

溺水急救， 这些方法得知道

本报记者 马媛媛



夏日多高温，孩子们玩水、亲水也是天性使然，但却不应忘记：表面看起来温顺的河水，里面却潜藏着巨大的危险！夏季很容易导致溺水现象，溺水者自水中救出时常呈呼吸浅速、不规律，甚至呼吸、心跳停止，面对溺水者，我们该如何施救？当遭遇溺水时，2分钟后便会失去意识，4~6分钟内身体便遭受不可逆转的伤害。因此发生溺水后采用正确的急救方法，争分夺秒地做好现场抢救对挽回儿童的生命极为重要。潍坊市急救科专家向市民讲解溺水时该如何施救。

面对抽筋，该如何自救？

潍坊市第二人民医院急救科宋建华介绍，抽筋在医学上称为肌肉痉挛。它是由于肌肉组织受到强烈刺激，进而血管收缩而造成局部血液循环不良，从而导致肌肉发生剧烈收缩的现象。

他介绍说，几种情况，如水温太低，寒冷的刺激；运动前没做充分的准备活动；运动时间过长肌肉过度疲劳；运动姿势不正确；运动强度过大，或运动过程中突然改变运；精神过于紧张等都易引起抽动脉筋。

发生抽筋后，在水中要注意保持身体平衡，及时采取自救措施：

1、小腿和脚趾抽筋

要先吸一口气，仰浮在水面，

用抽筋的腿对侧的手握住抽筋的脚趾，同时小腿用力向前伸蹬。或用手把小腿，同时再用另一手掌压向身体方向拉在抽筋腿的膝盖上，帮助小腿伸直使其恢复。

2、手指抽筋

可将手用力握拳，然后再用力伸开，快速连做几次，直至恢复。

3、上臂抽筋

握拳，并尽量屈肘关节，然后用力伸直，反复数次即可解脱。

4、大腿发生抽筋

先吸一口气，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，可使其恢复。

在抽筋时用手指重按人中穴

亦有良效。

此外，宋建华主任介绍说，经常参加游泳的人，还要重视调整饮食。应常吃些肉类、鸡蛋等，适当增加蛋白和脂肪的摄入量。还可适当吃些甜食，以增加机体的热能。这样可提高对冷水刺激的耐受能力，避免抽筋；天热出汗过多时，在游泳前宜适当喝些淡盐开水，增加钠的摄入量，即可避免水盐代谢紊乱，也可提高神经、肌，减少抽筋的发生；钙肉的正常兴奋性磷缺乏亦是容易引发抽筋的原因，所以，游泳爱好者宜重视摄入含钙、磷丰富的食品如豆制品、牛奶、鱼虾、排骨、干果与蔬菜等。

溺水了，我们该怎么办？

潍坊市市立医院急救科一名医生介绍，每年夏天，潍坊都会出现溺水致死的情况，溺水致死的原因主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。它的主要症状为溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳

停止。

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面(呼气时人体比重为1.057，比水略重)，此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身

体下沉更快。

会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松懈，然后慢慢游向岸边。

救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

出水后，该采取什么措施？

潍坊市人民医院120指挥中心的医护人员介绍，出水后现场复苏最为重要，将溺水者救出后立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等异物，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，胸及头下垂，或抱其双腿，腹部放在急救者肩部走动或

跳动以“倒水”。恢复溺水者呼吸是急救成功之关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻人工呼吸，若伴心跳停止，同时立即进行胸外按摩，以恢复心脏搏动，胸外心脏按摩与人工呼吸比为4:1。有肺水肿和电解质紊乱者在急救的同时宜速送医院救治。

复苏的急救，以口对口人工呼吸最常采用和最为有效，人工呼吸不可间断，不能轻易放弃抢救，直到恢复自主呼吸或其他表现已表明无法挽救为止。经现场抢救基本恢复的溺水者，也应送医院观察，以免延误肺炎并发症的诊治。

如何判断脑卒中？

微笑、说话、举手，
有一样不行，赶紧送医院

你会笑吗？你会说吗？你会举手吗？有一样不行，就赶紧送医院！

根据最新的第三次全国死因调查显示，脑卒中致死率排名第一，高达22.45%。神经外科医生说，脑卒中是急性脑血管病的总称，包括脑血栓、脑出血等，动脉硬化是其主要病因，病人多为40岁以上的中老年人；但近年来二三十岁年轻患者日益增多，最年轻的病人仅有7岁。

脑卒中来势汹汹，与人口老龄化、生活方式的改变密不可分：吸烟、喝酒、少动导致的“生活习惯病”，如高血压、心脏病、糖尿病、高血脂症等，都是脑卒中的高危因素。

据介绍，脑卒中的高危因素分为两类：一类是无法干预的如年龄、基因、遗传等；另一类是可以干预的，如高血压、心脏病、糖尿病、高血脂症、吸烟、饮酒、肥胖等，如果对这些因素予以有效的干预，则脑卒中的发病率和死亡率就能显著降低。

脑卒中的典型症状仅为头痛、呕吐，很容易与其他疾病混淆，怎样明确判断？有一个小窍门，让疑似脑卒中者伸出舌头，如果舌头弯曲或偏向一边，那是脑卒中的征兆，如果患者做不出这个动作，亲友就应立即拨打120或将其送入医院，发病3—6小时之内是最佳抢救时间。

王鹏

奇人绝活 专治耳病

69岁的杨松林，一辈子研究耳病，终于得出一方，并以此方让众多十几年病史的患者康复，被称为“治耳奇人”。

一些企业名人、政府要员为治耳病，不远千里登门求医。

此方能直接修复耳神经，调“耳脉”：当天耳朵温热除湿，干爽通畅；7天耳朵痒痛爬蚁感、耳闷耳沉消失；15—45天消除耳病。目前相关部门已批复此方为益气聪

明丸，并已获批国药准字Z20043238。

康复热线：0536—8078506

经销地址：力生源药店(东风街与潍州路交叉口东北角)安丘：富康药店 昌邑：仁和药店 昌乐：葆春堂 青州：金天地药店(老火车站南邻)诸城：家佳乐药店 寿光：佳乐家超市药品柜 临朐：全康医药店 高密：仁德药店

巧治过敏 老中医肚脐埋药丸



就近九旬的姜蔚出身中医世家，曾以独创土方让

数万几年甚至十几年的患者康复，被称为“治敏奇人”。很多企业名人、政府要员都不远千里，登门求医。

姜老中医指出：“过敏尽量别用激素，虽解燃眉之急，但严重损害肝肾及造血功能，长期会造成免疫力低下。现在在我有一土方，用蝉衣、地骨皮、杏仁、冬虫夏草、化州橘红、圆珠贝母、紫河车等一百味中药，配成中药丸，不用打针、吃药、抹激素，无需查过敏源，贴一丸在肚脐上，2天就能改善各种过敏引起的流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、鼻痒；皮肤痒痒，成片的红斑、丘疹、水泡；呼吸费力、咳嗽憋喘；腹胀、腹泻等症；连用4.5天，小便发黄味大、大便多而黑，睡眠好、精气神足，浑身有劲；用十几丸，各种过敏症状即可全消。”

姜中医用此法近40年，凡来贴药丸的都是疑难患者，老

人小孩特别多，因疗法奇特安全、价格低，国家免费给了专利，管它叫敏特。同行叫它“体外拔毒”，主要通过肚脐直接将药送达五脏六腑和体液，一次性将积蓄体内多年的寒、湿、毒拔出体外，恢复正常免疫，即便再接触过敏源也不反复。很多老患者说：这么好的方法解除了我们的痛苦，该获诺贝尔奖，真像是埋了疫苗，埋一丸药，好几年都没犯！

过敏性皮炎、湿疹、荨麻疹、顽固性皮肤痒痒、过敏性鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎、季节性过敏及由(花粉、冷空气、化妆品、紫外线、粉尘、酒精、海鲜、食物、药物及不明原因等)引起的各种过敏性疾病患者，不妨体验一下敏特。您可拨打治敏专线2988704，或直接到以下药店购买。经销地址：力生源大药店(东风街与潍州路交叉口东北角)青州：金天地大药房 安丘：富康药店 昌乐：葆春堂 昌邑：仁和药店 寿光：佳乐家超市药品专柜 临朐：民康大药房 高密：仁德大药房 诸城：家佳乐大药店(人民商场北邻苏宁电器南侧)



对精疲力尽的淹溺者，抢救人员可以从头部接近，对神志清晰的淹溺者，抢救人员应从背后接近。

用手从背后抱住淹溺者的头颈，另一只手抓住淹溺者的手臂游向岸边。



①小腿抽筋 深吸一口气，把头潜入水中，使背部浮上水面，两手抓住脚尖，用力向自身方向拉，同时双腿用力伸。一次不行的话，可反复几次。

②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。

③上臂抽筋 握拳，并尽量屈肘关节，然后用力伸直，反复数次。

④手指抽筋 可将手用力握拳，然后再用力伸开，快速连做几次，直至恢复。