

日常生活中,掌握一定的急救知识,对维护生命健康安全具有至关重要的作用。本期,我们介绍一些急救知识,以便大家遇到突发情况时,能够沉着应对、科学处置。

—编者

掌握急救技能 守护生命安全

■孙梦星 巴涛

健康话题

官兵在日常生活和训练中,难免会遇到威胁生命健康的紧急情况和突发事件。意外来临时,如何第一时间正确开展自救互救? 联勤保障部队第910医院急诊医学科主任李奕鑫,围绕异物卡喉、四肢骨折、心脏骤停等紧急情况,介绍相对应的急救技能。

异物卡喉

大家在进食、吞咽时,可能会出现异物卡喉的情况。若不及时将异物取出,可能会导致呼吸困难、窒息、休克等严重后果,甚至危及生命。

若是鱼刺、动物小碎骨等较尖锐的食物残渣卡在喉咙里,应停止进食、饮水,并立即进行急救处理。用筷子、牙刷等放在舌前部,轻轻压住舌头,然后用手电筒等明亮光源照喉咽部,观察喉咽、扁桃体处是否有异物,并确认异物的位置。如果异物所处位置浅、看得见,可尝试用筷子或镊子轻轻将异物取出。如果异物取不出来,应尽快到医院就诊。若异物较大,卡在喉咽处,患者出现呼吸急促、面部、颈部涨得通红等情况,应立即询问其是否能呼吸、是否能用力咳嗽。如果可以,应让患者弯腰用力咳嗽,并拍打其背部,帮助排出异物。如果异物卡喉后不能说话、呼吸和咳嗽,一只手或双手不自觉紧紧抓住自己的喉咙,应立即进行急救处理。

异物卡喉的急救方法,一般包括立位腹部冲击法、卧位腹部冲击法、胸部冲击法、自救腹部冲击法。

立位腹部冲击法。施救者站在患者身后,双臂环抱其上腹部,使其上身前倾。施救者一只手握拳,放在患者腹部正中线上脐上方两横指处,另一只手包住拳头,用力向患者腹部后上方冲击。建议每秒冲击1次,连续冲击5次。如异物未排出,可重复冲击动作。该方法适合神志清醒、能够自行站立或坐稳的患者。

卧位腹部冲击法。若患者意识不清、站立不稳,或体型明显大于施救者,可采用卧位腹部冲击法。让患者平躺,头偏向一侧。施救者骑跨在患者大腿外侧,一只手的掌根按压肚脐上方两横指部位,两手掌交叉重叠,连续、快速、有力地向上方冲击,直到异物排出。

胸部冲击法。施救者站在患者身后,双臂从其腋下环绕,一只手握拳放在患者胸部,另一只手紧握拳头,快速向上、向内冲击,直至异物排出。该方法适合孕妇和肥胖患者。

自救腹部冲击法。当身边没有人

时,可通过自救腹部冲击法的方式处置。一只手握拳,拳眼放在肚脐与剑突中间位置,另一只手包住拳头,将双手压在椅背、桌边、床栏等硬物处,连续向内、向上冲击腹部,直至异物排出。

为避免出现异物卡喉的情况,建议大家进食时细嚼慢咽,口中含有食物时避免讲话、大笑、走动等。特别是在被鱼刺等较小的异物卡喉时,不要通过强行吞咽食物的方式将异物压下去,否则可能会使异物深入食道或气道,甚至导致胃肠道、主动脉损伤,引发大出血。

四肢骨折

四肢骨折在日常生活中较为常见。四肢骨折会对神经、血管、肌肉等造成不同程度的损伤,严重时可能引发创伤性休克。训练强度过大、训练方法不科学,会增加四肢骨折的发生概率。

一旦战友们在训练过程中出现四肢受伤的情况,应先判断是否骨折。若肢体出现活动受限及明显疼痛症状,同时局部有肿胀、大片暗红色或紫色瘀斑,很可能发生了骨折。若患处有明显响声,或受伤后肢体发生了不正常扭转或弯折,可初步判定为骨折。当出现四肢骨折的情况时,可根据伤情,及时采取冰敷、止血、包扎、固定、搬运等方式,进行紧急处置。

冰敷。若为无伤口的闭合性骨折,应立即用冰袋或冷冻剂敷在骨折部位,以减轻肿胀症状。冰袋要用毛巾或布包裹,避免直接接触皮肤,冰敷时间1次不要超过20分钟。

止血。若是有伤口的开放性骨折,先简单清理伤口周围的污物,然后用清洁的布压迫出血部位止血。出血严重

时,可用止血带扎紧伤口近心端进行止血。每隔40~60分钟放松止血带1次,每次放松1~2分钟,以免止血时间过长导致肢体缺血性坏死。

包扎。用清洁的布覆盖伤口并包扎,防止伤口被污染。若遇到骨折端外露的情况,应继续保持外露,并用清洁的布轻轻覆盖包扎,不要将骨折端放回原处,以免将细菌带入伤口深部,引起感染。

固定。发生骨折后,应及时将骨折部位进行固定,以减轻疼痛症状,避免造成神经、血管损伤。条件不允许时,可就地取材,如使用木板、树枝等作为夹板,固定受伤部位。夹板的长度,应超过受伤部位。如找不到合适的固定物,也可用布带或三角巾,将骨折的四肢绑在身上。固定时不宜过紧,可在夹板和肢体之间垫上柔软的布。上肢骨折时,可用布带或三角巾绕过颈部,将骨折的手臂绑于胸前;下肢骨折时,可将骨折的下肢与另一条腿固定在一起。

搬运。对骨折患者进行初步处理后,应尽快将患者转运至医院进一步治疗。搬运下肢骨折的患者时,必须用担架运送。转运过程中,尽量避免剧烈震动或颠簸,以免造成二次损伤,同时密切观察患者病情变化。

为避免四肢骨折,建议战友们在训练前充分热身,训练过程中循序渐进,切勿训练过度,防止造成不必要的损伤。

心脏骤停

心脏正常跳动,是维持人体生理机能的基本条件。一旦发生心脏骤停,且短时间内不能使心跳恢复,身体血液循环将失去动力,各个脏器也会失去血氧供给,从而导致死亡。



姜晨绘

医学上有“黄金4分钟”之说,即发生心脏骤停后的4分钟为最佳抢救时期。患者在这4分钟内得到有效救治,不仅能挽救生命,还可以降低并发症的发生概率。因此,如果发现身边有人突然倒地,应第一时间判断患者意识、呼吸及心跳等相关情况。判断意识丧失的方法:用力拍打、呼叫患者,观察其是否有反应。如无反应,则为意识丧失。判断呼吸停止的方法:耳朵紧贴患者鼻前,感受气流情况;侧头平视患者胸廓,观察是否有起伏。如果没有感受到鼻前气流、胸廓无起伏,则为呼吸停止。判断心跳停止的方法:用手指触摸患者喉结旁两横指凹陷处,看是否有搏动。判断时间一般为6~10秒。如无搏动,说明心跳停止。若患者出现意识丧失、呼吸停止、心跳停止的情况,即可认定为心脏骤停。

一旦出现心脏骤停情况,应立即拨打急救电话寻求帮助,同时对患者进行心肺复苏(胸外心脏按压、人工呼吸)。若条件允许,请周围的人帮忙就近寻找自动体外除颤仪(AED),以便及时进行电除颤。

胸外心脏按压。让患者平躺在坚硬平面上,解开衣服,暴露胸部,进行胸外按压。按压部位为两乳头连线的中点,按压频率为100~120次/分。按压时,左手掌根紧贴患者胸部,两手重叠放于按压部位,双手臂垂直向下按压(肘关节不能弯曲)。按压深度为5~6厘米,并确保每次按压后胸部完全回弹。进行胸外心脏按压时,应尽量避免中断。

人工呼吸。每进行30次胸外心脏按压后,进行2次人工呼吸。持续循环,直至心肺复苏成功。进行人工呼吸时,先清除被施救者口腔和鼻腔的异物。一只手压低患者前额,用拇指和食指捏住其鼻孔,另一只手稍用力抬高患者颈部,使其头部后仰,气道保持开放状态。然后深吸一口气,将口部完全覆盖在患者口部,用力将气吹入患者肺部。每次吹气时间大于1秒,吹气量使患者胸廓隆起即可。

AED除颤。AED是用于抢救心脏骤停的便携式医疗设备,能够自动检测分析患者心律,判断心脏是否需要除颤,并自动给予电除颤,帮助恢复心脏正常节律。抢救心脏骤停的患者时,周围帮助人员应尽快取来AED,然后按照语音或屏幕动画提示进行操作。当AED监测到可除颤心律时,会发出操作指令。依照指令按下放电开关,完成除颤。需注意的是,准备AED及除颤完成后,应持续对患者进行胸外心脏按压和人工呼吸。

为避免心脏骤停事件发生,建议大家养成良好习惯,如合理饮食,少吃高脂高盐食物;保持情绪稳定,避免大喜大悲;科学训练,避免过度劳累等,以保护心脏健康。

节气与健康

秋分前后,气温降低,雨量减少,空气湿度相对降低,气候较为干燥。中医认为,燥为秋季的主气。当燥气超过人体适应能力时,会引发口干舌燥、咳嗽咽痛、皮肤干燥等以“干”为特征的病症,这就是我们常说的秋燥。因此,入秋后应滋阴润燥,保湿补津。

润肺。肺是人体与外界相通的脏器,喜润而恶燥。秋季气候干燥,燥气侵入人体后易伤肺,进而使人出现干咳少痰、咽喉疼痛等症状。因此,秋季要注重润肺养肺。饮食调理是润肺的有效方法。建议秋日饮食遵循“滋阴生津、减辛增酸”的原则,多吃一些清热去燥的食物,如梨、百合、银耳、蜂蜜、莲子、白萝卜、南瓜等,也可以适当食用芝麻、糯米、枇杷等食物,以生津润燥。中医认为,酸味可以收敛肺气,而辛味会发散泻肺。因此,秋季要尽量少食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣之品,适当进食苹果、葡萄、山楂、桑葚、乌梅等酸味水果,有助于补充水分、润燥养肺。此外,中医有“常笑宣肺”一说。大笑能使肺扩张,人在笑的同时还会不自觉地进行深呼吸,吸入更多氧气。因此,入秋后宜笑口常开。

护肤。秋燥犯于肌表,会导致皮肤水分缺失,出现干燥、瘙痒、脱屑、皮疹、皲裂等症状。因此,秋季要做好皮肤保湿工作。如果出现轻度瘙痒、脱屑症状,可外用润肤霜,保护皮肤屏障。如果瘙痒、脱屑等症状较为严重,应遵医嘱使用药物治疗。此外,平时洗澡的时间不宜过长,水温应保持在39℃以下,防止水分和油脂流失。洗澡后,可及时涂抹润肤乳,保持皮肤湿润。

忌悲。“自古逢秋悲寂寥”。秋季花草树木开始凋零、秋风萧瑟,易使人产生悲秋情绪。中医认为,秋应于肺,在志为忧,也就是说秋季与肺脏相对应,情感上易忧愁。因此,预防秋燥还要注重调养心神,宁心忌悲。建议大家尽量早睡早起,使情志安定、心情舒畅;遇到伤感的事情要主动排解,避免陷入负面情绪中;平时可适当做一些静心安神的活动,如听音乐、读书、做八段锦、打太极拳等。

防病。秋天少雨干燥,冷暖多变,是呼吸道感染、肠胃炎等疾病的高发期。建议大家在秋季注意防病,如有条件,可通过定期艾灸穴位的方法增强人体免疫力。

风池穴。风池穴位于颈后区,枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。艾灸风池穴具有清

秋分至 防秋燥

■苏晨 张子扬

热明目、疏风解表、醒脑安神的作用,可预防头痛眩晕、鼻塞咽痛等病症。

大椎穴。大椎穴位于颈后区,第七颈椎棘突下凹陷中。艾灸大椎穴可以起到祛风散寒、行气活血的作用,有助于预防风寒感冒。

天枢穴。天枢穴位于腹部,肚脐旁开三指处。艾灸天枢穴可以调节胃肠道功能,预防腹痛、腹泻、腹胀或便秘等不适症状。

足三里穴。足三里穴位于膝盖骨外侧下方凹陷处往下约4横指宽处。艾灸足三里穴可以健脾养胃、活经通络,预防脾胃系统的疾病。

艾灸1个穴位的时间一般为10~15分钟,避免时间过长使皮肤出现红肿、疼痛等症状。艾灸后注意保暖,防止寒邪入体,导致风寒感冒。同时,避免食用辛辣刺激性食物,如辣椒、花椒、芥末等,以免影响艾灸效果。



茅文宽绘

心理讲堂

想家“心事”巧疏解

■王之辉

新战友入伍后,难免会思念亲人,这是一种正常的情绪反应,但如果深陷想家情绪中,可能会影响工作和生活。联勤保障部队第904医院心理专家提醒战友,当深陷想家情绪导致情绪低落时,应积极进行心理调适。

融入新环境。心理学认为,想家是人对环境变化而产生的适应性情绪反应。在没有完全适应新环境前,人们倾向于回忆熟悉的、舒适的环境,容易诱发依恋心理。建议刚入伍、新下连的战友,主动融入新环境,如通过了解单位的历史文化和集体荣誉,增强自豪感和归属感;积极参与文体活动,逐渐融入集体。

建立新友谊。拥有良好的人际关系,有利于增强归属感。我们在思念亲人时,一般会有明显的孤独感。和新环境中的人建立情感联系,会产生信任感和安全感,能有效缓解孤独感。因此,新战友来到部队后,要主动与身边人交流。交往时做到相互接纳、相互尊重、相互帮助,从而建立良好的人际关系。

设定新目标。大多数战友来到部队后,对自己有一定的要求。当发现现实与期望不符时,会引发心理落差,导致认知失调,继而会诱发强烈的想家情绪。此时,可以设定一个新目标,不仅可以帮助战友提升应对挑战的能力,还可以转移注意力,缓解负面情绪。设定目标时,要根据自己的能力和条件,明确一个合理的目标。实现目标的过程,也是增强自信心的过程。

培养新习惯。培养良好的习惯,不仅是身体健康的重要保证,还有助于稳定情绪、缓解焦虑、提升成就感。当产生强烈的想家情绪时,可以通过培养良好的习惯去缓解负面情绪。例如,每天坚持运动,有助于缓解压力和紧张感;培养健康的兴趣爱好,有助于提高自我认同感;定期与亲友进行情感交流,可以帮助我们获得情感支持,有效缓解想家情绪。

每个人的成长过程中,基本都会伴随分离。对分离的适应和对新环境的融入,是个体成长的重要部分。战友要科学看待因分离带来的负面情绪,保持良好的心理状态。

外除颤仪的使用方法。

近日,新疆军区某集团组织开展应急救援技能培训,提升官兵应急救援能力。

图为卫勤人员讲解自动体外除颤仪的使用方法。

