

带上这个“急救箱”，遇到意外不惊慌



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

如果您近期有出游计划，一定要看看我市中心医院急诊科主治医师孙超超整理的这个“急救箱”，了解出游多发的各种意外的应对方法，做到心中有数，遇事不慌。

扭伤脚踝，要先冷敷

镜头回放：前不久，47岁的刘先生带着家人爬山，看着快乐玩耍的孩子，他拿着手机边走边拍照。没想到一个不留神，扭伤了左脚。随后，他的踝关节开始疼痛、肿胀。一家人提前结束了行程，到附近药店买了红花油按揉后，回市区医院就诊。

提醒：踝关节扭伤时常有“咯噔”声响，会出现疼痛、肿胀、瘀斑、活动受限。扭伤脚踝后应立即使患肢休息，减少活动及负重；扭伤后48小时内先用毛巾等包裹冰袋（冰镇饮料、冰糕等）局部冷敷，每2小时至3小时敷一次，每次约20分钟，局部出现不适时，应停止冷敷，防止冻伤；可使用弹力绷带等局部适当加压包扎，同时抬高患肢，以高于心脏水平15厘米至20厘米为宜，以促进静脉及淋巴回流、减轻肿胀。处理后若症状没有缓解，请及时就医。

被蜂蜇伤，正确急救很重要

镜头回放：最近，63岁的王先生跟朋友一起到郊外游玩，途中看到几棵野生的柿子树，便停下车摘柿子。不料，他被一只马蜂蜇伤，手腕又红又肿。他让朋友帮忙挤压伤口，想把毒液挤出。可没一会儿，他就胸口憋闷，一行人赶紧开车去医院。

提醒：秋季常有被胡蜂（马蜂）蜇伤的患者就诊。胡蜂的螫针会释放毒液，被蜇伤可见局部红肿、疼痛、瘙痒、化脓等症状，还可能出现头痛、头晕、呼吸困难、心

悸、胸闷、恶心、呕吐等多系统损害表现。一旦被胡蜂蜇伤，如伤口有毒刺残留，可用镊子或胶带等将其拔除、粘出，最好不要挤压，以免毒液被挤压吸收入血，增加毒性反应。局部以清水或生理盐水冲洗，或选择弱酸性液体，如食醋等，并局部冷敷，随后及时就医。

外出游玩尽量不穿色泽鲜艳的衣服；发现胡蜂时不要奔跑、扑打，保持静止；避免使用含香味的防晒霜、香水等；避免含糖和甜味饮料外露。

外出游玩，早餐要吃好

镜头回放：近日，市民李女士一家到郊外爬山。由于担心会晕车，她早上没有吃早餐就出门了。爬山时，她觉得头晕难受，直冒冷汗，赶紧坐下休息。吃了糖果、面包，喝了果汁后，不适症状逐渐缓解。

提醒：早餐一定要吃好。如果害怕晕车，可以到达目的地后吃个鸡蛋、喝杯牛奶再活动。饥饿、糖分摄入不足时容易发生低血糖，患者会有饥饿感、心慌、手颤、头昏眼花、虚弱无力、出冷汗、面色苍白等症状。如果出现低血糖症状，应卧床休息，口服15克至20克糖类食品（以葡萄糖为佳）或进食蔗糖、蜂蜜、果汁等食品，尽快缓解症状。如果症状没有缓解，甚至加重，应立即拨打120就医。

不慎跌倒，别忙起身

镜头回放：近日，68岁的刘女士下山时没留神，摔了一跤。她赶紧起身想站起来，结果因为腰痛起不来。她就医后，被查出腰椎骨折。

提醒：老年人摔伤骨折风险较高，常出现桡骨远端骨折、胸腰椎骨折、髌骨骨折等。摔倒后，切勿随意搬动伤者，以免造成二次损害。接下来，检查摔伤部位，看是否出现肿胀、瘀斑、畸形等。如怀疑有骨折发生，可临时固定（如桡骨远端骨折，可以用书或杂志把骨折部位托起来，以缓解疼痛、避免二次损伤），并立即就医。

世界肺炎日： 关注易被忽视的老年性肺炎



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

天气转冷，多种类型的呼吸道疾病患者有所增加。今天是世界肺炎日，健康推荐人——洛阳市东方人民医院（河科大三附院）内科主任医师吉瑜虹提醒大家，关注易被忽视的老年性肺炎。

低烧但不咳嗽，怎么会是肺炎

说到肺炎，您是不是会想到发烧、咳嗽？看完市民张先生的经历，您或许会改变想法。

“吃不下饭，一点儿胃口也没有。”前不久，71岁的张先生觉得胃口越来越差，身上也没什么劲儿。这种情况持续了几天后，他连下床的力气都没有了。家人发现他有点低烧，再三劝说后，陪他到医院就诊。

“他的体温、心率正常，但指脉氧饱和度很低，肺部听诊提示有异常。”吉瑜虹说，听患者的家人说，他出现没胃口、乏力等症状有四五天了，她的心理咯噔一下：“可能是肺炎！”

随后的血常规、影像检查证实了吉瑜虹的推断，张先生被确诊患了肺炎。

该病老年人多发，病情由轻转重很迅速

“没胃口、低烧跟肺炎有关？肺炎的表现不应该是高烧、咳嗽吗？”面对检查结果，张先生的家人有些困惑。

“肺炎是呼吸系统的常见病、多发病，老年人是易感人群。”吉瑜虹说，老年人之所以容易中招，主要跟年老体弱，容易发生上呼吸道感染等有关。此外，不少老年人患有支气管炎等慢性疾病，也容易合并肺炎。

吉瑜虹说，这类肺炎也叫老年性肺炎，特点是病情由轻转重很迅速。比如，刚开始可能只是没胃口，然后偶尔咳嗽，但随后可能在几个小时内出现呼吸困难、昏迷等严重问题。

该病初期善伪装，出现这些症状要警惕

“该病之所以在初期不易被发现，是因为多数老年人在患病初期没有发热、咳嗽、咳痰等肺炎的典型症状，有的仅表现为食欲减退、全身乏力等症状。”吉瑜虹提醒，如果老年人，尤其是65岁以上的老年人，突然出现精神萎靡、食欲不佳、感冒咳嗽等症状，即使不发热，也应及时就诊，通过CT等检查排查是否患了肺炎，以免延误治疗。

除了及时发现，该病重在预防。可以在天气好时开窗通风；保证每天的饮水量；晚饭不吃油腻、难消化的食物等。此外，可以在暖和的时候出门转转，适当通过腹式呼吸增强呼吸的深度。



绘图 焦雅琦