

夏季触电、溺水、户外伤等意外高发

掌握急救要领 留住“黄金十分钟”



夏季来临，沐浴阳光与好心情的时刻又来了。当你在享受雷雨的清凉、郊游的自在以及各种消暑活动带来的欢乐时，请一定不要忘记把安全摆在首位。夏季意外多发，人们应警惕触电、溺水、运动伤害、猝死等危险因素。



用电一定要注意安全，尤其在雷雨频繁、空气湿度大的夏季。触电事故容易发生在3个地方：防雷措施不完善的郊外；有老旧电器的室内；大功率的户外作业场所。

郊外出游时，应避免站在单独的大树或者没有避雷针的建筑物下，因为雷电最先接触最高点。家庭用电时，要尽量选择质量好、年代新的电器，防止发生漏电事故。户外作业的工人，在使用电力设备前，一定要从自身安全考虑，确保受到了系统正确的训练。

夏季潮湿易“触电”

人被电压高、强度大的电流击中的一瞬间，就可能发生呼吸、心跳的骤停。此时，最好不要坐等急救车到来，周围人如能够及早对病人进行紧急救护，可以大大增加其生存概率。

救助伤者，要在不危及自身安全的前提下，遵从3个步骤：第一，把电源切断或用干燥的木棍、塑胶棒等绝缘体把电线挑开，确保伤者被转移到不带电的安全环境中；第二，呼叫、拍打伤者，判断其是否有神志，并检查呼吸和心跳状况；第三，若伤者呼吸、心跳停止，则需立即进行人

工呼吸或心脏按压，直至救护车到来。按压的标准，应该是每分钟至少100次，每次深度至少达5cm。

如果我们能在伤者呼吸、心跳停止后的10分钟之内对其进行心肺复苏，那么复苏成功的可能性就大得多。反之，由于缺氧时间过长，使身体器官受到了不可逆的损害。

即使致伤电流比较小，伤者神志、呼吸、心跳没有大碍，也应尽量到医院进行检查，确认是否会有其他问题，并及时进行治疗。

河里游泳多“溺水”

夏季，是游泳爱好者户外运动的好时机，同时，也是溺水事故的高发期。溺水发生的原因有3个：一是呛水；二是呼吸道堵塞；三是抽搐。

呛水，多发生在初学者或者不会游泳的人身上，主要由于换气和泳姿配合不协调导致。呼吸道堵塞，往往是游泳场所选择不当造成的。很多游泳爱好者喜欢选择野外环境，但野湖里淤泥、水草比较多，很容易被误吸到呼吸道里，引发溺水事故。抽搐，有两种原因：一是水冷，二是游泳时间过长。水冷会导致肌肉打颤以产生热

量来维持体温。游泳的时间越长，换气时吐出的二氧化碳累积得越多，由于二氧化碳是酸性气体，排出的过多，会使体内环境变成偏碱性，容易导致抽搐。

溺水的危害性，是由缺氧造成的，重者会导致呼吸、心跳骤停等严重后果。在对伤者进行施救前，首先要判断自己的水性是否足够承担起责任，不要贸然行动，如果不够，则需找水性比较好的人帮忙。伤者上岸后，在等待急救车到来的时候，周围人可以按以下步骤抢救伤者：第一，检查伤者呼吸道中是否有水草、淤泥等杂

物，并清理干净；第二，判断伤者气息如何，如果其呼吸状况还可以，要赶紧进行排水，使伤者面部朝下，轻拍后背，把水清出来，整个过程持续时间不要太长；第三，如果伤者已经没有了呼吸和心跳，则应马上进行人工呼吸和心脏按压。

这类伤者，以往的身体情况比较好，只是因为游泳不甚，导致了呼吸和心跳的停止。对这类伤者的施救，一定要持续进行，千万不可过早放弃，交替进行人工呼吸和心脏按压的过程可能非常长，甚至经过若干个小时才抢救过来的可能性都有。

户外运动防伤害

夏季，郊游、户外运动增多，难免会发生一些运动伤害。常见的运动伤害分两种：一是扭伤，一是出血。

扭伤后，受伤部位的组织内部会有大量毛细血管破裂，血液迅速渗出，形成局部淤血。此时不可用药酒按摩或热敷，这样会使局部的血管扩张，增加血液的渗出量，加重局部的肿胀和疼痛。正确的处理方法是冷敷，用冷冻的水淋伤处亦不失为一个简单有效的方法，一来可使局部血管收缩，减轻伤处的充血肿胀，尽快使血液凝滞堵住出血口，二来可使局部降温，让感觉神经反应迟钝，

起到止痛的效果。

切记，扭伤后一定不要再活动患处，应尽快去医院拍片，检查是否有韧带拉伤等情况，韧带拉伤和骨折的处理方法是一样的，都需要打石膏、上支具。

出血分很多种情况，如动脉出血、静脉出血、毛细血管出血等。首先，发生出血事故后，需先用干净的水冲洗伤口，最好能用酒精等进行消毒。毛细血管出血症状较轻，一般可自动止血。若出血量较大，血液颜色偏暗，则可判断是静脉出血，应该用毛巾、绷带或者干净的衣服在伤口处进行局部包扎，加压止血。若出血量较大，

血液比较鲜亮，则可能是动脉出血，这种情况下止血最不容易，产生生命危险的可能性也最大，包扎止血往往不能起到很好的效果，应该采用指压止血法或者使用止血带，专业性比较强，要求救助者能够找到出血动脉，在近心处用手指压住或者用止血带绑住伤处，使血管壁两侧同时受压，阻止血液流动。

发生出血事故后，一定要迅速将伤者送至医院，大量失血和止血导致的血流不畅如果持续时间过长，会导致肢体麻木，甚至坏死。

(北晚)



性格关乎长寿健康

美国波士顿大学医学院托马斯·帕尔斯博士等人，为了揭开长寿之谜，他们将研究重点放在了长寿老人及其家族成员特别是其子女身上。

研究人员测试了参试者的性格特征的5个方面：神经质、外向性、开放性、协作性和谨慎性。结果发现：长寿老人及其子女的“外向性”得分

高出常人；他们爱社交，并相信需要时朋友会伸出援手；他们在“神经质”方面的得分偏低，这说明处理压力的能力较强。研究还发现，参试者在“协作性”方面亦得分较高，这为他们发展友谊铺平了道路。

倘若你天生就不是外向性格，也不善于处理压力，那该怎么办呢？帕

尔斯博士建议你可以在以下两方面努力：一是参加志愿者活动或外出旅游以结交更多的朋友；二是参加各种丰富多彩的文体活动，坚持到户外体育锻炼，能有效地缓解精神压力，有益于健康长寿。

(新民)

