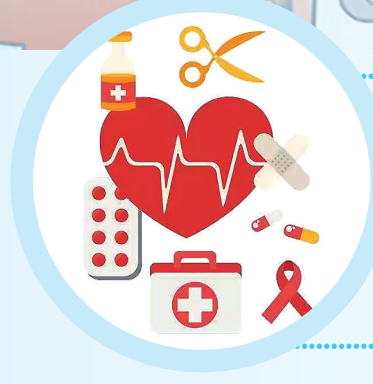


紧急时刻,你会正确急救吗?

本报记者 郑菲



切菜时不小心切伤手,吃鱼时被鱼刺卡喉,倒开水时大意烫伤手……生活中一些突发状况令我们措手不及,而错误的处理方法很可能引发二次伤害,更为严重的情况如异物阻塞出现窒息、突发心脏骤停等,我们更是在与死神竞速。当亲人或朋友处于危险当中,正确的急救知识和技能就是救命的法宝。那么生活中常见的急救知识有哪些?如何在突发意外时正确施救?近日,记者采访了市中心医院全科医学科主任魏青梅,让医生为我们普及日常急救知识,使我们了解并掌握急救知识和技能,也让生活多一分安心,多一分保障。

现代人的“字典”里或多或少都有“压力”二字。长期处于压力状态及不规律饮食等生活习惯会导致身体越来越差,以至于出现消化、呼吸系统等疾病,严重的还可能导致猝死。

据统计,中国心脏猝死的人数每年约55万,每日至少1500人心脏骤停,值得注意的是,近年来我国心源性猝死的发生率呈逐年上升趋势,且发病逐年年轻化。

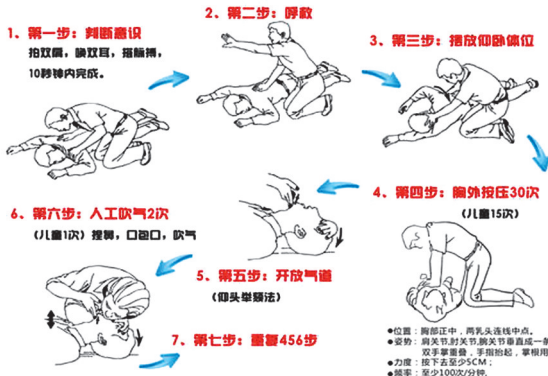
心脏骤停的抢救,黄金时间只有4分钟,如果心脏骤停1分钟内,可以获得高质量心肺复苏,抢救成功率可达90%以上。每延误1分钟,抢救成功率就会下降10%。

「救命要术」——心肺复苏术

生活中你可能不止一次听过“心肺复苏”,但没学过或简单了解过,这都让“心肺复苏”流于口头。那么什么情况下需要心肺复苏?如何正确地操作?

魏青梅介绍,心肺复苏按压的部位选在两乳头连线中点,双手掌相叠,掌根放在按压部位,腕、肘、肩关节自然伸直与地面垂直,利用上半身的体重按压,这样可以提高按压的有效性,按压的频率为100次/分—120次/分,按压幅度成人应为5cm—6cm。如果条件允许,可以按压30次后给予人工呼吸。在此之前,先判断患者是否有颈椎损伤,如无损伤,侧头清除口内分泌物或假牙等,采用仰头抬颏法,普通程度的吸气后捏住患者鼻子,向患者口内吹气,连吹两次后继续胸外按压,如此循环。非专业医务人员可持续按压至患者挣扎、苏醒、有人替换或医务人员到来。

急救提醒:进行心肺复苏前,要判断场地是否安全,判断倒地者是否需要心肺复苏。首先看患者的意识,比如轻拍患者肩膀,大声呼喊,看患者有无反应;同时呼喊附近的人拨打120救援。再看看患者是否有正常的呼吸(有节律、规律的呼吸),大动脉有无搏动。要注意的是,判断应尽快,如果判断不清,但发现患者没有自主呼吸,就应按心搏骤停处理。



生活中经历过或见过被食物呛住、卡住的人不在少数。尤其是吞咽功能发育不完善的婴童,很容易出现吃东西时被卡住的情况。

如果不小心被卡住气道,出现呼吸困难,该怎么办?

魏青梅说:“小儿进食中玩闹可能发生呼吸道异物阻塞,成人也可因进食过急或吃饭时谈笑发生异物阻塞,另外老人因疾病等原因也会导致异物阻塞气道,完全或严重的气道阻塞可能导致窒息而危及生命,而海姆立克法是对孩童和成人异物阻塞后非常有效的一种急救措施。”

魏青梅介绍,当大一点的小孩或成人异物阻塞气道时,先看人的状态,如果患者尚能配合,嘱其缓慢吸气后剧烈咳嗽,从而将异物咳出,如已不能配合咳嗽,甚至不能呼吸,但神志清醒,可以告知患者你会给他帮助,从身后抱住患者,一只脚放在患者两腿中间,左手握拳,大拇指的关节凸出,放在脐与剑突中间,右手握住左手,猛然连续向内向上冲击数次,直至异物排出。如果患者昏迷,但心跳呼吸存在,可采用仰卧位或俯卧位;如患者心跳呼吸停止,则需要启动心肺复苏。

如果是自身不小心被食物噎住,可借助椅背、桌缘、栏杆等固定的物品顶住上腹部,用力冲击上腹部或可用上述相同的手法,将双手放于自己上腹部,用自己的拳头发力来冲击上腹部,也可起到一定救治作用。

急救提醒:此种方法适用于1岁以上的儿童及成人的他救,1岁以下小儿可采用背部叩击法,即将婴儿仰卧位骑跨在救护员的前臂上,使其头低脚高,一手掌将婴儿的后颈部固定,头部轻度后仰,固定其双侧下颌角,打开气道。将婴儿翻转成俯卧位,使其头低于躯干,同时用手握住双下颌以托住头,并将前臂放到自己的大腿上。用另一只手的掌根向内、向上叩击婴儿两肩胛骨之间4次—6次,至异物排除。

「生命拥抱」——海姆立克法

「急救锦囊」——日常急救知识

扭伤脚用热毛巾敷一下,烫伤了手抹点牙膏,切到手用纱布勒紧伤口,喉咙卡了鱼刺喝点醋……当生活中突发意外时,你是否也这样做过?其实,这些方法都是错误的。错误的急救方法不仅没有效果,反而可能耽误救治或导致二次伤害。

烫伤、割伤、卡鱼刺、扭伤等生活中的意外要如何救治?

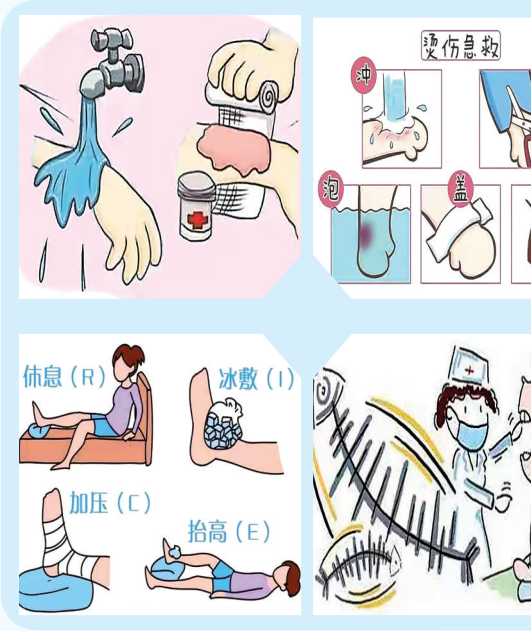
魏青梅介绍,烫伤后往伤口涂抹牙膏、酱油等,不但没有治疗烧烫伤的作用,还容易导致细菌滋生和创面感染。被烫伤时首先要脱离烫伤环境,小心且迅速去除饰品及被烫伤处的衣物,切忌粗暴,避免二次损伤;再局部降温,用干净的凉水冲洗,冲洗时水流要温和,避免加重皮肤损伤。如无流水,可将烫伤部位浸泡于凉水中,或用干净的湿毛巾进行冷敷,使用冰水或冰块冷敷时需避免冻伤。如有必要要尽快就医,条件许可可保持凉水浸泡或湿敷就医,严重烫伤应注意保护烫伤或烧伤表面。

做饭不小心切到手,不能用纱布或创可贴紧贴伤口,正确做法是用清水清洗污染的伤口,出血速度快时应先止血;用消毒纱布或干净透气、无黏性、吸水性好的敷料覆盖伤口,用手按压5分钟—10分钟,紧急情况下,可直接用手按压伤口止血,止血后,用绷带、布条包扎伤口。

鱼刺卡喉首先要停止进食,并且尽量减少吞咽动作,如鱼刺卡在肉眼可见的咽喉部,刺小且扎得不深,可以试试用镊子将其慢慢夹出来,如果看不到鱼刺,需要立即就医。

扭伤后要立刻停止活动受伤的部位,防止进一步损伤,休息片刻后,用冰袋或湿毛巾冷敷,同时要观察扭伤部位,若皮肤变得青紫或麻木,要结束冷敷,可用解痉镇痛类药物,但皮肤破损的不能使用。如有必要立即前往医院就诊。

急救提醒:正确的日常急救知识往往可以使病情得到有效控制,当出现割伤、烫伤、扭伤等突发意外伤害时,一定要了解正确的急救方法予以科学施救,如果有需要,要立即去往医院寻求医生帮助。



生活小贴士

用电饭煲 注意三点

使用前 应认真阅读使用说明书,了解产品的使用注意事项和多种功能。使用前确认电饭煲内胆和电热盘之间的清洁,避免出现水点、饭粒等,这样不仅会影响煮饭的效果,严重时可能会引起电饭煲的故障。

使用中 饭铲饭勺最好不要用金属的,以免破坏涂层,影响内胆使用寿命,建议最好选用木头或者硅胶材质一类。不要在电饭煲内长时间放置食物,特别是不能烹饪和存放强酸强碱的食物。避免将内胆放在其他灶具上使用。严禁空烧。在干烧的情况下,温度几分钟后就可以达到348℃,从而导致一些有害物质析出,危害人体健康。

使用后 使用后要及时进行清洁,对于内胆有涂层的电饭煲建议在清洗内胆时,用软布进行轻抹清洁,注意不要用粗糙的百洁布或钢丝球一类硬物来清洁,以免破坏涂层,影响内胆使用寿命。

此外,一般情况下内胆时隔3年—5年就要更换,但由于电饭煲使用频率不同,造成的损耗也不一样。所以,要结合实际使用情况来考量。如果已经出现了明显的脱落痕迹,需要更换电饭煲。 (据健康时报)

有这些标识 食品慎买

如何挑到健康食品?除了看配料表和营养成分表外,还可以通过一些“关键词”来筛选,带有下列这些标识的食品要慎买。

牛奶——“调制乳”“乳饮料” 牛奶是补钙的极好来源,配料也很纯粹,只有一个“原料奶”,但“调制乳”就不一样了。调制乳的主要原料是奶,但并不是纯奶,其中可能添加糖、水、果粒、可可、食品添加剂等,求丰富口味。选购奶制品的时候,可以着重看下产品名称和产品类别/类型,如果是“灭菌乳”,就是纯牛奶,而调制乳需要明确标注“调制乳”。

益生菌食品——“灭菌型” 市面上的益生菌食品有“活菌型”和“灭菌型”两大类。为延长保质期,有些产品在出厂前需经过杀菌处理,活性益生菌也会被杀死,从而失去活性。需要冷藏的活菌型益生菌食品比“灭菌型”有更多的保健作用,但如果运输、贮藏中冷链不够完善,活菌将加速死亡。所以大家挑选时要注意查看其是否处于冷藏状态。需要提醒的是,有些杀菌型产品也会在冷柜中销售,有可能会混淆大家的视线。

奶酪——“再制” 按照加工工艺,奶酪可分为天然奶酪和再制奶酪。天然奶酪配料表上一般只有巴氏杀菌乳、乳酸菌(具体菌种视产品而定)、凝乳酶和食用盐四种原料,而“再制奶酪”,是在天然奶酪的基础上对口味与形状等方面加以改进之后的奶酪,目前市面上再制奶酪的比例很高。有的再制奶酪含有脱脂奶粉、糖、奶油、香精等。总之,配料表中“奶酪”这种成分位置越靠前越好,同时营养成分表中蛋白质和钙含量较高,脂肪和钠含量少的产品更健康。

番茄酱——“沙司” 番茄酱大都是纯番茄制作,而番茄沙司是在番茄酱的基础上加入白砂糖、果葡糖浆、盐等很多成分调制而来。从营养来看,番茄沙司远不及番茄酱。挑选时要注意,先看下商品标签上的名称是“番茄酱”还是“番茄沙司”;接着再看配料表;如果只有“番茄”一项,说明就是纯的“番茄酱”,如果成分表长长一大串,十之八九就是“番茄沙司”了。 李园园

四类菜品 慎放蚝油

在很多人看来,蚝油是“万能提鲜剂”,但实际上,蚝油并不是啥菜都可用的。

一是甜味、酸甜味的菜品。比如糖醋排骨、锅包肉、松鼠鳜鱼、拔丝地瓜、桂花山药等。这些菜品主要突出的是酸甜,加入蚝油会破坏其本味,口味很怪。

二是辣味、麻辣、香辣、酸辣的菜品。比如麻婆豆腐、水煮肉片、酸菜鱼、辣子鸡、回锅肉等。这些菜的味道比较厚重,蚝油的鲜味会被掩盖,放了蚝油也没啥意义。

三是汤类、烩菜、上汤菜。比如大煮干丝、腌笃鲜、上汤娃娃菜、上汤鸡毛菜、鸡汤云耳、鲫鱼豆腐汤等。这类菜所用的原材料本身就很鲜味足,再配以鸡汤或浓汤加工,完全不需要蚝油来提鲜。

四是凉拌菜或腌菜类。蚝油比较适合热菜,炒后香味会更浓郁,凉拌菜或腌菜不太适合放蚝油。比如蚝油生菜,生菜用开水烫熟后,把蚝油下锅炒熟再汤汁稀释,调匀后再淋在生菜上面,吃起来会很可口。如果没把没有加热的蚝油直接浇在生菜上,非但不够鲜香还偏咸。

需要提醒的是,如今市场上有些蚝油并没有“蚝”,大家挑选时要注意查看配料表,蚝汁、蚝等排名越靠前越好。还可以将瓶身上下左右晃一晃来辨别蚝油的品质。如果瓶子里面出现红色,就证明这瓶蚝油的品质不错。蚝油蛋白质和水分含量较高,容易滋生细菌,开封后要及时放入冰箱冷藏。 胡德明

科学防控 共战疫情



做好家庭清洁消毒

取快递、外出、做完核酸后,怎样正确消毒?家中不同物品应如何选择相应消毒方法?用消毒剂有哪些注意事项?请收好这篇清洁消毒指南。

家庭日常消毒

消毒原则:清洁为主,消毒为辅,优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒法,消毒时做好个人防护。

具体做法:开窗自然通风,每日至少2次,每次30分钟以上。门把手、水龙头、按钮等用消毒液或消毒湿巾擦拭。桌面、地面等用含氯(溴)消毒液喷洒、擦拭或拖拭。衣服、被褥常换洗、勤晾晒。餐饮具用煮沸方式或消毒柜消毒。

外出、核酸检测等回家消毒

外套脱下,挂在通风位置。摘下口罩,如需要再次使用应挂在干燥通风处。及时抹上肥皂、洗手液并用流动水清洁双手。鞋面可用消毒湿巾擦拭。手机、钥匙等随身物品用75%酒精棉球或消毒湿巾擦拭。

快递消毒

采取无接触式收货,取货时务必戴好口罩、手套;外包装可使用消毒剂喷洒消毒或消毒湿巾擦拭消毒,放置10分钟—30分钟。纸箱、包装袋等尽量留在门外,放入垃圾桶;生鲜食品可使用慢速流水冲洗或浸泡清洗、擦干。处理结束后及时清洁双手。

消毒剂使用注意事项

含酒精类消毒剂不可大面积喷洒,需要放置在阴凉避光处保存;84消毒剂不可和其他清洁剂混用;不直接对人喷洒消毒剂;衣服上喷消毒剂几乎无效,还易引发安全事故;不往下水道大量倒消毒剂、投消毒剂。 (据央视新闻)

选口罩看执行标准

佩戴口罩,仍然是最为简便易行又切实有效的防疫措施。然而现在药店里和网络出售的口罩名称“千奇百怪”,普通消费者根本无法辨别其中的区别,如何选择口罩,就成了一个难题。

其实,只要找到它们的“执行标准”就能从根本区分了。正规的医用口罩生产执行的是YY0469—2011;一次性医用口罩则是YY/T0969—2013。不过,市面上医用口罩并不多见,多为“一次性防护口罩”,它的执行标准为GB/T32610—2016,也就是“国标”。此外,儿童用的口罩应当符合GB/T38880—2020的要求。

而那些印着漂亮图案的口罩,只要找到它采用的是什么执行标准就能判断了,不合格的再漂亮也不能买。

总结一下:防护作用由强到弱分别是:医用卫生标准(YY) > 国标(GB) > 企业内部标准。 (据央视财经)

5月2日,在永济市蒲园,市民佩戴口罩、有序扫码入园进行晨练。
“我运动,我快乐,我健康。”许多市民响应疫情防控“非必要不外出”的号召,选择到家门口的公园、广场,通过跑步、跳舞、打太极拳等方式锻炼身体,增强免疫力,乐享假期生活。
特约摄影
薛启涛 摄