

本期话题

暑期不能不学的急救知识

专刊见习记者 刘杭慧 通讯员 王婧

暑假即将来临,儿童意外伤害的高发期随之到来,对于出现的一些突发情况,作为家长应如何预防和应对呢?7月1日,记者采访了烟台毓璜顶医院急救科护士长孙贤妮,请她来告诉大家一些预防和应对突发意外的正确方法。

擦伤或割伤

擦伤或割伤是在日常生活中经常遇到,尤其是夏日在路上摔倒,路面的灰尘会进入创伤处。若处理不当很容易造成伤口感染,甚至会在伤口处留下永久的疤痕。

如何处理:在遇到擦伤或割伤时可以选择用肥皂水及冷水洗净伤口,去掉残留物,确保伤口干净。也可以用干净的毛巾或消毒纸中将伤口处的脏东西擦拭掉,然后使用碘

伏消毒。

错误做法:使用红药水和紫药水。

红药水是一种含有重金属汞的有机化合物,对人体有毒。紫药水也不可滥用,如果涂在已经化脓的伤口表面,容易与坏死组织之间易形成一层保护膜,乍看起来伤口似乎干燥了,实际上是痂皮下方的脓液流不出来,反而会加重感染。



骨折

孩子生性活泼好动,摔倒伤到手腕或脚踝时,紧急处理是非常关键的。

如何处理:孙贤妮告诉记者,在家长还不确定是否是骨折的时候,可以稍等上一会儿,看孩子不舒服的感觉是否会自行消除,在这期间需要做的是固定住受伤的肢体。可以用树枝或折叠起来的厚报纸

或杂志制成夹板,放在受伤的肢体下面或侧面,用三角形绷带、皮带或领带缠住夹板和受伤的肢体。

错误做法:慌忙挪动受伤部位,这样会导致骨折部位损伤加剧。

注意不要用纱布或细绳子,也不要缠得太用力,否则阻碍血液循环。

吸入异物

由于孩子好奇喜欢用嘴巴感知世界,临床上,将滚珠、橡皮筋、硬币吸入体内的并不少见。

如何处理:可以让孩子面朝下,趴在地板上,臀部抬高,头要尽量放低,用另一只手的小指一侧的手掌(小鱼际肌)对准孩子的两个肩胛骨之间的脊椎部位连续拍击5至8次,注意拍击要有一定的力量,但不

要用力过猛,以使异物排出。

上述方法未奏效时,应分秒必争尽快送到医院耳鼻喉科,在喉镜或气管镜下取出异物,切不可拖延。

错误做法:试图用手把异物挖出来。

这样很可能使异物越来越进入气管甚至是肺部,严重者危及生命。

食物中毒

夏季天气炎热,食物容易腐烂变质,如果孩子吃了不卫生的食物容易导致食物中毒。

如何处理:孙贤妮告诉记者,在食物中毒的情况下,拨打

120急救电话之后,可以对孩子进行催吐。常用的方法是使用手指,按压舌根,并碰触扁桃腺,促使其发生呕吐反应,也可以轻拍背部胃的位置等。

烫伤

如果不小小心碰倒暖水瓶,或者打翻盛热汤、热粥等造成烫伤。

如何处理:这种情况下首先要用水冷却烫伤部位(10~15分钟),直到没有痛与热的感觉。冷却后,用干净的纱布轻轻盖住烫伤部位。如有水泡,不可压破,以免引起感染。如果烫伤部位被粘住了,可以用剪刀小心剪开周围的衣服。

不要第一时间脱下衣服,这样容易导致皮肤损伤严重,引起感染。

错误做法:涂抹香油、酱油等。

相信民间流传的这些土办

法,会加速皮肤烫伤部位感染,也会影响医生对伤口的清理。

最后孙贤妮建议,无论是家长还是孩子都应该掌握好这些急救措施,这样在面对突如其来意外,就可能及时最大限度地减轻对孩子的伤害。同时建议家长教会孩子怎样打120急救电话,在拨打120急救电话时,一定要保持镇定,准确地告诉急救中心患者的姓名、性别年龄、说明患者目前的病情,说明你所在的详细地址,这样有利于救护车能够准确高效的了解患者的情况找到患者的位置。

专家名片

《专家名片》栏目专门针对不同领域不同门类的专家名医进行推荐。本栏目推荐联系电话:0535-6630821



李荣花

医院:新凤凰妇科医院
职称:主治医师

擅长:擅长宫颈疾病如宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈囊肿的诊治,对内分泌疾病及子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科肿瘤疗效显著,擅长开展宫腔镜微创手术及妇科隐私整形手术。



马明

医院:烟台丽华妇科医院
职称:副主任医师

擅长:擅长妇科炎症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、计划生育、不孕不育、外阴白斑等疾病的诊治,有丰富的妇科临床和手术经验。



罗培

医院:烟台新凤凰妇科医院
职称:主治医师 急诊急救组组长

擅长:对于妇科炎症、宫颈疾病、子宫肌瘤、月经疾病等妇科常见病、多发病诊断准确,疗效确切。尤其擅长熟练开展手术终止意外怀孕、美国LEEP刀治疗宫颈糜烂等多种微创手术。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

烟台福田健康体检中心

节食减肥 小心胃癌找上你

主持人:刘杭慧

嘉宾:业务院长 王建利

时下,骨感美成了越来越流行的审美标准,有些女孩子为了追求这种骨感美,想尽各种办法进行减肥。对很多人来说,节食是家常便饭,但不知道还会引起这样的恶果。研究表明,一些人为了减肥而

吃素,但是如果荤素搭配不当在一起吃,就会对胃造成不适,甚至有癌变的可能。节食可能成为诱发胃癌的新原因。

很多人觉得节食是最直接、最简单、似乎也是最有效的减肥方法。营养专家却提醒那些为了保持身材而长期节食的女性,为了美丽的长远之计考虑,委屈肚子实在不是什么明智之举,因为它不但达不

到持久的减肥效果,还可能带来诸多的健康隐患。

为什么长期节食减肥会诱发胃癌呢?

长期节食的结果就是人为地让胃脏在本该高速运转的时段强行放慢工作节奏。节食使到达胃部的食物只有一点,它们根本不需要怎样工作就能被消化。长此以往,胃的运转能力也会随之逐渐下降,不能再承受一点点的磨炼和

挑战。而与此同时,我们的胃还要忍受浸泡在多余胃酸中的折磨,长期下去,除了显而易见的营养和活力缺乏的问题,对脏器的损坏才是更需引起注意的,严重的就会引发癌变。

专家提醒:一日三餐还是正常吃,但每顿可以吃得精致一点。减肥并不是一味通过节食,戒荤就能实现的,而是要靠“动起来”。可以通过跑步、健身

等办法,有些女性喜欢做瑜伽,这些都是可以的,实在没有时间健身,多走路也是个办法。

健康饮食结构应为一天补充250-400克主食,500克蔬菜,250克肉类和水果,同时要注意多吃豆类食品,少油、盐。但是现在很多人无法每天都保证这样的饮食结构,因此建议大家以一周为单位,保持饮食的均衡。

而对于繁忙的上班族来说,常常无法保证“早饭吃得饱,午饭吃得饱,晚饭吃得少”,常常中午吃得简单甚至不吃,晚上回家又会多吃些,吃完了也不动。对此,专家建议这类上班族晚上吃完晚饭后做些适当的运动,如散步之类,动作幅度不能太大,半小时到一小时后可以适当加快节奏,但也不要做非常剧烈的运动。