

# 基本急救知识及医学科普

陈红青

(中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院急诊医学科 广西桂林 541002)

## Basic first aid knowledge and medical science

Chen Hongqing

(Emergency Medicine Department, 924th Hospital, Joint Logistic Support Force, Guilin, Guangxi 541002)

First aid dates back to ancient times. In the face of emergencies, the ancients often tried to use simple methods to treat them. However, with the development of medicine, people's demand for first aid knowledge is becoming increasingly urgent. Therefore, in the modern society, the basic first aid knowledge has become an important content that everyone should understand.

急救,最早可以追溯到古代。古人在面对突发状况时,往往会尝试用简单的方法进行救治。然而,随着医学的发展,人们对于急救知识的需求也越来越迫切。因此,在现代社会中,基本急救知识成为了每个人都应该了解的重要内容。

### 1.心脏骤停的急救

当我们面对心脏骤停这一紧急情况时,需要保持冷静。紧张和恐慌只会削弱我们行动的果敢和决断力。在这个时刻,我们需要迅速地向周围的人求助,并通知急救人员。而在等待急救人员赶到的过程中,我们可以展开急救措施,争分夺秒地为心脏重新注入生命的脉搏。首先,我们需要确保患者处于安全的环境中,避免进一步的伤害。清除患者周围的障碍物,并确保通风畅通。接下来,我们需要评估患者的意识状态。轻轻拍打患者的肩膀,呼喊其名字,观察其反应。如果患者没有任何反应,我们可以判断他已经失去了意识。在这个时候,我们需要立即检查患者的呼吸情况。缺乏正常的呼吸是心脏骤停的一个明确标志。可以将我们的耳朵靠近患者的口鼻部位,尝试寻找呼吸声音。如果没有听到任何呼吸声,我们需要立即进行心肺复苏术。

心肺复苏术是一项关键的急救措施,它可以为心脏重新注入血液,并帮助维持重要的器官功能。我们需要在患者的胸骨上方定位,并确定合适的位置。然后,将我们的手掌平放在该位置上,叠加另一只手。以坚定的力度,用身体的重量向下按压,保持节奏和力度的合理控制。按压的频率应该保持在每分钟100到120次之间。同时,我们还需要进行人工呼吸。将患者的头部向后仰,用一只手捏紧其鼻孔,用另一只手轻轻托起下巴。然后用自己的嘴对准患者的嘴巴,用力吹气,使胸腔膨胀起来。每次呼吸的时间应控制在1秒钟左右。每30次按压之后,进行两次人工呼吸。心肺复苏术是一项既艰难又重要的急救技术。在这个过程中,时间就是生命。即便我们的手在疲倦中颤抖,我们也必须坚持下去。

### 2.中暑的急救

中暑是因为人体在高温环境下无法有效散热,导致体温过高而引起的一种疾病。当人体暴露在高温下较长时间时,新陈代谢开始紊乱,血液循环受到影响,体温调节系统失去

平衡。症状包括头晕、头痛、恶心、呕吐、心跳加快等,严重时甚至会出现昏迷、抽搐甚至死亡。当我们发现自己或他人有中暑的症状时,第一时间要做的就是将其送至清凉的地方,避免阳光直射。随后,我们可以采取以下急救方法来帮助他们恢复:

首先,我们要给中暑者提供充足的清凉水或饮料,让其适量地喝下。这样不仅可以帮助中暑者补充体内失去的水分,还可以降低体温。但需要注意的是,饮水应该适量,过多的水分摄入可能会对中暑者造成反效果。

其次,我们可以给中暑者进行物理降温。可以用冰袋或湿毛巾敷在其额头、脖颈和手脚等散热部位上,以帮助他们降低体温。同时,也可以通过扇风或打开空调来增加周围的空气流动,加速散热过程。紧急情况下需要立即拨打急救电话,通知专业医务人员前来救治。在等待医护人员的过程中,我们可以利用时间给中暑者进行心理疏导,鼓励他们保持乐观的心态,以帮助他们缓解紧张和焦虑情绪。

最后,预防胜于治疗。在高温天气中,我们应该尽量避免长时间暴露在太阳下,选择合适的时段进行户外活动。在户外工作或运动时,应注意适当休息,避免过度劳累。同时,保持适当的水分摄入,注意补充盐分和电解质,以维持体内水平衡和矿物质的正常吸收。

### 3.骨折的急救

骨折,作为一种常见的外伤,往往给人带来严重的痛苦和不便,甚至会对人体功能产生严重的影响。在骨折发生后,正确的急救方法能够有效地减轻疼痛,避免进一步的伤害,为患者的康复打下坚实的基础。下面,就让我们一起来了解一下关于骨折的急救方法:

首先,在急救骨折时,保持冷静是至关重要的。目睹骨折的突发情况常常会让人心情紧张,但只有保持冷静才能更好地应对紧急情况。此时,我们需要迅速评估骨折的严重程度,判断是否存在其他并发症,如出血、神经损伤等。若发现有大量的出血或其他严重情况,应立即拨打急救电话并等待专业医护人员的到来。

其次,在骨折的急救过程中,正确的固定是不可或缺的一环。当我们发现有人出现骨折症状时,首先要将患者放置在安全的位置,避免进一步的伤害。然后,找到合适的物品,

如木板、报纸等，作为临时固定装置。将其轻轻地放置在骨折处的两侧，以保持骨折部位的稳定。在固定的过程中，需要注意不要使固定物过紧或过松，以免对患者产生额外的压力或不稳定。同时，如果骨折处有明显的创伤、皮肤破裂或扭曲，不建议进行固定，以免加重伤情。另外，冷敷是缓解骨折疼痛的有效方法之一。在急救骨折时，我们可以使用冰袋、冷水或冷敷器等物品，将其轻轻地敷在受伤部位附近。冷敷可以有效地减轻肿胀和疼痛，同时也能帮助控制局部的出血。但需要注意的是，冷敷时间一般不宜超过20分钟，避免对局部组织产生过度的寒冷刺激。

最后，与急救骨折相关的注意事项还有许多。例如，不要试图用力拉扯骨折处，以免加重伤害。当患者出现严重疼痛、昏迷、呼吸困难等症状时，应尽快就医，并告知医务人员有关伤情的详细信息。同时，在急救过程中，要保持患者的体温稳定，注意保暖，避免感染等并发症的出现。

#### 4. 休克的急救

休克，是一种危险的生理状态，常常由于身体无法维持正常的血液循环而引起。当一个人遭遇休克时，他的血液中的氧气供应和营养物质传递将受到严重的干扰。这时，我们需要迅速采取急救措施，以恢复患者的血流和氧气供应，从而挽救他们的生命。面对突发的休克状况，我们先要保持冷静，毫不慌张。紧随其后，我们需要意识到休克的症状。患者可能会出现面色苍白、呼吸急促、心率加快、出冷汗、四肢发凉等症状。当我们确认患者处于休克状态时，就可以采取以下一系列步骤进行急救：

第一步，保持患者平卧，并抬高双腿。这个动作有助于使血液流向核心器官，增加供氧和营养的供应。同时，也有助于减轻患者的不适感。第二步，确保呼吸道通畅。我们可以采取合适的方式，例如轻拍或者摇晃患者的肩膀，刺激他们的呼吸反应。如果患者无法自主呼吸，我们需要立即进行人工呼吸。每次人工呼吸都应该用力，直至患者的胸廓抬高。第三步，打电话召唤专业医护人员。休克是一种危急情况，需要专业医生的参与和指导。在等待专业医护人员的到来之前，我们应该继续进行前两步的急救措施，以确保患者得到最大程度的救助。第四步，注意保持患者的体温。休克患者的体温往往会下降，因此我们可以使用毛毯或者衣物来保持他们的体温。当然，在覆盖患者身上之前，我们应该先确保呼吸道畅通，以避免任何窒息的风险。第五步，避免液体摄入。在紧急情况下，我们不应该给予患者口服液体。因为休克状态下，患者的消化系统已经无法正常工作，这样的处理反而会加重患者的负担。第六步，监测患者的心率和呼吸。这是非常关键的一步，因为我们需要密切关注患者的生命体征。如有必要，我们可以进行心肺复苏术以维持患者的生命体征。

以上是休克的急救方法的基本步骤，然而，在实际操作中，我们需要根据具体的情况做出灵活的应对。因此，及时的接受相关的急救培训是非常重要的，它能够帮助我们更加深入地了解休克的急救方法，并能够在紧急情况下做出正确的判断和决策。

#### 5. 溺水的急救

在将溺水者救出后，我们要立即进行判断他们是否还有呼吸或心跳。这可以通过观察溺水者的胸部是否有起伏以及监听他们的呼吸声来判断。如果溺水者没有呼吸或心跳，那么我们要立即进行心肺复苏。心肺复苏是一项非常重要的急救措施，旨在恢复溺水者的呼吸和血液循环。我们要将溺水者平放在坚硬的地面上，并确保头部稍微仰起。然后，我们要在胸部中央位置进行心脏按压，每分钟大约进行100至120次的按压，并保持相对均匀的节奏。同时，我们要利用人工呼吸的方法，给溺水者进行口对口或口对鼻的呼吸。进行心肺复苏时，要保持节奏稳定，力度适中，以确保溺水者能够得到有效的急救措施。此外，及时继续进行心肺复苏直到专业医护人员到场，因为他们具有更高级别的治疗手段和设备。除了心肺复苏外，还可以考虑使用自动体外除颤器（AED）来帮助溺水者。AED是一种紧急急救设备，可用于检测和纠正心跳骤停的异常。使用AED时，我们要按照设备的指示，将电极贴在溺水者的胸部，并遵循设备的操作步骤进行电击。

最后，及时呼叫急救电话或寻求专业医疗人员的帮助。尽管我们尽力提供急救措施，但专业医护人员具备更高水平的医学知识和技能，能够更好地支持和治疗溺水者。

#### 6. 癫痫的急救

癫痫发作时，患者的肢体会抽搐，可能不受控制地摔倒或碰到危险的物体。我们应该迅速将患者转移到安全的地方，远离尖锐的物体、火源或高处。在保证患者安全的前提下，我们需要保持患者的呼吸道通畅。癫痫发作时，患者可能会出现唇色苍白、宣称呼吸困难等情况。为了保证患者的呼吸通畅，我们应该将患者放置在侧卧位，以防止舌头堵塞呼吸道。同时，解开患者的领带、衣领等，确保呼吸顺畅。如果患者的癫痫发作时间较长，或者连续发作多次，我们就需要及时寻求专业医疗救助。在等待医疗人员到达的过程中，我们可以做一些自我急救的工作。例如，我们可以使用软物垫或折叠的衣物，将患者的头部稍微抬高，以便减轻呼吸困难的症状。此外，我们应该密切观察患者的情况。在癫痫发作期间，患者可能出现意识丧失、呼吸不规则等症状，这些症状可能持续数分钟，甚至更长时间。我们应该尽量保持与患者的沟通，观察患者的病情变化，并做好记录，以便医生做进一步的诊断和治疗。在急救过程中，我们还应该注意一些禁忌。不要用力按压患者的肢体，以免造成骨折或关节脱臼。不要试图用物体将患者的嘴巴或舌头固定住，这可能会加重呼吸困难。最后，不要尝试强行喂食患者，因为这样可能导致误吸引发窒息的风险。

希望通过医学科普，大家对基本急救知识有了更深入的了解。同时，也希望每个人都能够时刻铭记急救的重要性，将急救知识融入到日常生活中。因为只有我们每个人都具备了基本的急救知识，我们才能够更好地保护自己和他人的生命安全。让我们共同努力，让基本急救知识在每个角落都得到普及，让人人都成为生命的守护者。