

急救常识 人人都要学

家庭生活中,小磕小碰不可避免,无须太过紧张。一旦碰到较严重的情况,比如家人受伤、噎食等,必备一些急救知识显得尤为重要,以便及时做出正确的反应。

外伤。小伤口只需创可贴、纱布简单包扎即可。出血较多时,如果伤口没有异物,可立即用纱布、毛巾等直接压迫在出血处,进行止血,纱布要足够厚,且覆盖面积超过伤口。如果有较小的异物,需先将异物取出;当异物较大、较深时,不可以拔出,需在止血的同时固定异物,及时就医。处理他人伤口时,先做好个人防护,尽量避免直接接触血液。

噎食。进食期间,如果家人突然不能说话,用手指向咽喉部,或冲向屋外倒地,可能是发生噎食了。如果食物完全堵塞声门或气管,4分钟内便可导致窒息死亡,急救需争分夺秒。家人可采取“海姆立克急救法”:站在噎食者背后,双臂环抱噎食者;一手握拳,使拇指指关节顶住其腹部正中线的脐上部位,另一手压在拳头上,连续快速向内、向上推压冲击6-10次,注意不要伤其肋骨,可使阻塞气道的异物上移并被驱出。如果上述操作无效,每隔几秒钟后重复操作一次,造成人为咳嗽,将异物冲出气道。

烫伤。烫伤可分3级:一级烫伤为皮肤发红,有刺痛感;二级可看到明显水泡;三级则会导致皮肤破溃、变黑。一旦发生烫伤,若皮肤尚完整,应立即将被烫部位放在流水下冲洗或冷敷,局部降温30分钟,可带走局部组织热量,减少损害;如果出现破溃,用干净的纱布包扎患处,注意不要太紧,尽快看医生。需要提醒的是,烫伤不

可采用冰敷,水泡不可弄破,也不要随意将抗生素药膏或油脂涂抹在伤口处,更不宜涂抹牙膏、酱油等。

动物咬伤。如果不慎被动物咬伤,应立即冲洗伤口。因伤口多半是闭合的,要尽量掰开冲洗,并挤压伤口排出污血,再用2%-3%碘酒或75%酒精进行局部消毒,一定不能再用嘴吮吸污血。如果家中没有消毒水,可用干净纱布掩住伤口,及时去医院就诊。需要提醒的是,即使是再小的咬伤,也有感染狂犬病、破伤风的可能,应尽快注射狂犬病疫苗、破伤风抗毒素预防针。

扭伤。扭伤发生的24小时内,尽量每隔一小时冷敷一次,每次半小时;将受伤处用弹性压缩绷带包好、垫高;24小时后,可改为热敷,促进受伤部位的血液循环。此外,不要随意活动受伤的关节,以免造成韧带撕裂,更难恢复。如果几日后,患处仍疼痛且行动不便,有可能是骨折、肌肉拉伤或韧带断裂,需及时到医院就诊。

头外伤。头骨本身非常坚硬,一般很少会造成损伤,但如果外力过猛,头部的脆弱血管就成了“牺牲品”。如果头部受伤,出现肿包,可冰敷患处减轻水肿;如果头部有伤口,用干净毛巾按压伤口止血,然后去医院检查是否有内伤;如果被砸伤者昏厥,需立即送至医院,一刻也不能耽搁。此外,被砸伤的24小时内,家人要陪在伤者身边,如果伤者入睡,需每3小时叫醒一次,并让其回答几个简单问题,以确保其没有昏迷和颅内伤;当伤者出现惊厥、头晕、呕吐、恶心或行为明显异常时,需马上入院治疗。

(据《生命时报》)



夏季坐公交 回家先洗手洗脸

“别人刚坐过的热座椅马上坐传染皮肤病”“坐公共马桶会染病”……此类传言很多人都听过。但挤公交、坐地铁、住酒店,难免会坐公共座椅、用公共马桶,难道还得时刻提心吊胆吗?

刚刚坐过的椅子,上面的残留物首先取决于前一个人如何就座的:如果长裤长裙,椅子上不会有比公共场所更多的细菌或微生物;如果皮肤直接接触椅面或椅背接触,就可能留下皮屑、汗液、皮脂等。此外,皮肤表面一些正常的定植菌也可能留下一些,但大多数人的皮肤上都会有这些细菌,它们甚至参与皮肤细胞的代谢,起到免疫和自净的作用。

大部分接触传播的疾病病原体,在干燥炎热的环境中往往无法生存

太久,要让它们穿透皮肤屏障也需要足够的数量和活性。因此,只要皮肤屏障是完整的,这些残留物很难对健康造成威胁。但有一些病原体导致的如水痘、皮肤念珠菌病、疥疮、癣类等疾病,如果患者皮肤发病部位直接接触椅子,在没有完全失活的条件下直接接触下一个人的皮肤,有传染的可能。

除了皮肤疾病,公共场所座椅、马桶也不容易传播经肛门或者尿道的疾病以及性病。就座时有衣物阻隔,肛门或尿道不会直接接触座椅,较少有接触传播的可能,且肛门括约肌大多数时候都能阻隔外界病菌直接侵入。男性尿道长而入口小,细菌不容易侵入;女性尿道短而直,造成泌尿感染可能性稍大。不过,为了预防这些疾病,比起担心座椅传播细菌,还不如勤换内裤更靠谱。性病的传播途径主要有性行为、血液、母婴方式垂直传播,公共座椅和马桶很难符合上述任一条件,不会传染性病。

但需提醒的是,虽然上一个就座者不一定直接留下致病微生物,但公共设施所接触的东西其实很多,如通过飞沫传播的病毒黏附在座椅上,再被摸过座椅的手带到口罩,就有可能造成传播。生活中,应远离潮湿、清洁条件差的场所,如公共卫生间,容易成为病菌滋生的温床;回家后第一时间洗脸洗手,空气中的尘埃容易沉淀于毛孔,手每天可能接触大量公共设施,接触口鼻易通过粪口途径传播病原体,使用带杀菌作用的洗手液效果更好;在人多聚集的场合,应佩戴口罩,咳嗽、打喷嚏掩好口鼻,保护自己和他人。

(据《生命时报》)



大胃吃播 畸形又无知

最近,沈阳一名30岁“吃播”主播,在直播前突然头晕目眩,经连日抢救无效后身亡。原来,在此前半年间,他在镜头前大量品尝肘子、红烧肉、烧鸡、烤鸭等食物,体重在短期内从200斤飙升至280斤。虽然夸张的进食给他带来一众网友关注,但也摧毁了他的健康。

那么,人真的有“大胃”吗?上海交通大学医学院营养系教授沈秀华解释,人体胃壁靠外面一层叫“肌肉层”,由平滑肌构成,具有很强的伸缩性。空腹时的胃容量大约有50-100毫升,正常饱餐后达到1200-1600毫升。人的胃容量基本恒定,而且人与人之间差异不大。吃播主播一次性吃下大量食物,可能是因为胃的弹性天生比较好,每次都能吃到2400-3200毫升,达到胃伸展的极限。长期吃很多食物的人,胃壁肌肉会增厚,蠕动和排空都会加快。

专家总结,长期挑战“大胃”会对身体造成如下损伤:频繁过度进食,无法完全将摄入的能量消耗掉,导致的首要问题是肥胖,肥胖又会导致一系列相关疾病,如高血压、糖尿病、血脂异常等慢性病。各类肉食相

对不易消化,加上吃得快,胃长期饱胀,胃液大量分泌,会破坏胃黏膜屏障,容易导致慢性胃炎、胃穿孔、胃溃疡等疾病。大量高脂肪高蛋白食物进入肠道,容易诱发急性胰腺炎、急性胆囊炎等急腹症。部分吃播主播为保持身材,或由于暴饮暴食的不适感,经常催吐。催吐会引起胃酸对食管和咽部黏膜的损伤、胃食管反流等,长期催吐可引起神经性厌食症和神经性暴食症,对身体造成更大损伤。为了消化过多食物,全身的血液常集中在胃肠道,导致其他器官血液供应不足,可导致人变得迟钝、反应慢。

“畸形的‘大胃吃播’不是正常的美食真人秀,该停止了。”中国营养学会理事长杨月欣说,网络直播可以通过对食物营养、烹饪技术和饮食艺术的传播,给大众以健康美感,对合

理膳食行动和健康教育产生良好作用。但是“大胃吃播”除了对个人身体的自残,其中展现的大吃大喝、偏食异食、油腻食物、夸张咀嚼等不良不雅行为,还会对大众带来不良饮食文化渗透。一些主播直播后又催吐,是对食物的不尊重和浪费。对此,直播平台方应予以管理,鼓励人们传播健康的饮食习惯和文化。

(综合)



停车开空调睡觉 可能致命

近日,一则新闻令人揪心:深圳市一处阴凉的路边,工作人员巡查时发现,一辆小轿车里有睡着的女性,近1小时内一直车窗开着空调,怎么也叫不醒。民警、120等破窗,现场抢救半小时,仍没有救活。这种情况不是第一次发生,不光酷暑天,冬天也有类似悲剧发生。车里开空调睡觉,为什么会致命呢?

此问题要归咎为一氧化碳中毒。这种气体无色无味,被人体吸入后会抢先与运送氧气的血红蛋白结合,使血红蛋白丧失运输氧气的能力,影响氧气的供给和利用,引发头晕头痛、憋气等症状,最终人会因大

脑缺氧而失去意识,导致死亡。汽车发动机启动时,产生大量一氧化碳。停在路边,一氧化碳笼罩在汽车周围,开空调时就会把它吸到驾驶室内。时间长了,车内一氧化碳浓度过高,人在清醒状态也会引发中毒,睡着后更会导致浑身无力,发现不及时有致命风险。同时,人体呼出大量二氧化碳,在密闭车内导致氧气逐渐减少,往往几个小时产生头晕倦怠的症状。

停车开空调,最好把车窗摇下来通风。若产生昏昏欲睡的感觉要警惕,这很可能是二氧化碳中毒初期的表现,最好下车活动一下。

(据《生命时报》)