

遇到意外，这些急救方法你了解吗？

临睡前还跟家人吃饭看电视，没有丝毫生病的征兆，天亮后却被发现呼吸心跳全无；明明刚刚还在谈笑风生，却突然扑倒在地，不再醒来；晨练时突感手脚无力发麻，动弹不得，送医后被确诊为脑梗死，从此瘫痪在床……生活中，被意外伤害的例子屡见不鲜。意外发生往往猝不及防，那么学会急救措施，就尤为关键。今年“世界急救日”的主题是：急救，关注易受损群体。哪些属于“易受损群体”呢？南宁120急救中心副主任覃华杰指出，老、弱、病、残等群体就属于易受损群体。



擦伤、划伤 刘老太 年龄:64岁

中秋快到了，近日，刘老太在子女的陪同下到青秀山看花灯，不小心摔了一跤，手掌手腕都被擦伤渗血。子女马上为她贴上创可贴。为了省事，大家对伤口也不太在意，不料两天后刘老太手上的伤口出现明显红肿，已经发炎了。

【预防】老人腿脚不灵便，应避免长时间的奔波劳累，有任何不舒服的时候不应

该忍着不说。

【急救】先在干净流动的自来水下给老人冲洗伤口，再用干净的布压迫创口。如果伤口在四肢，把受伤的部位抬高，使它相对高于心脏也可减少出血。包扎时小伤口用创可贴即可。需要提醒的是，不要把常用消毒剂，如碘酒、红药水等不经稀释就涂到伤口上。



心脏病突发 张伯 年龄:72岁

最近，家住火车站附近的张伯晚上看电视时，突然觉得整个背发麻，起初家人没有在意，因为老人原本身体很好，几天前刚从外地回来。那时老人也表示觉得后脊背有点不舒服，但还能忍受。于是老人认为休息一会就好，可不一会老人就大叫心口已经疼得无法忍受。而家人又错误地认为是岔气，忙围过去帮忙老人拍拍、按揉……幸好120急救车及时赶到，进行了抢救，张伯终于转危为安。

【预防】一些心慌、心悸、胸闷、气短、早搏、房颤等症状如果平时不积极治疗，容易导致发病时来不及抢救而突然死亡。因此，家族史中若有人罹患心血管疾病，家族成员年龄超过20岁时就要定期测量血压及

血糖。

【急救】心肌梗死急性发作时，应让病人绝对卧床休息。就地抢救，松解领口，室内保持安静和空气流通，不可搀扶病人走动或乱加搬动以免加重病情。有条件可立即吸氧。含服硝酸甘油片0.3~0.6毫克或用消心痛/冠心苏合丸一粒、速效救心丸10粒含服等，有条件可肌注杜冷丁50~100毫克，以缓解疼痛，同时立即呼叫急救中心。如病人发生休克，应把病人头放低，足稍抬高，以增加头部血流。烦躁不安时可服用安定等镇静止痛药。暂不给吃食物，少饮水，要保暖。如病人突然意识丧失、脉搏消失，应立即进行人工呼吸和胸外按压，等病情好转稳定后，安全转送到医院救治。



烧伤、烫伤 小文 年龄:43岁

家住三塘的小文，今年过中元节祭拜祖先，烧纸钱、烧香时不小心烧到了衣服，因为防护和急救措施不当，连带着大腿也烧伤了一片。为此她不得不去医院进行处理。

【预防】平时在遇到热水、着火等地方，应及时避让。

【急救】烧伤、烫伤后应立即寻找水源进行冷却疗法。具体方法是将烧伤创面浸入10~20℃的清水中或者用浸湿的毛巾覆

盖创面。有人认为烧伤创面怕水，创面沾水会引起发炎，这种认识是片面的。大多数烧伤表面有轻重不同的尘土、煤屑、杂物等污染，冷却冲洗会减轻污染，为医生及时正确进行烧伤诊断提供方便。

保护烧伤烫伤产生的小水泡勿挤破。大水泡可用注射空针抽出水泡液。已破的水泡或污染较重者，应剪除外皮，创面覆盖一层多层脱脂纱布及棉垫加压包扎。



跌落伤 佳佳 年龄:8岁

7月初，佳佳爬上了小区里的单杠，把双腿倒挂在单杠上，头朝下，倒过来看小伙伴。没想到听到远处奶奶喊他吃饭的声音，佳佳一急，两腿一软就从单杠上摔了下来。摔下来时，他用手撑住地面，保护头，结果导致右手骨折。

【预防】临床中，孩子们身体上最容易导致意外受伤的地方是头部，其次为肩臂手的创伤，此外还有下肢的创伤。这个年

龄段的孩子，如玩滑轮、骑自行车或者攀爬高处时，最好能够戴上头盔和护肘护膝，以减轻意外伤害的程度。此外，值得注意的是，家中窗户等最好装防护栏以防孩子跌落发生意外。

【急救】如果判断是不严重的拉伤则擦药酒便可。但有时候孩子表面皮肤无碍，并不意味着就没事，也有可能是“内伤”，如脑出血、骨折、肌腱断裂等，这时就需要及时送医。



误吞异物 晶晶 年龄:3岁

近日，张女士满脸着急地抱着孩子跑进医院急诊室，原来，她的女儿晶晶趁其不注意，拿起放在桌上的圆形小电池吞了进去。当时正在做晚饭的张女士听到在客厅玩耍的晶晶剧烈咳嗽，赶忙过来一看，发现女儿嘴边都是唾液，巡视一下才发现桌上的电池不见了。最后，医生通过胃镜从晶晶胃中取出了电池。

【预防】不给3岁以下儿童喂食果冻、硬果类食物以防误吸入气管。此外，尽量把一些小东西如扣子、干燥剂、小电池、花生米、纽扣、玻璃珠、图钉藏好，避免孩子吞

食，教导孩子吃东西时不要说话、笑、哭、跑等，否则容易造成气管异物，引起窒息。

【急救】遇到幼儿吸入异物，家长不要慌张，也不主张给孩子吃泻药，更不要使劲拍孩子的后背或让孩子倒立，这样可能使异物更深入气管，也不要把手伸进孩子的嘴里。1岁以上的幼儿，应使用海姆立克急救法，家长跪蹲在孩子身后，双手环抱孩子，一手握拳，虎口贴在孩子剑突下、肚脐之上的腹部中央位置，另一手握孩子手腕，然后忽然用力收紧双臂，使握拳的虎口向孩子的腹部内上方猛烈回收。



宠物咬伤 小温 年龄:32岁

小温想着小狗比较好养而且安全，就买了只哈巴狗做伴，没想到小狗刚到家就咬了她一口。最后小温不得不到疾控中心打了预防针。

【预防】遇到大型宠物时应学会尽量避让，如果是家里养的宠物，最好不要让

它和小孩独处，在宠物进食的时候不能去碰，特别是大狗。另外，猫狗应定期打疫苗，消除传染病和细菌。

【急救】先用水冲洗消毒后及时去打狂犬疫苗甚至破伤风针。



药物中毒 小欣 年龄:6岁

小欣放暑假了到爷爷奶奶家住。有一天趁爷爷奶奶在午休，小欣偷偷拿了放在爷爷奶奶床头的几瓶“果汁”来喝，过了没多久就很不舒服。送急诊的时候才发现，原来小欣喝的是奶奶的药水，由于喝的量太多，需要洗胃。

【预防】误食药物可能会造成严重后果，吃太多还容易导致中毒甚至肝肾功能受损。因此，药物一定要收纳好，放在孩子看不到、够不着的地方。

【急救】如果孩子不慎吃了不适合自己的或大量药物，需尽快送医院检查。

其他常见急救方法

●触电急救法

1. 迅速切断电源。
2. 一时找不到闸门，可用绝缘物挑开电线或砍断电线。
3. 立即将触电者抬到通风处，解开衣扣、裤带，若呼吸停止，必须进行人工呼吸或将其送附近医院急救。
4. 可用盐水或凡士林纱布包扎局部烧伤处。

●动脉出血急救法

1. 小动脉出血，伤口不大，可用消毒棉花敷在伤口上，加压包扎，一般就能止血。
2. 出血不止时，可将伤肢抬高，减慢血流的速度，协助止血。
3. 四肢出血严重时，可将止血带扎在伤口的上端，扎前应先垫上毛巾或布片，然后每隔半小时必须放松1次，绑扎时间总共不得超过2小时，以免肢体缺血坏死。初步处理后，应立即送医院救治。

●骨折急救法

1. 止血：可采用指压、包扎、止血带等办法止血。
2. 包扎：对开放性骨折用消毒纱布加压包扎，暴露在外的骨端不可送回。
3. 固定：以旧衣服等软物衬垫着夹上夹板，无夹板时也可用木棍等代用，把伤肢上下两个关节固定起来。
4. 治疗：如有条件，可在清创、止痛后再送医院治疗。

●溺水急救法

1. 大声高呼救命，引起别人注意。

2. 尽可能抓住固定的东西，避免被流水卷走或被杂物撞伤。

3. 仰体卧位(又称“浮泳”)，全身放松，肺部吸满空气；头向后仰，让鼻子和嘴巴尽量露出水面；两手贴身，用掌心向下压水，双腿反复伸蹬；保持用嘴换气，避免呛水；尽可能保存体力，争取更多的获救时间。

●人工呼吸法

1. 将被救者迅速移到空气流通的地方，注意保暖，解开患者衣服领扣、裤带，并将背部或腰部垫高，头略后仰，清除口腔内的假牙、泥沙等妨碍呼吸的东西，同时在上下牙间垫上毛巾，使嘴微张。

2. 施术者一手托起患者下颏，别一手捏住患者鼻翼，深吸气后对住患者口部用力吹入，然后放松患者的鼻翼，如此反复进行，每分钟16~20次，直到呼吸恢复为止。

●食物中毒急救法

1. 催吐解毒：取1汤匙食盐冲汤服下，用筷子刺激咽喉部，反复催吐。
2. 吸附解毒：中毒腹泻时，可食用适量烤焦的馒头。
3. 中和解毒：口服蛋清、牛奶。对碱性毒物，可口服食醋、橘子汁。对金属或植物碱类毒物，可立即服浓茶。
4. 特效解毒：橄榄解酒毒，橄榄汁解河豚毒，生茄子解细菌性食物中毒，胡椒解鱼、蟹、蕈等引起的中毒。

(苏喜琳)



指导专家

南宁市120急救中心副主任 覃华杰
广西医科大一附院急诊科主任 朱继金