



了解应急救护知识 提升救护能力

龙根和（铜仁职业技术学院，贵州铜仁 554300）

在日常生活中难免会遇到一些意外伤害事情，因此要学会相关急救知识，及时进行自救或帮助他人处理，避免病情恶化。

应急救护知识

异物入眼

不管是多么小的物体或液体进入眼睛，都会引起疼痛。此时，可将眼皮捏起，然后用水将异物冲洗出来。整个过程中千万不能用手揉眼睛，以免因异物摩擦损伤眼角膜。

扭伤

当关节周围的韧带被过于拉伸，超出所能承受的程度时，就会发生扭伤，同时伴随皮肤青紫与水肿等。在发生扭伤 24 h 内，要尽量用冰袋进行冷敷，每半个小时 1 次，并包扎受伤处；在 24 h 后再给予热敷，以促进受伤部位的血液流通。

鼻出血

鼻出血主要是因为鼻腔中的血管破裂所致。此

时，可将身体微微前倾，再用手指捏住鼻梁下方的软骨部位，此动作维持 10~15 min，同时冷敷前额和后颈部。头一定不要后仰，因为如果出血量比较大，会因为吸导致呛入气管以及肺部，导致窒息而引起严重后果。

烫伤

烫伤可分为 3 个等级。第一等级是皮肤发红、有刺痛感；第二等级是出现明显的水疱；第三等级是皮肤破溃变黑。不管是什么等级的烫伤，第一时间用流动的水冲洗被烫部位。当烫伤面积太大时，要将整个身体都放置在放满冷水的浴盆中。千万不要用冰敷，否则会对受损皮肤造成刺激，也不要随便使用药膏进行涂抹，避免发生感染。

中毒

发生在家庭中的中毒一般是由于误食清洁、洗涤用品。如果患者已经神志不清或呼吸困难，应迅速呼叫救护车，一定不要等症状出现才救治，以免耽误治疗时间。在等待救助过程中，不要给患者喂服任何东西，也不要帮助催吐，因为有些有毒物质

在被吐出来的过程中可能伤害到其他器官。

一氧化碳中毒

发生一氧化碳中毒时，应立即打开门窗，或者迅速把患者转移到空气新鲜处，脱离一氧化碳中毒环境；同时，拨打急救电话，将患者的衣领、腰带解开，注意保暖，保持呼吸道通畅。如果患者出现呼吸心跳骤停，应立即进行心肺复苏。

炸伤

如果炸伤眼睛，不要去揉擦和冲洗，最多滴入适量消炎眼药水，并平躺，拨打“120”或急送有条件的医院。如手部或足部被鞭炮等炸伤流血，应迅速卡住患者出血部位的上方，如有云南白药粉或三七粉，可以洒上止血。如果出血不止，量又大，则应用橡皮带或粗布扎住出血部位的上方，抬高患肢，急送医院清创处理。

哮喘

哮喘发作时，应减轻患者的心理压力，让其取坐位或半卧位，解开领扣，松开裤带，避免胸腹受压和不必要的搬动。清除口鼻分泌物，保持呼吸道通畅。若为老年患者或有心脏病史，可能是心源性哮喘，应立即舌下含服消心痛或硝酸甘油片1~2片。如果是支气管哮喘，应尽快脱离过敏原，使患者保持呼吸道通畅。

骨折

注意防止伤员发生休克，不要移动身体的骨折部位。如果脊柱可能受损时，一般不要改变受伤者姿势。对具体骨折的部位，要用消毒胶片小心包扎，并按发生后的状态保持部位静止。在没有包扎用品的情况下，可就地取材对骨折部位进行固定，不仅能减轻伤者痛苦，便于搬送，还可以不加重断骨对周围组织的损伤，利于伤肢功能的恢复。

异物卡喉

(1) 婴幼儿：施救者要采取坐位姿势，将患儿放在膝盖上，让其脸朝下趴在施救者前臂上，保持头部稍低于胸部。施救者用手撑住婴儿的头部和下巴，并将前臂撑在大腿上，另一只手的掌根用力在患儿肩胛骨中间的部位拍打5次，并观察是否将

异物吐出。如拍背法没有将异物排出，可将患儿小心翻正托在前臂上，托住头部和颈部，保持头部低于胸部，用另一只手的食指和中指按压胸骨下部5次。拍背与压胸可重复进行，一直做到气管阻塞解除或患儿失去反应为止。

(2) 成人：如果被噎者有意识，施救者站在其背后，用两手臂环绕腰部，一手握拳，将拳头的拇指一侧放在剑突下方肚脐上方两横指处；再用另一手抓住拳头、快速向上向后冲击压迫被噎者腹部，直到异物排出。如果被噎者无意识，则立即拨打120急救电话。在急救车到来之前，让被噎者仰面平卧，立即实施心肺复苏。需要强调的是，在心肺复苏每次打开气道进行通气时，施救者要观察被噎者的喉咙后面是否有堵塞物。如果发现易于移除的异物，要小心移除。

心跳呼吸骤停

在持续进行心外按压和呼吸支持的情况下，呼叫急救车辆。心外按压过程中，要注意选择好按压部位。对两乳头连线正中，用掌根按照一定的深度、频率完成心外按压。每30次心外按压，要给予2次人工呼吸和通气。

提升救护能力的好处

近些年，重大煤矿、火灾、危险化学品、交通等各类事故时有发生。在加强事故预防工作、减少安全隐患的同时，还需重视应急救援与现场救护。其中，现场救护是指在事发现场，对伤员实施及时、有效的初步救护。因为事故发生后的有限时间，是抢救危重伤员最为关键的时刻。因此，急救不仅仅是专业急救医务人员的责任，而需要每个人认真学习并掌握，这样才可能在遇有突发事故时，挽救伤者的生命。除了学习心肺复苏等常见急救技术外，还要掌握如宠物咬伤、头部创伤、休克、骨折、触电、溺水等急救措施。在学习方式上，可通过阅读急救手册、急救演练、急救知识讲座等多种形式，让急救知识从专业领域走进广大家庭当中。