需要提醒的是，有时候，人不慎摔倒，枕部着地，表面看来局部无任何皮损，但颅底却已发生骨折。伤者发生颅底骨折后，很快会因颅内出血而出现呼吸困难、恶心呕吐、昏迷等严重症状。因此，当头部被击，伴恶心、呕吐、耳鼻腔出血时，应立即就医。

一、求救及时

据专家介绍，煤气中毒的症状包括，煤气中毒会导致身体缺氧，表现出头痛、倦怠感、头晕、恶心、呕吐等症状。这时如能及时通风换气，可避免昏倒的发生。进一步会出现强烈的虚脱感，呼吸和脉搏加速，虽然神志清醒，但身体无力，无法自己移动，这时如果不能救出现场，也会有生命危险。再严重时，会出现神志不清、痉挛、甚至呼吸心跳停止。

煤气中毒首先应该求救，向附近人求助或拨打报警电话，专家提醒，如需进入室内进行急救时，为了防止出现二次灾害，最好几个人确认安全后再进屋。其次要更换新鲜空气，如果在封闭的室内或车中有人晕倒，必须马上打开门窗换气。

二、抢救专业

在抢救的过程中，首先应该判断患者有无意识，可在患者耳边轻唤或轻轻敲打患者身体，判断他是否神志清醒。接下来应该将

呼吸停止(人工呼吸)

首先，让伤病员仰卧，将其头后仰，确保呼吸道畅通。若其口内有血块、呕吐物、假牙等异物时，应尽快取出。随后做人工呼吸：抢救者先深吸一口气，然后捏住患者的鼻子，口对口像吹气球样为其送气，注意不要漏气。每隔 5 秒吹一次气，反复进行。遇到嘴张不开或口腔有严重外伤者时，可从其鼻孔送气做人工呼吸。

心跳停止(胸外按压)

先让患者躺在硬板床或平整的地上，解开其上衣，抢救者将一只手的掌根置于其胸骨下三分之一的位置，另一只手重叠压在手背上。抢救者两臂保持垂直，以上身的重量连续向下按压，频率为每分钟 70 次左右。按压时，用力要适中，以每次按压使胸骨下陷 3~5 厘米为度。注意，手掌始终不要脱离按压部位。

心跳呼吸全无(心肺复苏)

呼吸和心跳停止后，大脑很快会出现缺氧，4 分钟内将有一半的脑细胞受损。超过 5 分钟再施行心肺复苏，只有 1/4 的人可能救活。

本报记者 阎韵竹

患者移到安全的场所。若患者意识消失，就要观察患者有无呼吸和脉搏。若患者呼吸和脉搏都已消失，需要采用心肺复苏法，让患者仰面躺好，交替进行人工呼吸和心脏按压。

如患者昏迷但呼吸和脉搏还没有消失，应该让患者保持昏睡体位，防止窒息。若患者神志清醒，呼吸正常时，可解开患者衣物，保持一个舒服的姿势，盖好毛毯。

三、清醒不代表康复

在进行上述急救的同时，还应该同时拨打 120 叫救护车进行急救。即便煤烟中毒病人短暂的治疗后意识开始清醒，但这并不代表彻底康复，如果病人随便自行决定停止治疗，可能会引起因一氧化碳中毒而引发的并发症(神经、精神后遗症)。例如，进行高压氧舱内输氧的病人一定要配合好医生的再三叮嘱，不要因为个人或繁忙的工作等问题而忽视自己的健康，放弃治疗。如果自行停止治疗，可能会导致神经系统受损和智力的损害等。

本报记者 阎韵竹

发生“气道异物”阻塞该咋办？

发生“气道异物”阻塞后，会表现出：手捏喉咙，面容窘迫、恐惧等是气道异物的典型症状。

首先要学会自救。1.用力咳嗽法。先吸一口气，然后用足力气咳嗽，有时就可把异物从气道内咳出；2. 腹部手拳冲击法。将右手拇指关节突出点顶住上腹部，相当于剑突与脐之间腹中线部位，左手紧握右手，然后用力向内作 4~6 次连续快速冲击。

其次是互救。抢救者站在患者侧后位，一手放置于患者胸部，另一手掌根部对准患者肩胛区脊柱上，用力给予连续 4~6 次急促拍击。

最后需要掌握婴幼儿急救。让患儿骑跨并俯卧于急救者前臂上，头要低于躯干，并将其胳膊放在自己大腿上，用另一手掌根部用力叩击患儿的肩胛区 4~6 次。

(阎韵竹)

可用于抢救的“家常工具”

当意外发生时，如果身边没有医用急救物品，就会错失急救的良机。其实，只要开动脑筋，完全可以因地制宜。这里教你几招，到时不妨一试。

- 长筒袜：可在应急处理时做绷带用。
- 领带：在骨折时，可固定夹板或当止血带用。
- 干净浴巾：可做三角巾或厚敷料用。
- 手帕、手巾：用电熨斗充分熨烫或在湿的情况下用微波炉高火消毒，可做消毒敷料用。
- 杂志、直尺、厚包装纸、伞、手杖：在骨折时可做夹板用。
- 保鲜膜：除去表面几圈后，可直接覆盖在破溃的创面上，起暂时的保护作用，保鲜袋也可起类似作用。

(阎韵竹)

椎间盘突出 椎管狭窄 名老中医有妙方

张老师，72 岁患腰间盘突出多年，腰部刀切一样疼，他慕名找到老中医，他说，他得这病好多年了，年年都治，都不见效，老伴为这总和他吵架，埋怨他白花钱，还没治病。这次是他自己偷着来的，他说反正没几百块钱，就抱着试一试的想法吃了三服药。结果连他自己都不敢相信地说，这钱没花多少，还把病给吃好了，这效果也太快了吧，都说中医治病慢，我看一点也不慢，三服药就给我治好了。

昌泰骨科的老专家们传承五千年中医精髓，拥有近百副治疗各类风湿骨病的祖传秘方、偏方、验方，很多民间已经失传，价值连城，疗效出众。

无论你是什么样的风湿骨病，经老专家问诊后，最多只需三服药。每天前 10 名患者，药价下浮 50%，预约电话 6401882。

口臭口苦是病，要及时治疗！

您有口臭口苦吗？口臭有时会引起朋友、伴侣的不满，可能造成自卑的社交心理，更需重视，口臭、口干、口苦、胃灼烧心、便秘往往是身体受损的表现。

口臭口苦等症是常见的病症，中医认为：多食肥腻、辛辣，胃肠积热、灼伤津液导致阴虚郁热是其主要原因；而工作压力大、精神紧张引起气郁化火，以及老年人体弱慢性病增多、阴液亏虚，也是其中原因。津液代谢失常而使内、外分泌紊乱，即胃液、肠液、唾液等腺体分泌不足，出现口臭、口干、口苦、口舌生疮、牙龈肿痛、胃灼热痛等症状，加重身体对糖脂等营养消化吸收的压力，带来长期的危害。

患了口臭口苦等，请不要忽视，不妨用

“养阴口香合剂”。该药是国药准字号专利产品，精选鲜品金钗石斛等 12 味药材，独有滋阴生津、清胃泻火、行气消积三管齐下。阴虚的口臭、口苦、口疮患者治疗时要注意避免苦寒泻火，加重阴虚症状，治疗应以滋阴生津为纲，清热泻火、行气解郁并举，才能恢复。“养阴口香合剂”是贵州万顺堂生产，按疗程服用效果良好，各大药店均可买到，有糖耐量异常患者、代谢功能患者请按说明书【注意事项】使用。

咨询热线:0931-8438844

温馨提示：请顾客在购买时认准贵州万顺堂生产的养阴口香合剂，以免耽误治疗。

批准文号:国药准字 z20025095

药品广告审查批准文号:2014070083



请按药品说明书使用或在药师指导下购买和使用。

销售地址：双城门什字永昌路安顺医药金诃堂药店(东风剧院公交站往北)、安康大药房(东方红广场国芳综超南门)、通渭路安泰堂、五泉下广场源生堂大药房、小西湖济慈堂(西湖商贸中心)、安泰堂海龙药房(西站美林郡建行旁)、西站华润万家斜对面药房、西固欣友药店(庄浪西路 81 号梁肠子向东 100 米)、安宁德仁堂大药房(费家营什字向北 200 米万新路口农行银行旁)