

溺水后该如何急救

救援队长王立权来教你

专刊记者 朱桂杰 于建立

炎炎夏日,随着各大中小學生陆续放假,不断有学生发生溺水事件,令这些家庭承受了不可挽回的后果。天气热,所以游泳成了人们青睐的避暑散热的大众方式。但是,溺水事件频发,这就不得不引起人们的重视。

那么,为什么会出溺水这一状况?为什么大多数人在溺水后就完全失去了自救能力,手忙脚乱?为什么施救者有时候明明是去救人,反而会溺水者一起死亡?……所以,我们必须有智慧、理智地去游泳,去救人,以及必须懂得溺水的急救知识,这样才能最大限度地保障安全。

近日,记者采访了烟台红十字会水上救援队长王立权,请他教大家一些关于溺水应该如何自救以及急救的知识。



资料片

什么原因会导致溺水

既然会游泳,又怎么会溺水呢?一般,溺水者会游泳但是技术又不怎么好。王立权说,就拿烟台的海边来讲吧,一些外地游客第一次来海边游泳,他们并不知道越往里越深,并且海浪冲的沙滩并不是那么平坦,所以,当水一下子变深的时候,

游泳者就容易紧张,这样本来会游泳,当时也不会了,从而导致溺水。“记得以前我救过一个溺水者,我边游边冲他喊‘不要紧张,我来救你了,你肯定没事’,这样他一般就不紧张了,我游到他身边问他还能不能游,他说可以,就自己慢慢游回

了岸上。”王立权描述。

另外,抽筋也会导致溺水。“所以,游泳前,一定要做好下水前的准备,要做热身运动,先活动活动身体;适应水性如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体,待适应水温后再下水游泳;水性不好,最好

不要往深处走,呆在安全区内就行。另外,还要清楚自己的身体健康状况,平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。在游泳过程中,如果突然觉得身体不舒服,要立即上岸休息或呼救。”王立权告诉记者。

相关链接

“跑水法”靠谱吗



资料片

6月初东莞某镇村民从河里救出两名溺水幼儿,孩子已没有呼吸,村民就用当地特有的急救法,攥着孩子双脚,倒背着孩子跑步。几分钟后,小男孩吐出几口水来,哇的一声哭了。又跑了十分钟,小女孩也逐渐恢复了意识。

近日,溺水事件频发,网络开始热传一种土方法对溺水儿童进行救治。记者在网上一搜,得知这种土方法叫“跑水法”,即抓住溺水孩子的双脚,倒背在身后,来回跑动。

对此,专家表示,“跑水法”有一定科学性,让溺水儿童在颠簸过程中利用重力或挤压胸腹部清除吸入肺部、肚子里的水,以及口腔、气管中的异物。由于溺水事件大多发生在无人看管的地点,在专业救护人员一时很难赶到的情况下,采取这些方法也能起到救护作用。

同时,专家也表示,从现代医学角度看,这些方法容易给人体造成伤害。首先,一部分吸入肺部与肺泡结合的水是倒不出来的,将溺水儿童倒过来来回颠簸可能会造成肺部损伤,引起肺泡水肿,导致缺氧。同时,颠簸过程还容易引起外伤。

因此专家建议,遇到儿童溺水事件时,如果120急救医护人员一时赶不到,现场人员最好采用现代医学中的心肺复苏急救方式:将溺水儿童救上岸后,应立即清除溺水者口腔内、鼻腔内的淤泥和杂物,然后进行吐水急救。找一块较坚硬的地面,将溺水者背部放上去,进行胸外心肺按压,让溺水者充分吐出口腔内、呼吸道内以及肺部的水,同时采取人工呼吸,在120急救人员赶到后,专业人员会视情况再进行面罩供氧或者气管插管供氧。

游泳出现意外怎么办

呛水

游泳就怕呛水,水进肺部。王立权说,呛水时不要慌张,可以赶紧把水吞下去,调整好呼吸动作即可。如发生在深水区而觉得身体十分疲劳不能继续游时,可以呼叫旁人帮助上岸休息。

小腿抽筋

游泳时可能会发生抽筋,这时,不要紧张,调整身体,使自己

仰浮于水面,用手抓住大脚趾,用力向胸前拉,一次不行可反复几次,或者是呼人救援。”王立权说。

大腿抽筋

仰浮水面,使抽筋的腿屈曲,然后用双手抱住小腿用力,使其贴在大腿上,同时加以震颤动作。

上臂抽筋

握拳,并尽量屈肘关节,然后用力伸直,反复数次。

手指抽筋

可将手用力握成拳头,然后再用力伸开,快速连做几次,直至恢复。

腹痛

腹痛是腹部受凉所致。入水前应充分做好准备工作,如用手按摩腹部数分钟,用少量水擦

胸、腹部及全身,以适应水温。如在水中发生腹痛,应立即上岸并注意保暖。可以带一瓶藿香正气水,饮后腹痛会渐渐消失。

头晕

游的时间过长或恰好腹中空,可能会头晕、恶心,这是疲劳缺氧所致。要注意保暖,按摩肌肉,喝些糖水或吃些水果等,很快可恢复。

溺水急救有方法

我们经常听说这样的事“谁谁去救落水者,被他死死拽住,结果双双丧生”,这就是常说的“会游泳并不代表就会救人”。王立权说,专业水上救援人员都进行定期的培训,关于如何营救溺水者以及救上

岸如何急救。“我们救人,一般都是从后面或者侧面去托住落水者的腋下,使他的头部浮出水面,使他能够呼吸,再慢慢托着他的腋下朝岸边游。”王立权告诉记者。

溺水后的黄金抢救时间为

4—6分钟,抢救的关键是时间。那么,该如何急救呢?

清除口腔里的堵塞物

把落水者就上岸后,要迅速进行施救。首先使溺水者头朝下,立刻撬开其牙齿,用手指清除其口中污泥、水草等杂物,

再用手掌迅速连续击打其肩背部,让其呼吸道畅通,并确保舌头不会向后堵住呼吸道。

倒出呼吸道内积水

溺水者如有呼吸和心跳,可为其控水,控水时间不宜过长,然后要快速进行心肺复苏。

相关链接

控水时间别超过3分钟

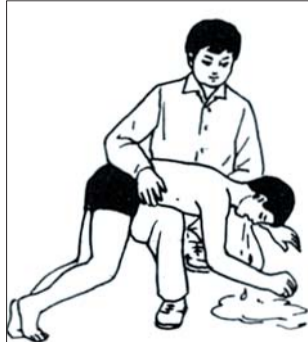
夏季是溺水高发季,关于溺水后如何实施急救的说法众多。近日,微博就溺水者急救是否需要“控水”引起了热烈地争议。专家表示,七成的溺水急救需要先控水,但控水时间不能超过3分钟,否则耽误气道通气的时机。

夏季是溺水的高发季节,若发生溺水意外,施救者的急救到底该不该控水?专家认为,对于即可捞上岸的溺水者,有必要马上做不超过3分钟的控水措施,但要切记,切勿因为过长的控水时间而耽搁了心肺复苏

时间。溺水分为“干溺”和“湿溺”,干溺指下水者因哮喘、精神紧张等因素引起气道痉挛,导致气道关闭,所以溺水后气道不会大量积水。而湿溺的情况则占70%,水是会进入气道的。为此,控水是必要的措施。

专家强调,一般来说,溺水者救起后如果神志清楚,此时应该陪伴着溺水者,做好保暖工作,及时将溺水者送往医院观察。如果溺水者神志不清,但有呼吸脉搏,此时则要将其稳定侧卧位,呼叫急救中心,监测

呼吸脉搏情况。”但针对溺水后的心脏骤停,在急救时则要先“控水”保持气道通畅。“然后人工呼吸2次,其后胸外按压:人工呼吸比例为30:2,持续进行,直到急救成功或专业人员到达。这是针对窒息性心脏骤停患者的复苏A(气道)B(人工呼吸)C(胸外按压)策略,与心源性心脏骤停的CAB顺序略有不同。如果溺水者被救上岸的5分钟后还没有采取任何措施,急救人员到场后,则必须马上进行胸外按压。



对溺水者进行控水

资料图