

《急诊科医生》热播,来听身边的急诊科医生科普急救知识吧——

# 收好这份急救指南 遇到紧急情况就不慌了

□记者 崔宏远 通讯员 牛然 梁靓

## ■受访专家:

林岩 河科大二附院急诊科主任、主任医师

郝建臣 河科大一附院新区医院急诊科主任、副主任医师

电视剧《急诊科医生》正在热播,剧里展现了很多急重症的处理办法,如心肺复苏术、气管开放等,被网友们称为良心剧作。

日常生活中,难免会出现一些意外伤害,如做饭被刀具划伤、指甲被门挤伤、被开水烫伤等,这些常见的意外伤害该如何自救?出现什么症状该引起重视?让我们听听现实中的急诊科医生怎么说吧。



## 指甲受伤 冰敷热敷轮番上阵

### 意外:

日常生活中,手指被门夹伤或是被重物砸伤的事,时有发生,严重情况,有可能造成手指严重撕裂伤,甚至断指。

### 误区:

待疼痛减轻后,等着手指血肿自然消除,或是热敷消肿。

### 推荐:

●如果没有明显创口,情况不严重,可马上冰敷(冰块不要直接接触皮肤,可垫块毛巾),以减少出血,减轻疼痛,2天后换成热敷,促进血肿消除。

●如果有明显创口,疼痛剧烈且不能缓解,要尽快到医院就诊,避免合并指骨骨折。

●如果初期处理不当,导致血肿感染或形成甲下脓肿时,需要拔除指甲治疗。

### 小贴士:

一旦发生断指意外,为了确保成功接活,应尽快到医院显微外科就医,不要超过6个小时。如果断指未完全断离,患者或陪护人员,应妥善包扎保护,防止受伤部位扭曲或拉伸,迅速就医。如果断指完全脱离,要用干净的毛巾或衣物包好,装入塑料袋或容器内密封存放,有条件的最好将断肢放入装有冰块的容器中,切忌用任何液体浸泡。

## 路滑摔跤 排查骨折和脑损伤

### 意外:

冬季路滑,一不留神就可能摔跤。

### 误区:

摔跤后急着站起来,身上没有伤口就没事,头疼歇两天就好了。

### 推荐:

●摔倒了→莫走动→查异常→拨120或向周围人求助。

●摔跤后,别急着站起来,可以先坐下来,稳定下心神,检查一下摔伤部位,看是否出现畸形或是剧痛,如果发现异常,很可能是骨折,不要让骨折部位随意移动,更不要试图把变形或弯曲的肢体弄直,在处理的同时拨打急救电话或是向周围人求助。

●如果碰到了头部,出现头晕、恶心、呕吐等症状,要及时到医院找专科医生诊治,必要时可进行脑部CT或是全面的神经系统检查,以排除颅内、颅外可能被遗漏的病变。

### 小贴士:

如不慎摔倒,应尽量用手部、双肘撑地,以保护头部、颈部,避免伤及要害。

## 被划伤 破伤风针可救命

### 意外:

一不小心,身上被划了一个小伤口,脚掌踩上了一个图钉,手上扎了个木屑……

### 误区:

伤后消毒止血就完事了。

### 推荐:

●受伤后,如果伤口浅、小,且没有异物嵌进肉里,清理创口后即可。伤口大、深、污染严重时,需要立即打破伤风针。

●此外,包括烧烫伤、冻伤在内,需要接受外科处理但超过6小时没有处理的伤口;深而窄的穿刺伤;开放性骨折(骨头碰到体外)以及挤压伤等,都需要打破伤风针。

### 小贴士:

被动物咬伤后,急诊科医生只能先帮患者处理伤口,打破伤风疫苗,但是狂犬疫苗必须到疾控中心或是社区卫生服务中心接种点才能打。

## 外伤出血 止血包扎是关键

### 意外:

生活中,容易出现做饭时被菜刀切伤、磕碰伤等意外,一旦出现外伤流血的情况,止血、包扎救护就显得尤为重要。

### 误区:

止血方法不对,伤口包扎过紧,或是用绳子、橡皮带等包扎时间过长。

### 推荐:

●伤口出血,首先要止血。

●普通外伤,出血呈渗状,可使用加压包扎止血法,即用干净的毛巾、衣物等覆盖伤口,用力按压,或是包扎加压,以达到止血的目的。伤口浅表有异物,要除去后再包扎。

●出血量较大,可采用止血带止血,即用绳子或橡皮带等,扎在伤口上方,每隔一小时放松止血带一次,每次放松不超过三分钟,并用指压法代替止血。止血后应立即送往医院救治,以免时间过长或包扎不当引起肢体坏死。

### 小贴士:

伤口常用的环形包扎法,即将绷带围绕患处绕圈,第一圈环绕时稍微斜下,第二圈跟第一圈重叠,第三圈绕新的一圈,以此类推,通常用于肢体粗细相等部位,如胸部、四肢、腹部等。

## 不慎触电 尽早心肺复苏可救命

### 意外:

误触电源、插线板漏电等,均可导致电击伤,轻者可造成电灼伤,严重者会引起心脏骤停,危及生命。

### 误区:

切断电源后,干等急救人员。

### 推荐:

●帮助患者脱离电源后,关键是尽早施救,即对无心跳意识患者坚持心肺复苏,直到患者恢复意识或自主呼吸,电击超过10分钟,患者存活率几乎为零。

### 小贴士:

确定患者没有反应、没有呼吸后,可将患者身体平放在坚硬的地面上,实施心肺复苏,按压胸部正中骨头,下压5厘米至6厘米,每分钟100次至120次。

## 烧烫伤 自救要“冷处理”

### 意外:

冬季里,被开水、火锅等烫伤急诊的患者逐渐多了起来。

### 误区:

向患处涂抹牙膏、香油、药膏等物;自行挤压患处、挑破水疱;大量喝白开水。

### 推荐:

●急救“四步”,移热源→冲凉水→清患处→早就医。

●首先是除去热源,即患处和热源尽快分离;想办法降低患处的温度,可将患处直接用凉水冲淋10分钟左右,或用包裹冰块的毛巾进行冷敷(勿将冰块直接敷在创面上);如果患处有衣物包裹,要先用剪刀剪开衣物,碰到衣物和皮肤粘连难脱的情况,可以先浇凉水使之降温后再剪开脱衣,不要用手撕扯;紧急处理后,尽量在3小时内到医院急诊科或是烧伤科就诊。

### 小贴士:

不要长时间使用热水袋、电热毯、热风扇等取暖,避免低温烫伤。

### ■链接:

## 发生以下情况,快去急诊科

●心脑血管疾病,一旦出现喘憋、胸痛、短暂晕厥、头晕等,务必及时送急诊。

●急性腹痛,常见的有急性胃炎、急性肠炎、急性胰腺炎、肠梗阻、消化性溃疡穿孔、急性胆囊炎等。

●其他急性创伤,如骨折、老人跌倒等;急性中毒,如食物中毒等;急性呼吸困难如急性心衰、急性肺栓塞等。