

在野外,关节脱位、溺水、骨折……怎么办?

驴友们,急救知识要了解

□见习记者 付璇 记者 蔡艳丽

“十一”长假临近,不少驴友已经策划好了出游线路。“驴友们在户外经常会遇到各种紧急情况,如果掌握一定的急救常识,会很有好处。”9月27日晚,在洛阳二〇二医院的健康教育室,外科医生李全喜给20多名洛阳网“游走部落”板块的网友上了一堂生动的野外急救课。

户外急救,工具不拘泥

户外运动磕碰出血的情况比较多,李全喜说,最有效的止血方法是伤口压迫止血。简单地说,就是把纱布或者纸巾直接按在伤口上,这个办法好操作又有效,但需要注意的是,纱布一定要足够厚,且覆盖面积要大于伤口。

驴友们在野外攀岩时,经常会遇到突发肩关节脱位的情况,这时,如果没有医生在场的话,最好不要试图自己复位。如果有三角巾的话,可以用三角巾兜住手臂,将整个臂膀吊起来,将肩关节、肘关节固定好,要点是用吊起来的力量减轻手臂的重力。

李全喜说,驴友们在户外遇到的常见棘手情况还有骨折。首先要进行正确判断是否骨折,可从外观形态、受伤处的反常活动、有无骨擦感三点来进行判断。如果确定发生了

骨折,首先要做的就是限制运动,如果当时身边没有夹板,登山杖、树枝、棍子等都可以充当固定工具,但固定的物体一定要在3根以上才能真正起到限制活动的目的。“把登山杖拆开,用三节登山杖就可以把手臂的骨折处固定起来。如果是腿骨折的话,可以用衣服将两条腿绑在一起,这样也可以起到固定的作用。”李全喜说。

对于常见的脚扭伤,李全喜说因为脚扭伤不太好固定,最好限制活动,如果有条件的话先用冰冷敷一下,在正规治疗前不使情况继续恶化就可以了。

做心肺复苏,细节、时间很重要

在讲解心肺复苏环节时,李全喜搬来了一个人体模型,给大家演示正确的急救方法。他告诉大家,遇到心脏停跳的紧急情况,在5分钟以内实施有效的抢救效果最佳。

李全喜告诉驴友,遇到落水昏迷的紧急情况,应该先拍落水者的肩膀并呼唤其姓名,看其是否还有意识,同时摸其颈动脉,看是否还有波动;紧接着,看瞳孔、并感受其呼吸情况。若确认落水者已没有心跳,要立刻将人抬到较硬的平地上,将其头偏向一侧,清理其口腔异物;然后,一手放在病人前额,一手推其脖子,使其气道开放;紧接着,捏住其鼻孔,做两次人工呼吸(每次吹完气后一定要松开捏鼻孔的手指);最后,在胸骨中下1/3处开始以每分钟100次的频率、每次4-6厘米的深度做心肺按压,按压30次后,重复人工呼吸的步骤和过程。需要注意的是,在这期间,每一个环节都要注意观察落水者的心脏处,一旦发现其出现自主呼吸的迹象,按压要马上停止。

掌握急救知识,让你有备无患

在讲座现场,网友“洛阳蚊子”讲述了其同伴的一次急救经历。2009年3月,他们在龙潭峡旅游时遇到了一个小孩溺水的紧急情况,当时孩子的家人按压了半天孩子的腹部,孩子都没有吐出水。学过急救知识的网友“心莲”马上意识到孩子口内可能有异物,一检查果真如此,从孩子的喉咙里清理出来一块黄瓜。

急救课结束后,很多驴友说希望多举办这样的讲座,“多掌握一些急救知识,在外旅游时,对自己、对周围的人都有好处!”

旅游、购物、餐饮,保持清醒头脑 我市工商部门发布消费提醒

□见习记者 赵佳 记者 宋扬 通讯员 杨凯

“十一”长假即将到来,这七天也是消费的高峰期。28日,记者从市工商局12315申诉举报中心了解到,工商人员向市民发出了消费提醒。

旅游要规划 一要选择好旅行社。规模较大、成立时间较长、口碑较好的旅行社可作为首选。二要签好合同。在出行前要与旅行社签订书面合同,就行程、价格、吃、住和违约责任等作约定。三要少量购物。在旅行社安排的购物点,消费者不要冲动购物,如购买物品,不要忘记向商家索要发票,以备维权之用。

购物要清醒 准备在“十一”期间购物的消费者最好事先列好所需物品清单,按需购买。购物时,一是要谨防赠品有猫腻。留意有赠品的商品原价格是否提高,还要注意赠品是否“三无”产品——包装上既无商品名称、标志也无厂名、厂址,更无说明书和合格证等。二是在非实体店购物(如网购、电视电话购物)要货比三家,选择信誉度好的卖家,并尽量采用货到付款的方式,尽量向卖家索要发票。

餐饮要留心 餐饮消费时,要防止掉入陷阱。一是价格不明晰。在饭店就餐时,对标注“时令价”的菜一定要问清具体价格、分量,发现问题及时与店方交涉。二是故意多收费。一些饭店故意在账单中多算钱或偷偷把顾客所点菜品的价格提高,因此结账时一定要仔细核对账单,以免被“算计”。三是酒水多开。有的酒店,服务员不断给顾客开瓶,顾客没喝的开了盖的酒水,钱要照付。因此,酒水一次不要要太多。有的酒店,服务员会趁顾客微醉时往账单中多加几瓶酒水,结账时要把账单上的酒水数量与实际数量核对。

看本地信息 只上洛阳网



• 权威身份:

中共洛阳市委宣传部主管,洛阳日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。

• 超群实力:

十三年成功运营,alexa统计全球排名1.7万,日均IP量8万,日均PV量120余万,全市第一,全省前三。

“洛阳社区”人气火爆,注册会员超26万人。

• 核心优势:

共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻,最新鲜,最生动,最详尽,离您最近。

• 荣耀见证:

河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。