急救小常识让你临危不慌

毓璜顶医院急诊科专家为你支招

专刊记者 岳惠惠 通讯员 王婧

每年9月份的第二个周六是世界急救日。生活中，难免会遇上身边人或他人的紧急意外事件。然而，当遭遇了意外伤害后，很多人会因为过度紧张导致手足无措而造成严重后果。除了最基本的拨打120向专业救援机构发出紧急求救等待救援之外，有时候一些基本的急救常识更能延缓病情甚至挽救生命。9月4日，记者采访了烟台毓璜顶医院急诊科的专家，跟专家学学日常急救知识。

老人晕倒很慌张>>

近日，家住莱山区的张先生拨打本报的热线称，前两天他七十岁的老父亲中午吃完饭想出去转转，可还没走到门口呢，就突然晕倒在地，当时家里大人孩子都在，看到这种情况都吓坏了，慌乱一团。除了拨打120其他什么也做不了，也不敢动老人，看着母亲急得直掉眼泪，他当时心理只盼望救护车能快点再快点。后来到了医院，经过医生的及时抢救，老人终于脱离生命危险了。医生说是脑溢血，老人口腔内有呕吐物，幸亏抢救及时，要再耽误两分钟就救不过来了，其实当时疾病发作的时候家人可以帮助把老人的头偏向一侧，避免呕吐物堵塞气管。张先生说要是当时家人如果有一个人懂得急救常识也不至于那么慌乱无助了，这次之后，他想多学习急救常识，了解日常生活中的注意事项，有备无患。

记者采访中发现，像张先生家这种情况有不少家中有老人的家庭遇到过。老年人基础病比较多，身体素质较差，脑溢血、心肌梗塞都比较容易发病，而且有时候老人行动不便导致的摔伤也是急救中心经常遇到的情况。所以适当地学习一些急救知识是非常有必要的。

找清病因再施救>>

烟台毓璜顶医院急诊内科副主任医师刘岗在采访中告诉记者，从急诊内科接诊情况来看，确实是老年人突发状况比较多。主要有心脑血管疾病、心肌梗塞、大面积脑出血等等造成的病人突然昏厥状况。刘岗说，说起这些方面的急救其实主要还是需要医生来进行，家人和他人遇到这种紧急情况能做的只是一些辅助性的急救。其实老年人的晕倒的原因有很多，比如心脏问题造成的晕厥或者脑部出现问题造成的晕厥现象。而对于不同的病因，不能随便进行急救处理。面对老人晕厥，首先要做的是不要轻易搬动老人。然后大声呼叫老人，看老人是否还有意识。第三是摸一摸老人的大动脉和颈动脉，检查是否有搏动。如果检查完发现老人没有意识且动脉没有搏动现象，那么可能是心脏骤停，心脏骤停后抢救的黄金时间为4-6分钟，所以需要马上做胸外按压。做胸外按压位置要正确，正确的位置是位于人体两个乳头的中间部位，按压的力度为胸部下限5cm左右，频率为每分钟100次，一直做，直到病人有反应为止。

对于老年人的突发状况，刘岗说，其实主要还是和平时多注意有关系。家人应该根据老人的身体情况带老人多做检查，特别是有高血压、冠心病、糖尿病史的病人，平时在家里多备一些紧急药品，比如硝酸甘油等，有时候遇到突发紧急情况可以服用，比如心绞痛发作时可以马上服用硝酸甘油。有基础病的老人平时活动也不要太劳累，这样也容易加重病情，导致突发状况的发生。而且每年的十月份、十一月份，天气开始转凉的时候，人体血管收缩，这时候老年人更容易发病。还有一个误区就是有些人看到老人晕倒会去掐人中，其实如果是因为脑溢血等引起的晕厥，掐人中是一点作用都没有的。只有发生抽搐状况可以掐人中。

另外，刘岗说，在急诊内科接诊情况来看，进行急救的还有很多药物中毒情况。比如自杀服毒的情况。对于药物中毒，家人或他人除了拨打120等待救援外，首先要做的是立刻为病人催吐。比如用手抠病人的喉咙催吐。这一步很关键，催吐能使一部分药物跟着排出来。其次是给病人喝水，大概喝250ml左右。然后再次为病人催吐。然后再喝水，这样反复几次催吐，直到救护车到来。去医院时，家人应该带着服过的药物瓶子一起到医院，以便于医生了解病情，从来有治疗依据。然后再为病人洗胃。如果家人经过反复催吐后病人情况好转，这时候也应该要去医院洗胃，因为虽然暂时情况好转，但不代表过后胃的吸收不会致使病人再次中毒。

摔伤止血要淡定>>

创伤骨科主任医师王新在接受记者采访时说，现在虽然已经是秋季了，可天气还比较热，很多人穿的还是比较少，从这两个月急救的情况来看，摔伤骨折的情况非常多。同时记者在采访期间也不断有人因为骨折原因前来就诊。记者了解发现，大部分人在摔伤后都比较恐慌，也不敢动弹，基本上都是拨打120等待救援。王新说，其实摔伤后不随意动是对的。他还当场给记者讲了一个病例，有一位中年人腿摔伤了，当时自己觉得应该没什么，也没感觉太疼，所以也没当回事，就试着自己站起来，结果这一站不要紧，断骨承受不了身体的重量，错位了，去了医院也没办法治疗了，最后只能残疾了。其实如果他当时没有试着站起来，完全是可以治疗并且康复。这说明摔伤不要随意动这一点非常重要。而且如果骨头暴露出来也不要自行按压。

王新说，遇到摔伤骨折的情况，家人或者他人进行急救主要的还是止血和固定。让病人保持平躺的姿势，然后找木棍把两条腿绑在一起。可以拿毛巾加压进行止血。对于止血来说，如果是割腕造成的出血，要正确的止血就复杂一些，需要知道是动脉出血还是静脉出血，如果不知道的话一是看颜色辨识，颜色鲜红的为动脉血。二是先拿毛巾按压伤口。如果还止不住的话为动脉血，需要在近心端进行捆扎止血。但是要记录捆扎的时间，等待救援。

专家档案

刘岗 烟台毓璜顶医院急诊科副主任医师。2005年任急救中心副主任，毕业后一直从事临床工作。较早开展急性心肌梗塞、脑血栓尿激酶静脉溶栓术，rtp-A静脉溶栓术，目前在急诊ICU责任医师，对急诊危重病人监护、抢救。在医学期刊上发表论文12篇，副主编著作1部，参编书2部。

王新 烟台毓璜顶医院创伤骨科主任，医学博士，主任医师，教授，硕士研究生导师。先后两次赴德国和香港进行6个月的技术培训和学术交流，兼任中国矫形外科杂志编委和国际AO组织创伤总部成员。近年来，发表各级学术论文10余篇，完成科研课题2项，参编著作2部。

健康速览

出汗多 湿透的衣服应及时换

人们运动后会大量出汗，衣服也很快就湿透，但大多数人尚未意识到穿湿衣服的害处，往往任由衣服湿着，实际上这样长此以往，会引发风湿或关节炎等疾病。

当参加户外运动时，应该在背包里带上一套备换的贴身干衣服和一件外套，运动过后，要及时把湿衣服换下来。活动途中休息的时候，如果风很大或休息的时间较长，要及时穿上外套，否则风会把身体的热量大量带走，人的身体冷热交替，很容易引发疾病。同时去户外活动前，购买外衣最好选择含化纤成分的快干型服装。

住新房 小妙招让家更健康

新房装修好了，消除装修后残留的各种“毒素”是个问题。下面几招去除装修“毒素”的“土方”，不妨试试。

一、300克红茶泡入两脸盆热水中，放在居室内，并开窗透气，48小时内室内甲醛含量将下降90%以上，刺激性气味基本消除。

二、购买800克颗粒状活性炭去除甲醛。将活性炭分成8份，放入盘碟中，每屋放2-3碟，72小时可基本除尽室内异味。

三、准备400克煤灰，用脸盆分装后放入需除甲醛的室内，一周内可使甲醛含量下降到安全范围内。

四、屋里摆放一些绿色植物：芦荟、吊兰、虎尾兰吸甲醛；万年青和雏菊可清除三氯乙烯。

治鼻炎 慎用激光

激光治疗和低温等离子是两种治疗鼻炎的方法。这两种方法看似“一劳永逸”，其实“得不偿失”。因为鼻腔的生理功能与鼻黏膜有着密切的联系。比如，鼻黏膜表面有纤毛运输系统，它们承担着“清道夫”的责任，可以消除鼻腔分泌物和从外界进入的灰尘等颗粒物质；鼻黏膜内不仅有可以分泌腺液、保持鼻腔湿润的腺体，还有各种感受器，可以对鼻腔是否通畅、温度是否适宜作出反应。经激光、低温等离子治疗以后，病人虽然在短期内会感觉不适症状有所改善，但由于鼻黏膜被破坏、功能受损，鼻塞、鼻腔干燥等不适症状会“接踵而至”。

运动后 不要马上吃鱼

鱼肉是高蛋白低脂肪的食物，不但有营养，更是减肥的最佳食品，因此很多人把鱼肉当成运动后的首选食物。其实，运动后吃鱼会让你的疲劳感加剧。人在运动后，尤其是剧烈运动后，会感到肌肉发胀、精神疲惫，这是由于体内的糖、脂肪和蛋白质等能量物质被大量分解，产生了乳酸和磷酸的缘故。而鱼肉含有丰富的蛋白质、磷酸、硫、氯等，在体内代谢后所产生的酸性产物较多，会加重乳酸的堆积。

因此，在运动后马上吃鱼，不仅无法恢复体力，反而会让人感觉更累。

编辑：岳惠惠 美编/组版：王小涵