

《一个医生妈妈给女儿画的急救流程图》火遍微信朋友圈，她告诉女儿——

# “如果我出事了，请这样救我”

专家提醒：意外发生，这些急救招儿能救命

□记者 王振华 通讯员 路书斋 刘冰



受访专家：岳磊  
郑州大学附属洛阳中心医院急诊科副主任

近日，《一个医生妈妈给女儿画的急救流程图》在微信朋友圈里火了，文中介绍的是心肺复苏的方法，“简单易学能救命”。

母亲节快到了，记者采访了急诊科专家，整理了日常生活中常用到的急救招儿，和妈妈一起学起来吧。

## 1 有些突然昏迷的人并不适合用心肺复苏术

“几年前，我一个朋友的儿子猝死在家中，她问我：‘如果我会做心肺复苏，他是不是还能活着？’”这篇网文以这样一个问题开头，给了人们很大的想象空间。从这篇网文的火爆程度不难看出，人们是期望能够为需要救助的人做心肺复苏，在关键时刻救人一命的。

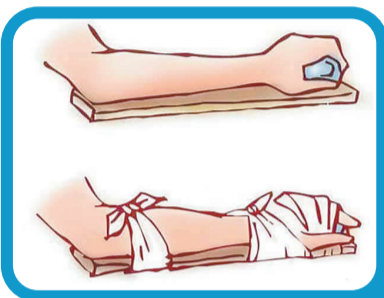
大家的救助意识不断增强，心肺复苏术等一些救助常识不断被推广。对此，市妇女儿童医疗保健中心妇二科的护士薛丽媛深有感触：“有一天，单位要进行单人徒手心肺复苏操作考试，考试前一天我在家里练习，7岁的女儿主动躺在床上配合我练习。练习结束后我去做其他事情了，等我再次来到客厅，发现女儿竟然把自己的玩偶小熊作为操作对象平放在地上，模仿我的样子给小熊进行心脏按压。女儿说这样能救人，我特别欣慰。”

岳磊提醒大家，对于心源性的突然昏迷的患者，通过心肺复苏术可以挽救其生命。如果不是心源性昏迷，做心肺复苏会适得其反。所以，看到一个人突然昏迷，首先要做的是判断其是否适合做心肺复苏。如果患者有呼吸停止、脉搏和心音消失，以及测不到血压等症状，应立刻进行心脏按压和人工呼吸。需要注意的是，在进行心脏按压时不要用力过猛，以免肋骨骨折，扎破内脏，造成继发性损伤。

## 2 这些急救常识 能记住的就记住吧

突发意外

### 骨折



●急救办法：在骨折初期，妥善固定患处，尽量做到每隔一小时用冰袋敷一次，每次半小时。不要轻易搬动患者，防止二次损伤。24小时之后，换为热敷，以促进受伤部位的血液循环。

●特别注意：不能随意活动受伤的关节，否则容易造成韧带撕裂，恢复起来比较困难。

突发意外

### 烫伤



●急救办法：一旦发生烫伤，立即将被烫伤部位放在流动的水下冲洗或是用凉毛巾敷，用冷水局部降温10分钟后，在患处涂抹一层芦荟胶，止疼、杀菌、消炎、不留疤痕。

●特别注意：不能采用冰敷的方式缓解烫伤，会导致伤口恶化。不要弄破水泡，也不要随便将牙膏、香油等涂抹在患处。

突发意外

### 切伤

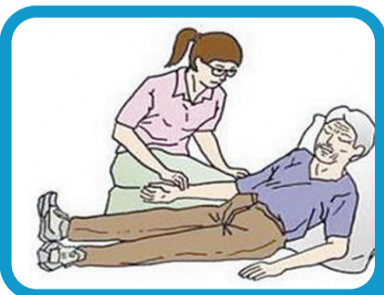


●急救办法：如果切到了静脉，出血较少，清洗伤口之后，贴上创可贴，伤口很快会愈合。如果切到了动脉，血流不止，应立刻赶往医院，或者先用有弹力的绷带或橡皮筋绑住伤口近心端，每绑45分钟，放松15分钟，等待医生的救援。

●特别注意：伤口不要碰水，避免感染。

突发意外

### 中风



●急救办法：家属不要惊慌，先让患者躺下，解开患者衣领、腰带，保持室内安静和空气流通；如果患者有呕吐症状，将其头部偏向一侧，及时清除口内异物及呕吐物，以免发生窒息。

●特别注意：在救护人员赶来前，尽可能少搬动患者，更不要摇晃患者的头。

突发意外

### 食物中毒



●急救办法：可灌服300毫升至500毫升水，然后用手指刺激咽部，促使有毒物呕出。

●特别注意：如果患者已经失去意识，应立即送往医院。不能口服洗胃，否则会引起窒息。

绘制 李琼

小贴士：  
想学更多急救知识和技能，快加入本刊主办的“洛阳急救互助帮帮团”吧，扫右方二维码，记者会邀请您加入。



## 求证·朋友圈

□记者 王振华  
通讯员 王小燕

### 一只毛蛋的营养价值堪比半只老母鸡——假的

“朋友圈”原文：半鸡半蛋的毛蛋是滋补佳品，不但比鸡蛋好吃，比鸡蛋胆固醇含量低，经常吃毛蛋还能增强人体免疫力，一个毛蛋的营养价值堪比半只老母鸡呢。

专家解析：尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

毛蛋在很多地方被当作滋补品食用，实际上，毛蛋的营养价值并不比鸡蛋高。

毛蛋分为死胎毛蛋和活胎毛蛋。死胎毛蛋是受精蛋在孵化的14天至21天，由于细菌和寄生虫感染造成的死鸡胎，不光营养价值有限，而且含有很多细菌，如沙门氏菌、葡萄球菌等，还可能受虫卵污染。蛋内细菌在繁殖过程中会释放各种内毒素、外毒素，人吃后极易中毒、过敏。所以，死胎毛蛋不仅不能提供人体所需营养素，还会对人体造成一定的伤害，不建议大家食用死胎毛蛋。

活胎毛蛋是人在鸡孵化时有意中止其孵化形成的。由于活胎毛蛋口味鲜美，加上半蛋半鸡营养独特，也算是一种不错的美食。鸡蛋本身富含蛋白质、脂肪、无机盐和维生素等营养成分，但是在孵化过程中绝大多数营养已被胚胎吸收利用了，毛蛋的营养价值根本无法与鲜蛋相比较，更不可能堪比老母鸡。

### 白酒不能替代料酒做菜——真的

“朋友圈”原文：白酒、啤酒、红酒、料酒，身边的这些酒各有各的口味和用途，可别混了，不要哪天做菜手头没料酒了，抓起白酒就用。白酒不能替代料酒做菜。

专家解析：尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

料酒是所有烹饪用酒的统称，主要是指黄酒。它的作用是去除鱼、肉类的腥膻味，增加菜肴的香气，有利于咸、甜等各种味道充分渗入菜肴中。不管是用料酒，还是用白酒，增味的主要物质是乙醇，乙醇在肉类加工过程中会和酸反应，生成具有香味的可挥发脂，比如乙酸乙酯。

料酒的酒精浓度一般在15%左右，在去除腥膻味的同时，还不会使生肉中的蛋白质变性，料酒中还含有较多的糖分和氨基酸等，能够进一步增加香味，提升口感。

白酒的酒精浓度高于黄酒，一般在50%左右，加入生肉中可使部分生肉内的蛋白质变性，从而影响口感，同时白酒中的糖分、氨基酸含量比料酒低很多，提味的作用远不如料酒。因此，最好不要用白酒代替料酒做菜，如果一定要用，用量要少，最好加凉开水稀释一下再用。