

## 健康话题

## 创伤性骨折的现场急救

汪卫东 王宇翔

创伤性骨折即直接或间接暴力引起的骨折,是一种较为常见的战创伤。直接暴力一般为撞击、砸伤、锐器伤和火器伤等;间接暴力一般指外力传导、肌肉强烈收缩牵拉等。

畸形、异常活动、骨摩擦音或骨摩擦感是创伤性骨折的典型症状。如果出现上述症状,就可以诊断为创伤性骨折,应及时进行急救处理。多数创伤性骨折患者经及时有效的急救处理后,受伤部位能恢复到原来的状态。但如果采用不正确的急救方法,不但不能帮助伤者减轻痛苦,还可能造成残疾或死亡。

创伤性骨折的现场急救应遵循“三不五要”原则。“三不”即不复位、不盲目用药、不冲洗。不复位。发生骨折后盲目复位极易造成二次损伤,还可能使骨折端发生深部感染。不盲目用药。没有医学经验或未经过急救培训的人,最好不要给伤员用药,防止增加后续救治难度。不冲洗。冲洗易将污染物带入身体深部甚至骨髓,造成伤口感染,严重时可能引发骨髓炎。

“五要”即抢救生命、现场伤口救治、肢体救治、止痛和安全转运。

**抢救生命。**创伤性骨折现场急救的首要原则是抢救生命。若伤员处于昏迷状态,应清除其口咽部异物,保持呼吸道通畅。如发现伤员心跳、呼吸骤停,应立即进行胸外心脏按压和人工呼吸。若创伤性骨折伤员的伤口处大量出血,可用敷料加压包扎止血。严重出血者可使用止血带止血。使用止血带止血时,要记录使用



姜晨绘

止血带的时间。止血带绑扎的时间一般不能超过1小时。使用止血带时,建议每30分钟放松1次,防止肢体缺血坏死。

**现场伤口救治。**除及时恰当地止血外,发生创伤性骨折还要立即用消毒纱布或干净的布包扎伤口,防止伤口继续被污染。若伤口深处有较大异物,建议及时送医,由医生进行处理,不要自行取出异物。若伤口周围有松动的异物,且无明显出血,可用消毒纱布轻轻拭去。擦拭异物时应由创面向外周移动,否则会加重污染或加重创伤。

**肢体救治。**正确、及时地固定患

肢,可减轻伤员的疼痛,避免发生二次损伤,同时也便于伤员的搬运和转送。固定患肢时可就地取材,如木棍、树枝、手杖或硬纸板等,都可作为固定器材。固定器材的长短以固定住骨折处上下两个关节为佳。如找不到固定的硬物,也可用布带直接将伤肢绑在身上。骨折的上肢可固定在胸壁上,使前臂悬于胸前;骨折的下肢可同健侧肢体固定在一起。战友们对伤员进行固定时要注意以下几点:用夹板固定时,夹板必须托住整个伤肢;夹板不要直接接触皮肤,要用柔软的材料垫在夹板与伤肢之间;严禁将断端送回伤口内,不要进行复位;对四肢进行

固定时,要先固定近端、后固定远端。固定肱骨、尺骨、桡骨时,肘关节要屈曲,角度稍微小于90度,再用悬臂带悬吊于胸前;固定股骨、胫骨、腓骨时,膝关节要伸直。

**止痛。**创伤性骨折发生后,强烈的疼痛刺激可引起休克,因此应给予必要的止痛治疗,如口服止痛片,或注射止痛剂。需要注意的是,有脑、胸部损伤者不可注射吗啡,以免抑制呼吸中枢功能。

**安全转运。**在战场救护中,搬运、转运技术十分重要。搬运方法一般有徒手搬运法、器械搬运法;救护飞机、专用车辆用于伤员转运。搬运护送的原则和注意事项主要包括五个方面:一是迅速判断环境和伤情,先救命后治伤。二是先对伤员进行止血、包扎和固定。三是搬运时要科学操作,伤员应头在后,脚在前,上下坡/梯时要保持伤员的水平状态。四是搬运时一般采用卧位,昏迷伤员的头应偏向一侧。如果有脑脊液从耳、鼻漏出,不要惊慌,也不要进行填塞,可将伤者头抬高30度,便于引流。五是施救者应随时观察伤员伤情,并及时处理。

创伤性骨折会给伤者的身体和日常生活带来诸多不便。除及时准确的自救互救,骨折后的护理和康复也非常重要。骨折后的护理和康复可以加快骨折愈合的速度,减少并发症的发生,并帮助伤者尽快恢复正常生活。在进行创伤性骨折护理时,一定要听从医生的指导和建议,根据情况科学护理。

## 热力烧伤救护慢不得

张浩

热力烧伤一般是火焰、热液、热金属、蒸汽和高温气体等作用于人体而引起的损伤,是一种常见的战创伤。热力烧伤发生后,轻则伤及皮肤,重则伤及皮下组织、器官和系统。热力烧伤一般以中重度为主,且合并复合伤,创面污染严重,救治难度大。发生热力烧伤后要立即实施救护,以降低热力烧伤伤员死亡率。热力烧伤伤员抢救“黄金时间”为6个小时内,具体救护过程如下。

**自救。**发生热力烧伤后,伤员应立即进行现场自救。当被大火包围时,应屏气或用衣物罩住口鼻,避免吸入性损伤发生,然后以最快速度摆脱热源、火源。如就地打滚,用身体压灭火苗,或跳进附近的水沟、池塘灭火,或用被毯、大衣等覆盖,隔绝空气灭

火。同时,可尽快脱去着火或被化学物质浸渍的衣物,以免致伤源继续作用,使损伤加重。切忌奔跑或赤手拍打火苗,以免加重伤情。若条件允许,伤员1~3小时内可用凉水冲洗或浸泡创面,以减轻损伤、缓解疼痛。建议冲洗时间不少于5分钟。化学烧伤应冲洗30分钟以上,以免因冲洗时间短,冲洗不彻底而持续致伤。

**冷疗。**冷疗可防止损伤持续加重,同时可减轻灼伤疼痛感、减少渗出和水肿。冷疗实施越早越好。具体实施方法:用15~20摄氏度的干净水冲淋、浸泡或用毛巾冷敷患处。夏天水温偏高,可将冰块放入水中降温。寒冷环境中进行冷疗时,要注意伤员的保暖和防冻。冷疗时间一般为30分钟左右,以冷疗后疼痛感消失为止。若烧伤面积

大于30%或合并大出血,不建议进行冷疗。冷疗后出现的水疱不要擅自戳破,要用敷料覆盖保护创面,以免受到二次污染。切勿在伤口创面自行涂抹碘伏、红药水等有色药物,以免延误治疗或影响医生的诊治。

**保暖。**现场自救或实施冷疗,都会使自身体温明显下降。特别是伤员被烧伤后,创面皮肤容易破损缺失,导致大量血液渗出,造成有效循环血量减少,容易发生低血容量性休克,引起机体产热减少。因此,发生热力烧伤后要采取全身保暖措施。如及时为伤员更换保暖衣物、提供温热饮料等。

**医疗。**战时热力烧伤主要有以下几个特点:成批发生、数量较多、伤情复杂、规模较大。对热力烧伤伤员进

行医疗处置时,应遵循先重后轻原则。根据伤情严重程度,热力烧伤可分为轻度烧伤、中度烧伤、重度烧伤。轻度热力烧伤伤员可给予清创包扎治疗。中度热力烧伤伤员可让其口服烧伤饮料或补液盐;对创面简单清洗后再用无菌敷料包扎,以防创面二次污染和损伤。若发生重度以上热力烧伤,应立即建立静脉通路,快速补液吸氧,同时进行清创包扎、肌内注射破伤风免疫球蛋白。现场急救处置后,应尽快将伤员后送。中重度伤员应优先安排或就近后送。后送途中的救护重点是防止危及生命的复合伤及并发症发生。后送到后方医院时,要防止重伤员因休克和感染而发生脓毒症。若伤员发生休克,应立即对其施救,避免脓毒症发生。

## 健康信箱

某部战士小罗:我在室外活动时摘了一会儿帽子,第二天就出现打喷嚏、鼻塞流涕、身上发冷等症状。军医说我这是受冷着凉引起的轻度感冒。请问高原冬季如何科学预防感冒?

陆军军医大学第二附属医院高原病防治专家王江:高原冬季寒冷干燥、昼夜温差大、天气变化剧烈,如果不注意保暖,或营养不足等,容易发生感冒。发生感冒后如不及时诊治,可能会诱发肺水肿、脑水肿、血栓、心脏病等高原疾病。因此,预防感冒对高原官兵来说尤为重要。

**防寒保暖。**防寒保暖措施做到位,既可以避免感冒发生,也可避免冻伤。高原官兵在执勤或训练时,着装要防寒保暖、松紧适宜,防止因衣物过紧影响血液循环;皮肤暴露部位要做好局部保暖,头部佩戴帽子,手和耳朵佩戴手套和耳套,并涂抹凡士林、防冻油膏等,以减少热量散失;衣服鞋袜要保持干爽,潮湿后及时烘干或更换;手脚多汗人群,可局部涂抹3%~5%甲醇液或5%硼酸滑石粉。

**科学吸氧。**吸氧可显著改善人体在高原的缺氧状况,促进疲劳恢复,防止人体免疫力下降,是预防感冒的有效措施。已经适应高原环境的官兵,可根据海拔高度、身体反应程度和保障条件,尽可能采用2升/分钟的流量吸氧。建议每天吸氧1~2小时,有助于防止缺血缺氧性疾病发生发展。

**多“动”防“静”。**官兵在户外执勤、站岗、放哨时,可多搓手、跺脚、避免长时间静立。搓手、跺脚动作看似简单,但可有效促进双手和双脚血液循环,不仅可以避免冻伤,还能增强身体免疫力,预防感冒。

**耐寒锻炼。**坚持体能耐寒锻炼,可增强对寒冷环境的适应能力,有助于预防感冒。锻炼项目除了冬户外训练外,可根据自身的健康状况、兴趣,选择走路、太极拳等项目。需要注意的是,在温度较低的情况下,人体的柔韧性和肌肉伸展度变差,肌肉的活性下降。因此,锻炼前要进行充分热身,以舒展肢体。此外,锻炼中不应突然加大运动量,应根据自身身体情况,逐渐加大运动量。长时间处在户外时,最好佩戴口罩、墨镜。因为高原空气干燥稀薄,温度低,戴口罩能温暖空气,降低感染上呼吸道感染疾病的概率;佩戴墨镜可以有效防止雪盲症发生。

**饮食均衡。**保证充足的热量供应和营养平衡,是预防感冒的重要环

## 冬季高原温差大,预防感冒注意啥

吴刘佳 本报记者 孙兴维

节。高原官兵在饮食上可注意以下几点:多吃粗粮,维持身体高热量需求;加大高热量、高蛋白以及含抗氧化剂食品的摄入,维持身体碳水化合物平衡;加大维生素类水果的摄入。这样既可以让人体达到营养均衡,又能明显提高机体的御寒能力。

特别提醒广大战友,除了出现感冒症状要及时就医之外,如果出现脚肿、体力下降、乏力等症状,也要尽快就医,以免病情加重,诱发高原疾病。

## 健康讲座

## 防病有良方 增强免疫力

曾强 白东

冬季,支原体肺炎、合胞病毒、流感病毒等呼吸道疾病高发。如何提升免疫力,成为大家关注的话题。免疫力指机体抵抗疾病的能力,它是人体重要的防御机制,可以识别和消灭外来侵入的细菌、病毒等病原体,也能处理衰老、损伤和死亡的自身细胞和体内突变细胞等。

人体自身的免疫力与身体健康息息相关。一旦免疫系统受损,各种疾病便会乘虚而入。免疫力低下会导致机体抵抗病原微生物的能力下降,进而导致机体被感染的风险增加。影响免疫力的因素很多,除遗传、年龄和性别等因素外,手术、营养不良、心理创伤、惊吓、恐惧、过度劳累等,都会导致免疫力降低。

如果出现以下状况,说明可能存在免疫力低下的情况,应引起重视:伤口恢复得慢,易发炎;容易出虚汗;肠胃不适,容易腹泻;频繁生病,感冒、发烧、咽喉不适等病症反复发作;总是感觉身体无力、疲惫。

增强免疫力是做好健康管理的重要手段。但是,免疫力不是越高越好。如果机体的免疫系统过强,人容易过敏或得自身免疫系统疾病。因此,提高免疫力的正确理解应该是调节免疫功能,使之达到一种平衡状态。

践行健康的生活方式,是改善机体免疫力的重要途径之一。建议战友们在日常生活中注意以下方面,以调节免疫力。

**合理膳食。**所有营养素均不同程度参与了人体的免疫过程。例如,当人体缺乏维生素A时,呼吸道黏膜会发生改变,病毒、细菌就可能通过呼吸道进入人体;缺乏维生素C时,淋巴细胞的生成会受到影响,机体对病菌的识别、消灭能力及白细胞对病菌的吞噬能力会减弱。因此,建议大家均衡饮食,每

天摄入4大类物质,包括主食(谷薯类)、蛋白质、油脂类(含烹调油及坚果)和蔬菜水果类。免疫力低下者,除了从食物中补充营养外,还可根据医生建议,适量服用复合维生素等保健品。

**适当运动。**长期规律运动,能够保持免疫细胞的活性,进而提高免疫力。但如果短期进行高强度的运动,可能会使免疫系统紊乱。因此,大家运动时要张弛有度,成人每周至少进行150分钟中等强度的身体活动,或75分钟高强度的身体活动。

**远离烟酒。**吸烟会损伤免疫细胞的效能,影响免疫系统的反应速度;过度饮酒则会抑制免疫系统的响应能力,增加感染风险。因此,建议大家尽量戒烟限酒。

**保证充足的睡眠。**人体免疫因子多在睡眠时形成。睡眠不足会使免疫细胞的数量减少或活性降低,长时间熬夜还会抑制免疫反应。建议大家尽量规律作息,避免不必要的熬夜,以增强机体免疫力。

**保持心理平衡。**保持心理平衡是增强免疫力的一剂良方。免疫力与情绪密切相关。人在心情愉悦的状态下,免疫力更强。如果长期处于消极情绪中,免疫细胞的活性会降低,机体更容易被疾病侵袭。建议大家尽量保持良好的心态,当出现负面情绪或心理压力较大时,应及时疏解,必要时可向心理医生寻求帮助。

**接种疫苗。**接种疫苗可以让机体产生针对某种病原体的特异性抗体,进而使受种者对该疾病具有较强的抵抗能力。建议大家主动接种新冠病毒疫苗和流感疫苗,以提高免疫力。老年人群要接种肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗,流感流行季前可在医生指导下接种流感疫苗。这些接种措施能提升机体在疾病面前的主动防御能力。



近日,新疆军区总医院野战医疗队抽组12名医疗专家组成巡诊分队,为边防官兵送医送药,进行健康宣讲和心理辅导。图为医疗队队员为官兵进行咽部检查。

王岳苏 摄影