

人工呼吸不是心肺复苏急救必备

据英国《每日邮报》报道，日本京都大学最近完成一项研究，发现心脏骤停病人仅使用胸外按压急救，比实施按压+人工呼吸的传统心肺复苏术的生存率更高，而且脑功能保存情况良好。传统的心肺复苏术主要由胸外按压和人工呼吸两个动作组成。一般建议每做30次胸外按压，就交替进行2次人工呼吸。但最近有急救专家指出，如果由未经专业训练的普通人实施人工呼吸，其急救效用实际上是最低的。此外，人工呼吸还会妨碍对心脏骤停病人更为重要的胸外按压，延误最佳急救时机。



春游——远离意外伤害

本报记者 马媛媛

春暖花开、草长莺飞，正是春游踏青的好季节。许多中小学校、幼儿园组织学生春游，父母也利用周末带孩子郊游，在和大自然亲密接触的同时，要注意避免意外发生。万一遭遇意外，置身现场如何在第一时间施救，将伤害减到最低？急救专家的一些的相关知识和技巧或许对您有用。



外伤、扭伤、骨折

儿童生性好动，好奇心强，春游时难免受外伤、扭伤，甚至于骨折。很浅、面积较小的伤口，可用碘酒涂抹伤口周围的皮肤，用干净消毒纱布包扎好。如果出血较多或伤口较深，用无菌绷带或干净的衣服压迫伤口。抬高受伤肢体，使伤口高于心脏。如果出血不止，可能伤及较大动脉，可压迫供应出血区域组织的动脉止血并立即送医院救治。

专家还建议，扭伤后可将伤处垫高，固定受伤部位，用冷湿布敷患处。冷敷可减轻肿胀，同时用绷带包扎压迫扭伤部位，不仅保护和固定受伤关节，也可帮助减轻肿胀。注意不要试图把变形或弯曲的肢体弄直，也不要将突出伤口外的断骨塞回伤口内以免感染。

四肢骨折的伤员，可就地取材，在受损的两侧固定肢体，然后再搬运。当孩子脊背疼痛疑有脊柱骨折时，应严禁让孩子走动，搬运时一定要用木板作担架运送。如果用绳索等软担架运送，或抱着背着运送，都可能因脊椎的活动而损伤脊髓神经，造成截瘫。

气管异物

春游时，孩子们随身携带许多零食，如糖果、瓜子、花生、豆类、果冻等，在进食、嬉戏时，常因突然惊吓、跌倒、哭笑等将异物吸入气管。误吸的位置取决于异物大小、形状及性质，较大异物危险性最大，易于嵌顿声门裂至窒息死亡。

孩子吞入异物后，如果正在咳嗽，切莫打扰他。因为咳嗽是一种自我保护机制，利用胸腔及胸腔压力协调动作把异物咳出。如果孩子不说话、不哭、不喊、不咳嗽甚至不呼吸了，则意味着异物堵塞呼吸道引起窒息，可倒提孩子双足，同时用力拍其背部急救。如不能及时排出异物，应立即送医院。

话、不哭、不喊、不咳嗽甚至不呼吸了，则意味着异物堵塞呼吸道引起窒息，可倒提孩子双足，同时用力拍其背部急救。如不能及时排出异物，应立即送医院。

溺水

孩子大多喜欢玩水，水里的小鱼、小虾、水草，对他们都有吸引力，总想捞上来看个明白。这时候如果家长没有防范，孩子就很容易溺水。

溺水者常因窒息而死亡。将孩子救上岸后，应迅速清除其口鼻内的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道。可将溺水者腹部垫高，胸及头部下垂“倒水”。若溺水时间短，溺水量少，经处理后情况会有好转。若呼吸心跳停止，应立即进行现场心肺复苏，并联系救护车急送附近医院救治。

有过敏情况发生时，立即远离现场，吸入支气管扩张剂，如喉梗阻、呼吸困难不能缓解，则应送医院救治。

花粉或植物过敏

有哮喘病史或过敏体质的孩子，在野外接触花粉或某些植物时，会发生过敏，出现荨麻疹、喉头水肿、哮喘发作等情况，严重时危及生命。如果您的孩子有此类病史，则应准备抗过敏药和吸入型的支气管扩张剂。

有过敏情况发生时，立即远离现场，吸入支气管扩张剂，如喉梗阻、呼吸困难不能缓解，则应送医院救治。

有过敏情况发生时，立即远离现场，吸入支气管扩张剂，如喉梗阻、呼吸困难不能缓解，则应送医院救治。

腕关节门诊接诊不少“鼠标手”

89医院专家提醒，不治疗会使手部肌肉萎缩

人体手腕在运动时，关节活动相当复杂、精细，因此也容易受伤。如果不及时合理治疗，会给工作生活带来极大不便，甚至留下终生后遗症。近年来，89医院手外科在治疗手外伤及腕关节疾病方面积累丰富经验。为帮助广大患者治疗康复，解放军第89医院手外科率先引进国内领先腕关节镜系统微创治疗手腕部疾病。由手外科赵志钢主任亲自坐诊。

人误认为这是小病，长期置之不理，殊不知很可能导致手部肌肉萎缩，严重时甚至会发展为永久性活动不便。

赵志钢主任提醒，腕管综合征是伤病在手及腕部的症状表现，使用鼠标不当只是诱发腕管综合征的一个因素，只要是手部和腕部劳动时，长时间保持同一个动作或姿势，都容易出现这一症状。腕管综合征的主要表现是手指和手掌麻木，正中神经受压食指、中指和无名指麻木、刺痛或呈烧灼样痛，白天劳动后夜间加剧，猛然甩手后可减轻。麻木主要在食指，其次是中指、拇指和无名指，叩击掌部中心或掌根部腕管处都可引起手指麻木。局部性疼痛常放射到肘部及肩部，拇指外展肌力差，甚至有提物时

突然失手的状况。少数患者可出现鱼际肌萎缩、麻痹，拇指处于手掌的一侧不能转动。若长期置之不理，可能会导致神经受损、手部肌肉萎缩。

赵志钢主任介绍，治疗“鼠标手”最有效的办法就是腕关节镜手术。腕关节镜是一种微创技术，在数字高清摄像监视系统下，应用史塞克2.7mm小关节镜进入关节腔，手术创面只有2-3个0.3cm切口，通过图像系统把图像传到电视监视屏幕上，在电视监视下进行诊断和治疗。手术创伤小，免除了开放手术的痛苦，不破坏腕关节的解剖结构，效果好，恢复快，术后2-3天即可出院。

本报记者 马媛媛
通讯员 苗广锋

常见症状急救方法

我们旅游的过程中会出现很多突发的状况这里介绍一些突发的给大家，希望能帮助到家。

出血:将纱布垫紧压在出血伤口处，用弹性绷带或三角巾缠绕直至出血停止。不要压迫未出血部位的血管，保证供血畅通。如果直接按压不能止血，请就医！

创伤:清理伤口及其周围的灰尘、杂物，用干净清水彻底冲净伤口，然后用绷带、医用辅料包扎伤口。对浅层伤口，包扎前对伤口消毒，并在伤口上涂以消炎药膏。创可贴是浅层伤口最好的包扎品。

化学烧伤:迅速用大量的水进行长时间冲洗。在水流下，去掉衣物，然后将一块干净的纱布盖住烧伤部位。特定化学物质烧伤需要特别急救措施，必须就医。

烫伤:不要弄破水泡！如果皮肤没破，将烫伤部位用冷敷袋冷敷或浸入干净的冷水进行冷敷，以减轻疼痛。然后用烧伤敷料或消毒纱布轻裹烫伤部位。婴幼儿童烫伤、成人严重烫伤者经急救处理后应立即就医！

骨折、扭伤:用夹板固定骨折部位。然后将一本杂志卷起来并用弹性绷带或橡皮筋固定可代替夹板。首先用冰袋消肿。压舌板可做手指夹板。骨折和严重扭伤需就医！

痉挛:移开患者周围的杂物，以免无意识挣扎可能带来的伤害。不要将手指、硬物放进患者嘴里。

中毒:呼叫本地中毒急救中心，以获得医生或急救人员的及时指导。没有医生指导，不要给患者催吐。

春游“药”安全

本报4月7日讯(记者 马媛媛)春天是踏青出游最好的季节，除了要带上必需的日用品，还要记得带上出游“小药箱”，能为旅途减去很多的烦恼。

急救专家提醒，外出时腹泻是常见的病症，建议：一般可以服用黄连素等具有杀菌功效的药物。如果腹泻较为严重，可以用止泻的药物，但是需要提醒的是，如果是伴有发烧的症状就不能食用此药，应怀疑是急性肠胃炎。

春季出行，正是花粉漫天飘的时节，很多有过敏体质者很容易在这个季节中“拈花惹草”。建议：有过敏病史者出游时最好要穿长袖衣，注意避免与花粉直接接触。如果出现症状，可以服用扑尔敏等药物，能缓解症状。

春季流行性感高，在出游时尤其应注意防感冒。建议：备上常用感冒药，治疗感冒的最佳方法为多休息，多喝水。另外，还可以携带薄荷膏，在人中处轻轻涂抹，可畅通呼吸，舒缓感冒鼻塞；蚊虫叮咬时涂抹于患处，能止痒消肿。此外还能有效应对皮肤干裂、轻度晒伤、轻度烫伤及擦伤等问题。

相关链接 >>>

春季的周末，很多朋友选择去郊外春游，在这里也为您提个醒，春游时，准备一些药品，有备无患。

红药水:消毒防腐，用于皮肤、黏膜的表浅小伤口的消毒。

紫药水:消毒杀菌，收敛，干燥创面，用于皮肤、黏膜的感染及小面积表浅烧伤。

绷带:可用于涂药、包扎、止血和固定。

晕海宁:用于防治因晕车、晕船而引起的恶心、呕吐、眩晕等。

人丹:适用于消化不良、晕车晕船、气候闷热等引起的恶心、呕吐、头晕等不适。

扑尔敏:镇静、止吐，能消除各种过敏症状，可治疗荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性皮炎、虫咬皮炎等，也可用于妊娠呕吐、晕车、晕船。

感冒冲剂:这种药种类颇多，多具有清热疏风、解毒利咽的作用。旅途上多热多火，可选用以菊花、大青叶、板蓝根、桔梗、薄荷、生石膏等为主要成分的感冒冲剂，可治疗普通感冒、流感、病毒感染、上呼吸道感染、急性咽炎、扁桃腺炎初起等。