

常用急救知识(一)

◆钱建业



大家在生活中难免会出现病痛或者发生意外,一些常用的急救知识需掌握。

一、发烧

急救办法:

- 1.用冷毛巾敷额头、擦脸。
- 2.解开衣服,温水(不烫手)泡脚,可以扩张血管,以助散热。每次泡脚约10-15分钟,每4-6小时一次。
- 3.体温39摄氏度以上可使用冰帽或冰袋散热。
- 4.温水加70%的酒精,按1:1的比例稀释,稀释后的水温在30-40摄氏度,用之擦拭四肢及背部。

注意事项:

- 1.卧床休息,以利恢复体力。
- 2.多饮水、果汁。
- 3.避免穿过多的衣服或盖厚重的棉被,不利于身体散热。
- 4.遵医嘱服药。

二、烫伤

急救办法:一旦被烫伤,立即将被烫伤部位置于流水下冲洗或用冷毛巾湿敷,或将烫伤部位浸泡于冷水之中。

禁止:不能采用冰敷法,不要弄破水泡,否则会留下疤痕;也不要随意涂抹抗生素软膏或油脂于伤口处,以免污染污物。

注意事项:烫伤面积较大、较深或同见其他症状应及时去医院看医生。

三、牙疼

急救办法:

- 1.用盐水或酒漱口。

2.按摩合谷穴。

3.牙如是遇热而痛,多为化脓炎症,可暂予冰袋冷敷。

4.及时就医。

注意事项:睡前不要吃甜食;勿吃过冷、过热、过酸食物;正确刷牙,牙齿保健;保持情绪稳定,心情豁达;暂时止痛,及时就医。

四、食物中毒

急救办法:

- 1.催吐:1-2小时内。
 - 2.导泻:2小时以上。
 - 3.多饮水稀释毒物。
 - 4.喝醋以解鱼虾蟹毒。
- 注意事项:
- 1.购买食物要注意保质期。
 - 2.加工食品要生熟分开。
 - 3.注意手卫生。
 - 4.进餐后呕吐、腹泻是食物中毒常见表现,要及时就医。

五、煤气中毒

症状:在密闭室内燃烧煤炉或燃气泄漏时见,头晕、乏力、恶心呕吐、面色苍白;严重者呼吸困难、抽搐、昏迷。

急救办法:开窗通风,关闭燃气开关,将人移动到空气新鲜流通处,解开衣领,利于呼吸,注意保暖。重者及时呼叫“120”急救,送医院抢救、进行高压氧治疗等。

六、酒精中毒

急救办法:

- 1.饮梨汁、马蹄汁、西瓜汁、葛花茶。
- 2.催吐、防窒息。

3.卧床休息、保暖。

4.如见呼吸浅慢、微弱、皮肤湿冷、烦躁、心跳加快,甚至大小便失禁、抽搐、休克、昏迷呼叫不应等要尽快送医院救治。

注意:不能用咖啡、浓茶解酒。

七、中暑

症状:高温作业时见高热、无汗、头晕、恶心呕吐等。

急救办法:

- 1.撤离高温环境,在阴凉通风处休息,饮淡盐水。
- 2.将中暑者抬到阴凉处或空调房间,松开或脱去衣服。
- 3.用冷湿毛巾擦拭全身。
- 4.送医院救治。

注意事项:

- 1.中暑后体虚,饮水要含热量、维生素、蛋白质、盐等,一次饮水量不要过多,要少量分次饮。
- 2.饮食宜清淡,少食油腻之品。
- 3.可食绿豆汤,不要大量食用生冷瓜果,以免损伤脾胃阳气,而致腹痛腹泻。

八、腹痛

急救办法:

- 1.保持安静,取合适体位。
- 2.卧床休息,放松腹部,检查疼痛部位。
- 3.如是着凉后疼痛可适当饮热饮和按压腹部。

禁止:疼痛发作时禁食,症状缓解后只能进食少量流质、半流质食物,忌食辛辣刺激性食物。

注意事项:对于急腹症、原因不明、反复发作性疼痛应及时就医检查治疗。

九、流鼻血

急救办法:身体稍前倾,用手指捏住鼻梁下方软骨部位,持续5-15分钟;或鼻梁上冷敷。

禁止:头后仰,以防倒流入口或呛入气道。

注意事项:持续流血20分钟以上不止则应就医,反复发作性鼻衄或伴头疼、眩晕、耳鸣、鼻塞等症状,应作相应检查和治疗。

十、头痛

急救办法:

- 1.卧床休息,保持室内安静空气流通。
- 2.冷或热毛巾敷前额。

3.按压太阳穴、合谷穴。

4.可酌情服药。

禁止:

- 1.盲目服药。
- 2.忌食油腻煎炸食物。

注意事项:观察神志变化、其他伴随症状。

十一、扭伤

急救办法:扭伤发生24小时内,每隔1小时冰袋冷敷一次,每次20分钟左右。弹性绷带包扎,垫高制动;24小时后改用热敷。

禁止:随意活动受伤关节,以防加重关节损伤。

注意事项:如伤时出血或关节变形则需就医;自我护理数日仍疼痛不止,也应就医。

十二、鱼骨刺喉

急救办法:

- 1.刺激咽部导引呕吐,去除咽部异物。
- 2.挤压腹部,增加腹压,利用腹部压力上冲驱除异物,但孕妇或腹部肥胖者不适用。
- 3.如能看见鱼刺,则可用筷子或镊子取出异物。
- 4.细软鱼刺可用中药威灵仙煎茶喝。

注意事项:

1.较大较深的鱼刺,会引起吞咽疼痛,如不能窥见则应去医院救治。

2.不能利用吞咽食物驱除鱼刺,否则可使鱼刺刺入食管,导致食管穿孔或感染。

3.不要喝醋,否则会损伤加重。

十三、癫痫发作

影响:慢性病,可持续数年甚至数十年,影响患者身体、心理、精神健康、婚姻、社会地位等。

急救方法:

1.将患者平卧位,防坠跌,头侧向一侧,以防口腔分泌物、呕吐物反流致窒息。

2.解开衣领、裤带,保持呼吸道通畅。

3.抽搐发作、牙关紧闭时不要强行撬开嘴巴,以免致牙齿脱落气道致窒息;使用牙垫或紧托下颌以防咬伤舌头。

4.抽搐发作时不能强行按压四肢以防导致骨折。

注意事项:

1.局限性发作或短暂失神,可不要处理,但需记录发作频率;如发作时经常跌倒,则需戴头盔保护。

2.及时送医院救治。

3.发作自然缓解后要密切观察。

谈谈几个养生小动作

(上接4版)

7.撮谷道(提肛运动)

“撮谷道”古代又称“谷道拖”,现代的说法是“提肛”“提肛运动”。唐代医学家孙思邈极为推崇此法,他曾在《枕中书》一书中规劝世人:“谷道宜常撮。”

据清朝后期医籍记载,乾隆皇帝能活到89岁高龄,成为历代皇帝中的最高寿者,与他几十年如一日地坚持“撮谷道”不无关系。

“提肛运动”不受时间、地点、环境的限制,或蹲、或站、或坐、或躺均可进行。

提肛运动实际是一种自我抗力形式的肌肉锻炼方式,它锻炼的是

人体盆底肌群(会阴浅横肌、球海绵体肌、肛门外括约肌、尿道括约肌、坐骨海绵体肌)及膀胱括约肌、膀胱逼尿肌等。上述肌肉的功能涉及排便、排尿、性功能等方面。提肛可改善所涉及肌肉的收缩能力,从而防治肛门下垂、内痔外脱、尿失禁、尿潴留、性功能低下等病症。有些男性老年人,平时小便解不尽,以为是前列腺问题,其实时常是膀胱逼尿肌收缩功能减弱的缘故。有效的提肛运动,可提高膀胱逼尿肌收缩功能,消除小便解不尽的烦恼。同样,有效的提肛运动,长期坚持下去,可提高膀胱括约肌收缩功能,避免老年女性尿失禁的苦惱。

要知道,一收一缩,一紧一松,

那种“蜻蜓点水”式的提肛动作,效用是不大的。提肛运动想要获得明显效果,一是“找到感觉”(不仅是肛肌而是一组肌群的整体感觉),二是“保证收缩时长”。

下面,介绍一种“仰卧夹腿式提肛运动”(排空小便后):

①仰卧位,两腿自然伸直,一只脚抬放至另一只脚的背弯处,两腿即行靠拢成“夹腿式”。

②然后,小腹内收,深吸一口气屏住。

③紧接着,以背部和压在下方的一只脚的脚根处为支点,将臀部微微抬起,同时用力收缩小腹最下部连同肛肌在内的盆底肌群及膀胱肌(含膀胱括约肌、膀胱逼尿肌),以

这些部位产生紧绷、酸胀感为佳(注意不要过度用力,以防肌肉损伤)。

④每次收缩时长达到5-10秒再放松,反复做12次为止。

另推荐一种“臀桥”式提肛(下图所示)。臀桥:仰卧位,双腿屈膝,抬起臀部,使身体从肩部到膝盖呈一条直线(其他要求同上)。



重点提示:提肛运动有效的关键是找到感觉和维持相应的时长。提肛动作要持之以恒,久久为功。