

# 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?广州日报全媒体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

寒暑假期间是孩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,可以减轻烧烫伤程度。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℃的清水中浸泡烧烫伤处30分钟。但要注意的是一是,低龄患儿不可在水中浸泡太久,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。”广州市红十字会医院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°、60°和30°。

“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≥胸部前后径的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

郭壮波介绍,中暑是在暑热季节、高温和(或)高湿环境下,由于体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰

竭和水电解质丢失过多为特征的疾病。高温环境、超负荷的体力活动、缺乏体育锻炼等等都可能诱发中暑。

先兆中暑表现为大量出汗、口渴、头晕、头痛、乏力,伴体温轻度升高(体温<38℃);而轻症中暑则是体温>38℃、脉快而弱、面色苍白、血压下降、恶心、呕吐、周围循环衰竭;重症中暑表现为晕厥、昏迷、高热、体温>41℃,严重者会出现热痉挛、热衰竭。

发现有人中暑,要做好以下5步:

第一步:联系120尽快送医院救治。

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;三要留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。

(广州日报 徐依励 胡颖仪 孙冰倩)

## 有一种手疼 是它发炎了

门诊常有很多中老年病人,尤其是刚退休居家的女性就诊时间:“手疼很长时间了,总是反反复复,最近还卡顿了,用力也能动,‘咔嚓’一声疼痛一下就过,请问医生是什么问题啊?”这就是狭窄性腱鞘炎的典型临床描述。

### 长期短、频、快用手机易中招

狭窄性腱鞘炎是一种常见的手部疾病,通常发生在手指或手掌的腱鞘内,是由于长时间的手部活动或劳累导致的。随着现代生活方式的改变,越来越多的人受到这种疾病的困扰,目前狭窄性腱鞘炎的发病率呈逐年上升趋势,尤其是在现代社会中,人们长时间使用电脑和手机等电子设备,手部短、频、快的活动量显著增加,更容易导致狭窄性腱鞘炎的发生。

狭窄性腱鞘炎通常好发于以下人群:频繁使用手腕和手指的人,如打字员、钢琴师、装配工人等;进行重复性手腕和手指动作的人,如棒球、高尔夫球、网球等运动员;手腕和手指受伤或长期过度使用的人;患有类风湿性关节炎、糖尿病、甲状腺功能异常等疾病的人;长期服用某些药物的人,如激素类药物等。尤其是刚退休的中老年人,总想着把家里打扫得一尘不染、洗得一千二净,退休后每天不是在洗就是在擦,久而久之就出现了不适。

### 出现这些症状要留心

狭窄性腱鞘炎很容易诊断,活动时手指的疼痛,出现类似于扳机指/姆的感觉,在手指或手掌的掌侧

可触及随肌腱滑动的痛性包块,基本就可以确诊狭窄性腱鞘炎了。出现以下类似的状况可在来自检查一下:

- 手腕和手指疼痛、僵硬、肿胀,尤其在夜间和早晨症状加重;
- 手指弯曲或伸展困难,甚至出现卡住或无法伸展的情况;
- 手指或手掌感觉麻木或刺痛;
- 手指或手掌出现肌肉萎缩或变形;
- 手指活动时会出现“卡滞”或“卡住”的感觉,出现“咔嚓”声或“咔嚓”声,类似于扣扳机的感觉,原因是指腱鞘炎和腱鞘粘连引起的。

### 预防注意少用手多保暖

狭窄性腱鞘炎的预防比治疗更重要,减少手部活动,减少接触水的次数、注意保暖是预防狭窄性腱鞘炎的最好方法。

如果你刚退休,喜欢打扫、洗漱,建议减少清洁卫生的频次,如果你需要长时间使用键盘或鼠标,建议选择符合人体工学的设备,以减少手腕和手指的负担。当天气寒冷时,要及时穿戴手套和其他防寒物品,以避免手部受凉。

### 药物+物理治疗可缓解疼痛

药物治疗和物理治疗是狭窄性腱鞘炎治疗中常用的方法。这些方法具有操作简单、无需住院、费用低廉等优点。但是,只能缓解疼痛和炎症,不能治愈狭窄性腱鞘炎。

局部使用外用药物,如双氯芬酸



钠凝胶、云南白药等消肿止痛活血化瘀的药物涂抹于疼痛局部。如果外用治疗后疼痛无缓解,可增加口服非甾体消炎镇痛药(如洛索洛芬钠片、双氯芬酸钠肠溶片等)。症状再严重者,可局部封闭治疗,注射类固醇和局部麻醉药(得宝松和利多卡因)等。值得注意的是,这些药物可以缓解疼痛和控制炎症,但长期使用药物会产生耐药性,对身体产生不利影响。

物理治疗通常是药物治疗和手术治疗的辅助治疗方法。物理治疗包括按摩、热敷、冷敷、牵引等方法。这些方法可以缓解疼痛、放松肌肉,促进血液循环和组织修复。

手术治疗不作为狭窄性腱鞘炎的常规治疗方法,通常是在药物治疗和物理治疗无效时采用的一种治疗方法。对于严重狭窄性腱鞘炎患者,手术方法包括狭窄性腱鞘的切开和扩张,以减轻腱鞘的压力。手术后需要进行康复训练,以恢复手部的功能。

需要说明的是,手术治疗是治疗狭窄性腱鞘炎的最后手段。手术治疗的优点是可以快速减轻疼痛和炎症,恢复手部的功能。但是,手术有一定的风险,可能会导致手部感染、神经损伤等并发症。

(北京青年报 容威)

## 低盐低脂饮食 避免成高血压“新宠”

说起高血压,不少人觉得是老年病,但令人吃惊的是,看似体格强壮的年轻人,也有了高血压的毛病。年轻人患上高血压近年来有逐渐上升的趋势,尤其是工作压力大、睡眠不足、应酬多的中青年正成为高血压的“新宠”。由于这些人的高血压发现率低,被称为高血压的“隐形族”。

高血压的症状可能因人而异,但一般会有以下情况:

头痛和头晕。高血压患者常有头痛和头晕的感觉,这是因为高血压会对脑部造成影响,导致脑部供血不足,从而引起头痛和头晕。

心慌和胸闷。长期的高血压会导致心脏负荷增加,久而久之引起心脏功能不全,甚至出现心力衰竭。

视物模糊。高血压会对眼睛造成影响,导致视网膜出现病变,从而引起视物模糊。

鼻出血。高血压可能会引起鼻出血,这是因为高血压会对血管产生影响,使得血管容易破裂。

呼吸困难。高血压会导致心脏

肥大和肺动脉高压,这会使心脏和肺部的工作量加大,导致呼吸困难。另外,高血压还可能导致肺部水肿,进一步加重呼吸困难的状况。

耳鸣。高血压可能导致血管变得僵硬和狭窄,从而影响血液流动。这可能会导致内耳血液供应不足,出现耳鸣。此外,高血压还可以导致内耳血管破裂或出血。

年轻人患上高血压不仅会带来身体的不适,而且还可能引起其他严重的健康问题,如心脏病、脑卒中等。因此,日常生活中,年轻人也要重视血压管理,一旦发现了高血压,及早进行干预。

### 如何预防高血压?

低盐低脂饮食。限制盐的摄入,每天不超过5克。选择低脂、高蛋白的食物,如鸡肉、鱼类、蛋类等。避免高脂肪和高胆固醇的食物,如动物内脏、肥肉、黄油等。多吃蔬菜和水果,保证充足膳食纤维的摄入。

限制饮酒。每天不超过一两白酒或一杯红酒。

重视日常锻炼。把体重维持在正常水平,多做一些有氧运动,比如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。

重视调节情绪。人如果长时间生活在紧张、焦虑的环境中,很可能会诱发高血压,所以要重视调节情绪,让自己的心情变得好起来。

定期测血压。年轻人也需要定期测血压,以便及早发现高血压问题,采取相应措施进行治疗和管理。

(大河健康报 肖玲玲 李斌)

