

夏季当心意外伤害 急救方法学起来

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

中暑、外伤、心跳骤停……在天气多变、户外活动频繁的夏季，难免遇到各种意外状况，轻则磕碰损伤，重则危及生命。如果能够正确掌握急救技能，关键时刻，不仅能自救，还能帮助他人。

中暑
转移阴凉通风处
补充适量液体

连日来，我市持续高温，虽然还未入伏，但气温已超过35℃。记者从市区各大医院了解到，近期，中暑、热射病时有发生。

6月22日中午，市民刘某买完菜步行回家，从超市到小区十几分钟的路程，她感觉头晕、恶心。随后，被好心人送到医院。经诊断，刘某为中暑。

处理方案
“中暑后应停止一切活动，迅速脱离高温环境，转移到阴凉通风处；补充淡盐水、运动饮料等液体；用湿毛巾敷额头散热；出现脱水、痉挛、高热等重度中暑病人，应及时送医。”沧州市人民医院急诊医学科护士长杨慧说。

如今，已到一年中最热的时候。高温时段，应尽量避免外出。如果在户外，要做好防晒。外出时注意不要选择太厚或透气性差的衣服，人体散热受阻，更容易中暑。建议在高温高湿环境中停留时，注意科学补充水分和电解质，通过撑伞、穿凉爽透气的衣服等物理防晒方式，防止中暑。

杨慧提醒，中暑跟所处环境的温度、湿度、通风条件等相关，并不是只有在太阳下暴晒才会中暑。即使是室内，如果环境密闭无风、高温高湿同样会中暑。有些老年人不习惯使用空调、电扇等电器，待在家中仍有可能中暑。



游泳健身，勿忘安全。

运动减压 找回自信

■ 本报记者 康宁

“没有什么烦恼是一场运动解决不了的。”25岁的宋金雨说起自己的减压“神器”，首推健身。

宋金雨，国网河北省电力公司吴桥县供电公司职工。运动的过程，也是他与自己和解的过程。

成年人的崩溃，往往就在一瞬间。“上大三时有一天，望着成堆的书籍，突然间想放弃了。”面临学业压力、就业压力，宋金雨情绪一度低落。熬夜玩游戏、暴饮暴食，仿佛只有这样，才能逃避现实的重负。仅仅两个月时间，他就胖了15公斤。

一次，宋金雨和同学踢足球，上场十几分钟，就因体力不支退下场来。



运动的同时，要做好自我保护。

运动外伤
小伤口莫大意
妥当处理很重要

夏天，户外运动人群增多，磕碰损伤在所难免。半个月前，27岁的张女士在跑步时膝盖擦伤。原本伤口已经结痂，可最近天气热，她就和朋友去游泳，几天后，原来的小伤口开始变大，创面也越来越深，伤口出现红肿、化脓。

夏季衣着单薄，擦伤皮肤、扭伤关节的事经常发生，这时该如何处理呢？

处理方案
“运动外伤情况不同、处理方法各异。”杨慧说，如果只是淤青，48小时内可用冰、冰水冷敷。过了48小时用热敷，这样能加速血液循环，有利于外伤愈合。如果擦伤伤口较重，或伤口内嵌有沙石等异物，应到医疗机构清理伤口，并注射破伤风疫苗。夏天天气热，若自行清理不当，易造成伤口感染。

“特别注意的是，糖尿病、脉管炎、下肢静脉曲张等患者的伤口不易愈合，而且有时伤口的整体情况无法判断。所以，建议到医院处理。”杨慧提醒。

关节损伤后，要立即进行冷处理——用冷水冲或用毛巾包裹冰块冷敷患处，防止肿胀。在局部处理的同时，要到医院进行检查。

如果出现疑似骨折情况，应按骨折来处理，不要随意挪动身体，以免加重损伤。及时拨打急救电话，等待医生来处理。

心跳骤停
争分夺秒心肺复苏
人工呼吸不超十秒

“太危险了！我当时就觉得胸口闷，以为是中暑，没想到竟是心梗！”想起当时的情景，60岁的王先生至今仍心有余悸。半个月前，他在打羽毛球时，突然胸闷气短、脸色苍白。王先生以为是中暑了，马上停止运动回家休息，可胸闷症状并未缓解。家人马上送他到医院，被诊断为心梗。

处理方案
“现在天气炎热，易诱发或加重心血管病。”沧州市人民医院急诊医学科主任侯运辉说，近一个月来，患心梗的病人有所增多。当周围人遇到心跳骤停情况时，科学及时的救护非常重要。

“有的心梗患者会出现心跳骤停，这时如果处理不当，会危及生命。”侯运辉说，如果发现患者无意识、无呼吸（或叹息样呼吸）时，要立即拨打急救电话，并为患者做心肺复苏。施救者双手十指相扣，掌根重叠，按压患者胸部正中，用上半身的力量垂直向下按压。

此外，还可以采用仰头举颞法开放气道。施救者将一只手放在患者前额，向下压额头，使头部后仰，另一只手放在下颞处，使下颞骨向上抬起。

30次胸外按压后，开放气道，如患者仍无呼吸（或叹息样呼吸）时，应立即捏住患者鼻翼，进行人工呼吸。见到患者胸廓起伏方为有效。需特别注意的是，人工呼吸造成的按压中断时间不要超过10秒。

烧烫伤
远离热源流水冲洗
水泡莫自行扎破

一到夏天，医院急诊科接到的烫伤、烧伤患者就明显增多。遭受大面积烧、烫伤时，人们会赶紧去医院，但当被滚烫的铁锅碰了一下，或是被火焰燎起一串小泡，大多数人会自行处理：拿冰块直接冰敷伤口，给皮肤降温；涂牙膏、涂酱油、涂清凉油、涂猪油；烫起的小水泡，直接拿针捅破；伤口上贴个创可贴……这些操作都科学吗？

处理方案
“烧、烫伤后，应立即远离热源，小心脱掉烧、烫伤处的衣物，让伤口裸露。”侯运辉建议，如果有衣服粘在被烧、烫伤的部位，不要强行撕脱，要用剪刀小心剪开衣服，或直接去医院。”

“切勿在伤口上涂牙膏、涂酱油、涂清凉油等，不仅达不到治疗效果，反而可能会加重创面感染。”侯运辉说，创面不大时，可以用流动的清水冲洗伤口20分钟至30分钟。

烫伤后如出现水泡，冲洗后用医用纱布覆盖包扎。如果水泡较小，几天后皮肤会自行吸收。如果水泡较大，切勿自行将水泡扎破，需到正规医院接受治疗。



“美丽消费”别损害健康

■ 瞳言

最近，一位朋友想做现在流行的“小兔牙”，医生说她的牙齿状况要磨掉牙齿很大一部分，不建议她做。为此，她闷闷不乐了好几天，在亲友一致劝说下，才放弃做牙。

加长门牙、修正牙型，微笑时两颗“小兔牙”尤为显眼，仿佛重现儿童换牙期的稚嫩状态。近来，这种“幼态牙”流行，不少爱美女性跃跃欲试。

A4腰、精灵耳、卧蚕、直角肩、高颅顶……每一个新的审美标准出现，背后都伴随着一波新的“美丽消费”和“美丽受害”。

A4腰流行期，有女性过度减肥，甚至不惜冒险取出肋骨；追求高颅顶时，有人在颅顶注射大量玻尿酸……爱美之心人皆有之，但是这些“美丽”不值得用损害健康去换取。

有研究显示，适当的腹部脂肪不但能保护盆腔内脏器，维持内分泌稳定，还能为骨骼分担压力，为支撑人体“添砖加

瓦”；腿围粗的人长寿的可能性更大；小腿有肌肉才健康、防止肌少症；直角肩其实是一种病态……

审美本身是主观的，今天流行的风潮，明天也许就会被另一种流行取代。人们为追求这些不确定的“美丽”花的钱、受的罪、担的风险却是实实在在的。

有人说，美丽无非两种，一种是外在美，一种是内在美。如果要为这两种美找到一个交集，那就是健康。健康，是美丽最大的底色。健康美既能改善内脏、骨骼、肌肉的功能，又能让体型和外貌气色更佳。

减肥药吃不出健美的身材；靠手术“微调”留不住勃勃生气……拥有自然的健康美，需要保持良好的生活习惯与坚持运动。生气勃勃、健康而有力量，才是真的美。



居家防跌倒 做好四件事

赵华芳

老年人因身体各项机能不同程度下降，很容易跌倒。在我国，跌伤是65岁以上老年人伤害死亡的首要原因，其中髌关节骨折最为严重。老年人一旦骨折卧床，一年期生存率只有50%左右。

老年人跌倒与多种因素有关，如记忆力减退，行走稳定性变差等，但老年人可以通过调整心态、进行适合自己的体育锻炼、培养良好行为习惯、借助生活器具等方式，避免跌倒。

首先，要调整好心态。很多老年人有高血压、高血脂、心脑血管病等疾病，应遵从医生建议，选择适合自己的锻炼项目，不逞强，循序渐进、持之以恒。老年人对运动锻炼不要有恐惧心理，以有氧运动、柔韧性运动和增强肌肉运动为主，训练时间宜在下午和傍晚。

其次，居住空间要安全有序，衣服鞋子合体舒适。室内

光线明亮，地面防滑，物品摆放有序便于找寻；居住环境空气新鲜、阳光充足。

再次，合理膳食，营养均衡。老年人多有骨质疏松，跌倒后果严重，每年要定期体检，合理补充维生素D和钙片。戒烟戒酒，保持良好睡眠。如有药物服用后有头晕、走路不稳、升高血压等不良反应，一定及时就医，避免出现严重不良后果，造成跌倒。

最后，针对一些疾病，老年人要做好预防。很多老年人跌倒是疾病造成的，如帕金森病行走时步态慌张、前庭神经病变时失去平衡能力、白内障视物不清等。疾病急性期、病情未愈情况下，都不适合外出活动锻炼，但可以在治疗原发基础疾病的同时，进行居家练习，改善平衡能力，增强双手协同能力，从而降低跌倒风险。

正确自救防溺水

炎炎夏日，亲水纳凉如何避免溺水事故？学会自救方法很重要。

要保持大脑是清醒的。抓住漂浮物，比如塑料、泡沫或者救生圈之类的物品，等待救援。溺水时不可双手上举（垂直于水面）或者拼命大喊、挣扎，以防体力急速消耗，更快地沉入水中。正确的做法是，头顶向后、口鼻向上，使口鼻露出水面进行呼吸，以防呛水。同时，屏住呼吸，四肢保持放松。这种姿势可以最大限度地减少身体与水的接触面积，从而减轻水的阻力，让自己更长时间地漂浮在水面上。另外，呼吸的时候要慢一点，如果呼吸急促的话，很容易沉下水面。

除了“躺平”式落水自救外，还有一种叫“水母抱”的方式也能进行“溺水”自救。

“水母抱”，就是将身体蜷曲起来，双手紧紧抱住自己的膝盖部分。只要在这个过程中，落水者能保持放松状态，同时坚持将气憋住

的话，就会自动漂浮上来。

遇到腿抽筋时，尽快游到岸边或抓住附近的漂浮物；如无法继续游，深吸一口气潜入水下，努力把脚掰直，再努力往外蹬，尽量让腿蹬直，用力直到抽筋慢慢缓解。手指抽筋时，马上手握成拳，反复抓握，然后用力张开，直到不再抽筋。可仰面漂在水上。

发生呛水时，尽量踩水，将头部露出水面，就能减少再度呛水呛到。有规律地踩水一段时间，让自己冷静下来，再采取其他措施。

一旦遇到漩涡，尽量让自己身体平躺在水面上，然后用最为常用的游泳方式顺着漩涡的方向快速游出去。

如果被水草等缠住，不要拼命挣扎、乱踢乱蹬，否则会被水草缠得更紧。若附近有人应尽早求助，抓住可抓的东西，让身体浮出水面。

康宁整理