

# 突发疾病、遭遇创伤……意外出现,忌的是惊慌失措,需的是急救常识—— 急症自救互救,抓紧“白金十分钟”



「全国自救互救日」活动现场,医务人员演示止血包扎方法。

□记者 李岚 通讯员 许文军/文 记者 杜武/图

上周日,家住天津路附近的市民潘女士逛街时路过河科大一附院门口,被在此举行的“全国自救互救日”活动吸引住了。当时,医务人员在向市民们讲解心肺复苏、中毒自救等救助知识。

讲解中,潘女士听到了一个词——“白金十分钟”。“大夫说,人在发病后10分钟内如能得到救护,抢救的成功率很高。可是,如果救护车不能及时到达,该咋办呢?”抱着这样的疑虑,潘女士致电本报求助,希望大夫们能详细讲讲。

## 急症发作: 切莫犹豫,立即施救

河科大一附院急诊中心主任张国秀介绍,当紧急情况发生时,最初的10分钟左右是急救或处置病人的关键时期。因此,这10分钟被称为急救的“白金十分钟”。

张国秀说,在医务人员赶到前,如果病人的家属、同事或者路人能够立即采取简单而有效的方法救助病人,将会大大缩短抢救时间,提高抢救成功率。

## 晕倒昏迷: 不要摇晃,采取心肺复苏术

“发现有人晕倒,一定要先判断他是否失去意识。”河科大一附院急诊科护士长刘俊奇说,如果经轻拍、呼叫,病人仍没有任何反应,救助者千万不要惊慌失措,更不要拼命摇晃病人,应该让病人仰卧在地上或硬板上,用手指清理出其口腔、鼻腔里的分泌物,如果病人戴有假牙,也要马上取出,随后,可以通过人工呼吸的方式帮助昏迷者恢复自主呼吸。需要注意的是,如果经两次人工呼吸后对方仍没

有任何反应,救助者需要立刻采取胸外心脏按压方式急救。

具体的按压方法如下:右手掌与左手背重叠交叉于病人胸部,双臂绷直,腰部挺直,借助上半身的重量垂直向下按压。每次按压后必须完全解除压力,使胸部弹回原位,频率控制在18秒内完成30次按压。

## 食品、药品中毒: 立即催吐

该院急诊科副护士长杨艳莉说,如果发现有人食品或者药品中毒,救助者要先用手指或小勺子压迫病人舌根部催吐。

如果是口服药物中毒,呕吐后,可以让病人口服鸡蛋清或牛奶以保护其胃黏膜,并立即送往医院治疗。

如果是口服农药中毒,应该在病人清醒的状态下让其喝300至500毫升温水后,再诱发呕吐。

## 接触有毒液体: 冲洗、中和毒素

有毒液体洒到衣服上并且蔓延到手指或腿上,怎么办?刘俊奇说,应马上除去被污染的衣物,然后用大量清水或者肥皂水冲洗体表,包括毛发、指甲以及皮肤的皱褶处。

有一点您要牢记,冲洗时千万别用热水,并保证冲洗的时间在15至30分钟。有条件的家庭,可以选择相应的解毒剂冲洗。

如果有人不小心被蜜蜂蛰伤,可以选用弱碱性溶液如肥皂水、石灰水等外敷,作用为中和酸性毒素;若被黄蜂蛰伤,则需要用弱酸性溶液如食醋等外敷。

“需要注意的是,如果用手挤压进肉里的蜂刺,只会使得蜂刺越陷越深。正确的方法是用小针挑拨,或

者用胶布粘出来。”刘俊奇说。

## 腹痛难忍: 别忙着吃药、喝水、热敷

很多人以为,肚子剧烈疼痛是因为“吃多了”,嚼点助消化的药就能解决问题。杨艳莉说,这种观念是错误的。在没有弄清楚腹痛的原因之前,最好不要乱吃药,更别吃止痛片之类的药物,也不要喝水或者热敷。

在救护车到来之前,如果病人没有休克,可以使其半卧或者采用“斜坡式”卧在床上,这样做可以起到松弛腹肌、减轻疼痛、改善呼吸循环的作用。如果病人已经发生休克或者呼吸加快,应该把枕头抬高,使病人头部与床呈20度至30度夹角,同时把下肢抬高15度至20度以增加回心血量。

## 突发心脏病: 深呼吸、用力咳

如果独处时突发心脏病,该如何自救?

“一个人如果心脏不能正常跳动,并且感觉快要昏过去时,他只有大概10秒钟的自救时间。”刘俊奇说,在这10秒钟内,一定要不断重复两件事:深呼吸和用力咳嗽。

当感到胸口出现剧痛,并且疼痛感开始蔓延到手臂、下巴,您要意识到:这可能是心脏病发了。此时,不要惊慌,立刻深深地吸一大口气,然后不停地用力咳嗽,就像要把胸腔深处的痰咳出来一样——一吸、一咳,间隔时间为2秒钟。

持续几次以后,如果感到疼痛稍有缓解,应立即拨打120求救,并继续上述动作到救护车赶到。“深呼吸是为了把尽可能多的氧气吸入肺部,咳嗽是通过挤压心脏促进血液循环,恢复正常脉搏。”刘俊奇说。

## 第25届全国优秀古籍图书奖评选揭晓—— 《洛阳古代铭刻文献研究》摘得一等奖

□记者 陈小伟 见习记者 龚娅丽

本报讯 记者昨日获悉,日前在合肥举行的第25届全国优秀古籍图书奖评审会上,洛阳学者赵振华编著的《洛阳古代铭刻文献研究》获得一等奖。据了解,在大量参评专著中,获得一等奖的仅有31部。

作为中华民族的根文化,河洛

文化一直备受关注,各地学者对其研究日趋广泛、深入。赵振华退休前为洛阳关林管理处研究员,曾任洛阳古代艺术馆馆长,现为洛阳师范学院河洛文化研究中心研究员,有30多年的考古工作经历。他以文物考古、墓志碑刻为研究方向,善于以墓志碑刻、钱币玺印等文物结合历史文献作考述研究。

获奖专著收录论文80余篇,近百万字,分为墓志碑刻综论、汉魏南北朝碑志研究、唐代官吏平民墓志研究、唐代民族异域人物墓志研究、唐代宗教阶级人物墓志研究、五代宋金元碑志研究、其他铭刻文献研究、铭刻辨伪8类,书中还附有170多张墓志石刻拓片和两幅唐代洛阳乡里方位区划示意图,均极具史料价值。

## 天气转凉,供应增加;假期过后,需求减少—— 国庆长假过后 菜蛋价跌肉价稳

□记者 王蕾

国庆长假过后,我市市场上蔬菜、鸡蛋等副食品价格逐渐走低,肉价则继续保持平稳。业内人士分析,节日过后,副食品需求量减少,再加上天气转凉后蔬菜供应量增加,预计今后一段时间副食品价格仍会回落。

### 菜价最多下降30%

昨日,记者走访我市部分农贸市场及超市后发现,如今的部分蔬菜价格与国庆假期相比已有所下降。

“国庆假期蔬菜价格涨得比较厉害,这几天菜价终于开始下跌。”昨日上午,在小李村农贸市场买菜的市民杨女士说。商户刘先生称,国庆假期内,每公斤大葱卖4元,每公斤桐蒿5元,每公斤长豆角6元。这几天,3种蔬菜每公斤的售价分别降为3.2元、4元、4.2元。

在家乐福超市内记者看到,土豆售价为每公斤2.1元,台湾小白菜每公斤1.96元,黄心菜每公斤1.36元。超市负责人说,最近几天,菜价最高跌幅达30%左右。目前天气已经转凉,各地秋季菜纷纷上市,对平抑菜价有很大作用。

### 每斤鸡蛋便宜了三四角

“国庆假期,市场上的鸡蛋价格基本维持在每公斤8元;节后,价格出现松动。”周公路农贸市场内的商户李先生说,现在鸡蛋的价格为每公斤7.2元至7.4元。由于价格便宜了一些,鸡蛋生意好了不少。

李先生说,天气转凉后,鸡蛋产量增加,储存也方便了,从现在开始一直到春节前,预计鸡蛋的价格会以降为主,到11月中旬时应该能降至每公斤6.6元左右。

### 猪肉价格基本没变

与此前相比,猪肉价格走势平稳,未出现下跌或上浮。

涧东路农贸市场一个经营生猪肉的商户说,国庆节期间猪精瘦肉价格为每公斤23.4元,猪后腿肉每公斤21.6元,猪五花肉每公斤19.6元,目前市场价格没有变化。

在解放路附近一家超市内,带皮五花肉每公斤售价15.72元,带皮后腿肉每公斤17.96元。超市负责人说,市场上猪肉的平均价格已较高,再涨价的可能性不大,今后一段时间肉价可能会小幅下跌。

## 是蝶是蜂还是鸟? 原来它是“四不像” 原产美国的稀有昆虫蜂鸟蛾出现在我市



大图为出现在王先生花园中的蜂鸟蛾,小图为蜂鸟蛾资料图。

□见习记者 姜春晖 记者 李卫超 文/图

像蝶像蜂又像鸟,盘旋花丛忙采蜜——昨日,原产美国的稀有昆虫蜂鸟蛾现身我市。发现蜂鸟蛾的人,是家住涧西区香港城小区的王先生。他致电本报说,自己在花园里发现了一种奇怪的“鸟”:长得像蝴蝶,但会发出嗡嗡声,飞得还挺快!

昨日上午,在王先生家的小花园里,记者见到了这种“怪鸟”。它的体形与蜜蜂相近,但比蜜蜂大3倍左右;嘴上长有一根长长的“吸管”,身上有黄黑相间的条纹。

“天暖和时,它就不停地飞来飞去采蜜,把长长的‘嘴’伸入花骨朵里吸食花蜜。”王先生的母亲刘女士说,“怪鸟”还会倒着飞行。它最喜爱的花叫“金达莱”,是一种来自朝鲜的进口花。

这“怪鸟”究竟是什么?河南科技大学动物科技学院熊建利博士介绍,“怪鸟”名叫蜂鸟蛾,属鳞翅目蛾亚目天蛾科,是一种原产于美国南方地区的稀有昆虫,在我国实属罕见。

据了解,蜂鸟蛾也在我国其他地方出现过,这些蜂鸟蛾可能是随进口花卉进入我国的。由于它们数量非常少,所以不会对我国其他动物种群造成威胁。  
(王先生获线索奖50元券)

## 相关链接 蜂鸟蛾属蛾类

蜂鸟蛾,又称蜂鸟蝶蛾、蜂鸟天蛾,英文直译为蜂鸟鹰蛾。蜂鸟蛾首先像蝶,有长长的喙管和尖端膨大的触角;它又像蜜蜂,能发出清晰可闻的嗡嗡声;它还像南美洲的蜂鸟,夜伏昼出,很少休息,在取食时,和蜂鸟一样,时而在花间急驶,时而在花前盘旋。但它其实是蛾类,为蝶类的同族“近亲”。

蜂鸟蛾有很多独特的习性和特征,被称作昆虫世界里的“四不像”。除了比蜂鸟多出一对触须,翅膀上没有羽毛以外,无论体重、外形还是生活习性、飞行速度,蜂鸟蛾都与蜂鸟极其相似,故而被生物学家命名为蜂鸟蛾。