

关键时刻能救命的九个急救常识

□ 杨美清

在日常生活中,意外可能随时会来临,包括车祸、中度等等,这些意外不但会对患者的生命造成严重威胁,对于家庭来说也是沉重的打击。在出现这些急症或者意外时,良好的急救措施是非常重要的,很多人即使遇到意外,由于缺乏急救常识,可能会延误黄金抢救时间。接下来就给大家科普常见的九个急救常识,希望对大家有所帮助。

急救常识一:保持冷静

在遇到突发急症或意外时,很多人都会惊慌失措,不知道怎样处理。此时,保持冷静是非常重要的,否则即使施救者能够掌握一些急救技巧,可能由于情绪的紧张无法正确实施救援。施救者应当第一时间保持冷静的情绪,可以通过深呼吸来调节情绪,对患者的病情进行冷静分析,调用自己的知识来对患者实施急救,从而挽救患者的生命。

急救常识二:观察环境

在保持冷静的情绪后,施救者第一时间要观察环境,确保环境的安全,包括伤者的安全和自身的安全。比如,如果在马路上发生了车祸,伤者在马路中间昏迷,施救者首先应当观察环境是否安全,附近是否有车辆行驶,或

者周围环境是否存在危险因素,在确定没有进一步危险因素的情况下,施救者才能够对患者实施抢救。

急救常识三:评估伤情

在接触到患者之后,施救者应当对患者的伤情进行评估,并根据患者的伤情来选择急救方式。首先,施救者应当观察患者是否存在意识,并观察患者的出血、呼吸、面色、神志等情况,来判断患者受伤的严重程度。其次,如果患者已经昏迷,施救者还可以在耳边呼叫患者,或者观察患者胸廓是否有起伏,切勿拍打患者,避免造成二次伤害。

急救常识四:呼叫救援

除了专业的医生或护理人员之外,很多人并没有专业的急救知识和急救设备,只能等待医务人员到来,此时施救者需要帮助患者呼叫救援,第一时间拨打120急救电话,将患者的伤情、地点详细告知,等待医务人员到来。除此之外,如果患者仍然处于危险环境中,施救者还应当寻求附近人的帮助,将患者脱离危险环境。

急救常识五:选择体位

在对患者实施急救过程中,合适体位的

选择是非常重要的,如果体位不合适,可能会导致患者伤情的进一步加重。比如,如果患者已经昏迷,施救者应当将患者平躺放置,把头偏向一侧,并帮助患者将呼吸道的分泌物清理干净;如果患者存在骨折,施救者应当就近寻找一些物品帮助患者固定骨折部位,避免受到二次伤害。

急救常识六:止血处理

很多出现意外的患者都会发生出血,而出血过多可能会导致患者休克甚至死亡,因此对患者止血是非常重要的。施救者首先应当观察患者的出血量,并寻找患者的出血部位,可以使用止血带止血或压迫止血法帮助患者止血。需要注意的是,施救者应当确保止血设备的清洁,不要使用肮脏的物品,否则会增加感染的风险。

急救常识七:心肺复苏

在接触到患者之后,需要观察患者的体征,如果患者已经没有了明显的脉搏、心跳,则需要对患者进行心肺复苏处理。正确的心肺复苏处理方法是:让患者平躺,施救者将双手叠放于患者的胸口部位,适当用力、有节奏地对患者进行按压,并在按压

30次之后插入两次人工呼吸,以此类推,直到患者胸口出现起伏,则证明心肺复苏成功。

急救常识八:保证安全

这里的安全主要是移动患者时的安全,避免患者受到二次伤害。一般来说,如果患者仍然处于危险环境,施救者需要将患者转移环境,在此期间需要避免患者再次受伤。比如,如果患者出现较为严重的骨折,无法自主行动,应当至少有三名施救者将患者抬到安全区域,尤其注意患者骨折部位的固定,避免再次磕碰造成伤害。

急救常识九:情绪安慰

在出现急症或意外时,部分患者可能并没有失去意识,但大多数患者都会存在紧张、恐惧等不良情绪。在这种情况下,患者的心肌耗氧量急速上升,不利于患者的安全。施救者应当在急救过程中对患者实施语言安慰,让患者保持平稳的情绪状态,最大程度降低患者的心肌耗氧量,从而避免患者出现危险。以上就是常见的九个急救知识,希望对大家有所帮助。

(作者单位:广西骨伤医院急诊科)

浅谈粉碎性骨折的正确护理方法

□ 陈晴

在日常生活中,我们偶尔会听到“粉碎性骨折”这个词,它听起来既严重又可怕。广东的一位李女士就经历了这样一场噩梦:一场车祸让她遭受了颅脑严重损伤和全身多处粉碎性骨折。这场事故无疑会给李女士和她的家属带来极大的担忧和恐惧,李女士甚至一度认为自己已经“废了”。但粉碎性骨折真的意味着“废了”吗?本文将带你了解粉碎性骨折的真相,帮助你在康复之路上迎来希望。

一、医疗处理:专业团队的评估与治疗

粉碎性骨折,医学上将其定义为完全性骨折,是指骨折部位的骨质碎裂成三块或更多碎片的情况。这种骨折通常由高能量的外伤引起,如交通事故、跌落或重物砸伤。患者可能会担心这种骨折无法治愈,但实际上,随着现代医学的进步,即使是粉碎性骨折,也有很高的治愈率。

骨折发生后,当患者被送往医院时,医疗团队会立即进行评估。首先,医生会进行全面的体格检查和影像学检查,如X光、CT扫描或MRI,以确定骨折的确切位置和程度。这些检查对于制定诊疗计划、手术方案都至关重要。治疗粉碎性骨折通常需要多学科团

队的合作,包括创伤外科医生、放射科医生、麻醉师、康复医师和护士等。对于粉碎性骨折,手术通常是首选治疗方法。手术的目的是重建骨骼的结构并恢复其功能。医生可能会使用金属板、钉子、螺丝或其他植入物来固定骨折片。在某些情况下,如果骨折片太小或无法修复,可能需要进行骨移植或使用人工关节。

二、护理建议:为康复保驾护航

手术成功可不意味着治疗就结束了,俗话说“三分治疗,七分护理”,可见术后护理的重要性。骨折术后由于患肢的固定,常常会导致患者局部肌肉萎缩、关节活动受限、关节僵硬、术口疼痛、肿胀、感觉异常等,甚至有可能造成残疾,严重影响日常工作与生活。及时且持续的康复治疗可以帮助患者预防上述的情况。康复的手段主要包括物理治疗、运动疗法、作业治疗以及传统康复治疗,术后康复可以帮助患者恢复自理能力、锻炼关节灵活性等。治疗师会设计个性化的康复计划,逐步增加活动强度,以促进愈合并减少并发症。康复过程可能会很漫长,因此需要患者有耐心和毅力。而日常正确规范的护理可以帮助患者更好的康复,以下是具体的

护理建议,供患者参考。1、心理护理:在康复过程中,患者不仅要面对身体上的挑战,还要应对心理上的重重考验。这一过程可能会引发焦虑、抑郁情绪,甚至影响到患者的自尊心。因此,提供全面的心理支持和专业的心理治疗有助于患者的整体康复。我们鼓励患者勇敢地与亲近的人分享他们的内心世界,无论是家人、朋友还是加入支持团体。同时,寻求专业心理咨询师的帮助也是一个明智的选择,它能够帮助患者更好地应对康复过程中的心理波动。2、伤口护理:在伤口护理方面,保持伤口的清洁和干燥是防止感染、促进愈合的关键。患者应严格遵循医生的建议,定期更换敷料,并密切观察伤口是否有红肿、发热、渗液等感染迹象。正确的伤口护理不仅能加速愈合,还能减少患者的痛苦。3、功能锻炼:功能锻炼是康复过程中不可或缺的一环。在专业治疗师的指导下,患者应定期进行肌肉和关节的锻炼,这有助于防止肌肉萎缩和关节僵硬,同时也能提高患者的日常生活能力。循序渐进的康复计划能够让患者逐步恢复肌力和关节的灵活性,为重返正常生活打下坚实的基础。4、饮食调整:营养支持同样在患者康复过程中扮演着

重要角色。长期辛辣油腻的饮食习惯无法获取人体所需的营养,不利于骨折的恢复。因此,均衡营养的饮食结构十分关键。充足的蛋白质和维生素摄入对于骨折愈合和维持整体健康至关重要。患者应确保饮食均衡,必要时可以咨询营养师,制定个性化的饮食计划,以确保身体获得必要的营养。5、定期复查:定期的医学复查是监测康复进度和调整治疗计划的重要环节。通过按时复查,医生可以及时了解骨折愈合的情况,评估康复效果,并根据患者的具体情况调整治疗方案。这不仅有助于提高康复效率,还能确保患者的安全和健康。

粉碎性骨折虽然是一种严重的伤害,但它并不是生命的终结。通过现代医学的先进治疗方法和全面的护理,患者有很大的机会恢复到接近受伤前的功能水平。重要的是要保持积极的态度,遵循医疗团队的建议,积极参与康复过程。每一次小小的进步都是向着更好的未来迈进的一大步。

(作者单位:广西河池市第一人民医院肿瘤科二病区)

放疗后正确的洗澡方法与皮肤保养指南

□ 廖丽华

当患者接受放疗的治疗时,皮肤烧伤是一个常见的副作用。这种烧伤可能导致皮肤红肿、瘙痒、脱皮和疼痛,给患者带来不适和困扰。在这种情况下,洗澡成为一个需要特别注意的环节。正确的洗澡方法可以帮助缓解症状,同时避免进一步刺激受损的皮肤。

一、放疗如何导致皮肤烧伤

一个晴朗的午后,王女士正在放疗中心的治疗床上接受她的放射治疗。她是一位勇敢的癌症患者,每一次治疗都积极面对,然而这次放射治疗疗程到一半她却满面愁容。她向医生坦言,她发现自己的皮肤出现了红肿、瘙痒和疼痛的症状。尽管她很小心地避免暴露在阳光下,但她的皮肤状况并没有得到改善。在她与医生的交流中,这才意识到原来这些症状是由放疗引起的皮肤烧伤所致。放射治疗是癌症治疗的重要手段之一,但不幸的是,它也可能带来一些副作用。其中之一就是皮肤烧伤。这种烧伤通常被称为放射性皮炎或放射性皮肤损伤,是由于放射线对皮肤的损伤而引起的。当射线照射到皮肤时,会破坏细胞的DNA(脱氧核糖核酸),从而抑制细胞的正常生长和分裂。这种破坏可能导致皮肤

细胞死亡,从而引起皮肤炎症和烧伤。除了直接照射外,放疗还可能通过产生自由基和氧化应激等机制对皮肤造成损伤。这些化学物质会攻击细胞膜、蛋白质和DNA,导致细胞结构和功能的破坏。在放疗过程中,患者可能会感到皮肤瘙痒、疼痛、干燥和脱皮等症状。

二、放疗后正确的洗澡方法

医生告诉王女士,放疗期间皮肤受损是常见的现象,正确的洗澡方法对于缓解皮肤症状非常重要。首先,对于放射性皮肤损伤的患者,洗澡水的温度和时间都需要严格控制。避免使用过热的水,因为热水可能会进一步刺激已经受损的皮肤。相反,应使用温水或微温的水来洗澡,以减少对皮肤的刺激。同时,洗澡的时间也不应过长。长时间的沐浴可能会洗去皮肤表面的天然油脂,这对已经受损的皮肤来说是一种额外的压力。因此,建议将洗澡时间控制在10分钟以内,以避免对皮肤造成进一步的伤害。其次,放射性皮肤损伤的患者在选择洗浴产品时也需要特别小心。应避免使用含有刺激性成分的产品,如皂香、沐浴露等。这些产品可能会加重皮肤的炎症和疼痛。相反,应选择pH值接近皮肤自然pH

值、无香料、无色素的温和洗浴产品。这些产品可以在清洁皮肤的同时,减少对受损皮肤的刺激。在洗澡后,可以使用一些保湿乳液来保持皮肤的水分,帮助皮肤恢复健康。最后,保持浴室环境适宜,这包括保持浴室的清洁和干燥,以避免感染的风险。如果浴室环境潮湿,可能会导致皮肤问题进一步恶化。因此,每次洗完澡后,都应用干净的毛巾轻轻擦干身体,并确保浴室的通风良好。如果有条件的话,可以在浴室安装排风扇或者使用除湿机来降低湿度。此外,定期清洁浴室表面和洗浴设备也是必要的,以减少细菌和其他病原体的存在。

三、日常皮肤护理也不要少

医生还提醒王女士,仅从洗澡护理关注皮肤的健康状况仍然不够,以下是一些有用的日常皮肤护理小贴士:

- 避免使用化学物质:洗澡后避免使用化学物质,如化妆品、碘酒、酒精等进行皮肤护理,以免加重皮肤刺激或引起过敏反应。
- 保持皮肤湿润:洗完澡后,应及时涂抹医生推荐的药膏或润肤霜,以保持皮肤湿润,促进皮肤修复。
- 避免暴露于阳光下:放疗后皮肤对阳

光的敏感性增强,因此应避免暴露于阳光下,以免引起皮肤刺激或过敏反应。

4、穿着宽松衣物:平时穿着宽松、棉质、柔软的衣服,避免穿着紧身衣物或合成纤维材质的衣物,以减少对皮肤的摩擦和刺激。

5、饮食调理:保持均衡的饮食,多吃富含维生素C、E和A等营养物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类等,有助于促进皮肤修复和健康。

6、及时就医:如果出现严重的皮肤烧伤或过敏反应,应及时就医,接受专业治疗和管理。

在医生的建议下,王女士开始采取正确的洗澡方法和其他护理措施。几天后,她惊喜地发现皮肤症状开始逐渐缓解,瘙痒和疼痛也减轻了。这让她更加坚定了战胜癌症的信心。面对放疗带来的皮肤烧伤,正确的洗澡方法和护理措施非常重要。它们不仅有助于缓解皮肤症状,还能提高患者的生活质量和信心。在这个过程中,医生的专业建议和指导也是不可或缺的。让我们一起为战胜癌症而努力!

(作者单位:广西河池市第一人民医院肿瘤科一病区)