

[编者按]

生活中总是会不可避免地遇到一些大大小小的意外,大多数情况下,意外并不会损害生命和健康,但是,有些意外伤害却能夺走人的生命。急救,就是降低意外伤害的一种方式。本期周刊,与您共同关注:急救。

太阳穴、后脑勺、颈椎、动脉、心脏、肾脏

急救中心导师指导：护好 6 个生命要害

人的生命很顽强,却也很脆弱。在意外伤害面前,我们的血肉之躯常常“不堪一击”。那么,哪些部位是致命要害?一旦遇到意外,我们又该如何“保命”?记者采访了急救中心高级急救导师陈志,请他教教我们如何护好“生命要害”。

1.太阳穴:这是颅骨最薄弱的部分,骨板厚度最薄处仅为1~2毫米,且太阳穴下方有大脑中动脉。如果遭受暴力打击,易造成血管破裂大出血,引发颅内血肿,使人陷入昏迷。伤后应及时手术,否则可能致命。

常见受伤情况:车祸伤、殴打伤、跌落伤、砸伤、冲撞伤等。

防护措施:在地震或踩踏事件发生时,首先保护头颈部,用一只手捂住太阳穴,另一只手从后方护住颈椎,两个手肘向前夹紧护住面部,同时弯曲身体为“婴儿状”,以起到一定的缓冲作用。这也是保护头部其他部位的姿势。

2.后脑勺:里面有呼吸心跳中枢脑干,它负责维持心跳、呼吸、消化、体温、睡眠等重要生理功能,可以说是“生命中枢”。后脑勺的颅骨相对薄弱,如遭重创,也会引发颅内血肿致命。

常见受伤情况:车祸伤、殴打伤、跌落伤、砸伤、冲撞伤等。

生活中的各种意外伤害,都可能带来无法预料的灾难。此时,急救的重要性便突显出来。很多人都认为意外是突发的,无法找寻规律更无法预防,但在医生眼中却有规律可循。几十年的工作经验,让医生摸清了意外突发的几大高峰时刻。大家可从中借鉴经验,及时预防。

18~19点:吃饭意外、外伤。中国人注重晚饭,意外也往往发生在饭桌上。比如吃太快噎着,气管里进异物等,特别是孩子或老人,如果发现他们憋得脸通红,说不出话就要注意了。“一旦发现有人噎着,应在其身后压挤上腹部,压后放松,重复而有节奏地进行,以形成冲击气流,把异物冲出,或将手指伸进口腔进行催吐。”

22~24点:醉酒。这个时间点叫救护车的人,不少都是因为醉酒。医生说,醉酒对身体的伤害非常大,酒精首先直接刺激胃部,然后作用于神经系统,进而侵犯心脑血管。由于呕吐伤害到胃黏膜和食道的人不在少数,而酒精中毒的人更多,有的甚至需要去医院做血液透析。所以,一旦发现身边人喝多了,就需要密切关注,多询问,如果出现没有知觉的情况,最好及时送到医院。

凌晨1~3点:夜间低血糖。糖

尿、跌落伤、砸伤、跌倒伤等。

防护措施:大脑是人体极为重要的器官,缺氧4分钟即可造成脑细胞死亡。因此,外出散步、活动、游玩时,应尽量远离高层建筑群,少在陡峭的山壁下行走或停留,防止被坠落物或滚石砸伤。防护姿势同上一条。

若不幸头部受伤,一定要尽快去医院做头部CT,排除颅内血肿。有的头外伤患者短暂昏迷后会清醒,然后再度陷入昏迷,这有可能是颅内出血的前兆;有的头外伤没有表皮伤,但也不能掉以轻心,应及时就医,否则,一旦颅内出血再去医院就来不及了。

3.颈椎:这是人体最脆弱的神经中枢“走廊”,一旦严重损伤即可致命。据统计,颈椎损伤并发脊髓损伤率死亡率可达15%~20%。尤其高位颈椎骨折,易造成呼吸心跳骤停。另外,气管受伤,容易造成窒息;喉结旁边的颈动脉受伤,则易因失血过多致死。

常见受伤情况:车祸伤、刀伤、跌落伤、运动伤等。单双杠、滑冰、滑板、跳水、舞蹈等较易伤害颈椎。

防护措施:每逢夏季,游泳的人因跳水时头部撞击障碍物,引起颈椎骨折的事故时有发生。所以,在不熟悉深浅的水域和提示禁止跳水的水域一定不能“扎猛子”。

一旦发生颈椎意外伤害,应把患者平放在地上,尽量固定住患者的头颈部,不能任其摆动,更不能随意进行按摩,以防损伤神经。如出现呼吸困难,必须立即清除口腔内容物,保持呼吸道通畅,并进行人工呼吸。

4.四肢动脉:处于上臂的腋动脉、大腿根部的股动脉,都在身体比较浅表的位置,不仅容易受伤,且易因出血过多导致死亡。如果出血量超过人体血量的30%,即可危及生命。

常见受伤情况:车祸伤、刀伤、跌落伤、运动伤等。单双杠、滑冰、滑板、跳水、舞蹈等较易伤害颈椎。

防护措施:如果出现大伤口,首先按住动脉上离心脏更近一端的搏动点,快速止血,然后迅速寻找干净的毛巾、手绢、纱布等用力按压在伤口上。如果仍流血不止,用绷带、手绢、毛巾等作为止血带,勒紧伤口上端的肢体。陈志提醒,如果上肢受伤,止血带只能用于上臂的上1/3处和下1/3处,不能勒住上臂中间或小臂;连续使用止血带不能超过1小时,每小时松开1~5分钟。

5.心脏:作为人体的供血动力,心脏推动血液流动,向器官、组织提供充足的血流量。如发生穿透性外伤或暴力打击,可引发大出血或心脏骤停,伤者会迅速死亡。

常见受伤情况:车祸伤、刀伤、跌落伤、运动伤、跌倒伤等。

防护措施:如果出现大伤口,首先按住动脉上离心脏更近一端的搏动点,快速止血,然后迅速寻找干净的毛巾、手绢、纱布等用力按压在伤口上。如果仍流血不止,用绷带、手绢、毛巾等作为止血带,勒紧伤口上端的肢体。陈志提醒,如果上肢受伤,止血带只能用于上臂的上1/3处和下1/3处,不能勒住上臂中间或小臂;连续使用止血带不能超过1小时,每小时松开1~5分钟。

6.肾脏:两肾分别位于腰部脊柱两侧,也就是我们俗称的后腰。肾脏易受伤,如果外伤严重,可导致肾破裂,引起大出血、休克,甚至死亡。

常见受伤情况:车祸伤、枪伤、刀伤、武术、散打等。

防护措施:心脏严重受损后,伤者会出现晕厥、四肢抽搐、心脏停跳、脉搏消失、呼吸停止等症状。出现上述情况,要尽快拨打急救电话,并立即开始心肺复苏。如有利器刺入体内,切忌拔出,应先将其固定住,再用干净毛巾、棉垫等包扎伤口。

4.四肢动脉:处于上臂的腋动脉、大腿根部的股动脉,都在身体比较浅表的位置,不仅容易受伤,且易因出血过多导致死亡。如果出血量超过人体血量的30%,即可危及生命。

常见受伤情况:车祸伤、刀伤、跌落伤、运动伤、跌倒伤等。

防护措施:如果出现大伤口,首先按住动脉上离心脏更近一端的搏动点,快速止血,然后迅速寻找干净的毛巾、手绢、纱布等用力按压在伤口上。如果仍流血不止,用绷带、手绢、毛巾等作为止血带,勒紧伤口上端的肢体。陈志提醒,如果上肢受伤,止血带只能用于上臂的上1/3处和下1/3处,不能勒住上臂中间或小臂;连续使用止血带不能超过1小时,每小时松开1~5分钟。

清晨6~7点:脑出血、骨折。

当清晨人从“半休眠”状态苏醒过来的时候,呼吸心跳突然加快,血流加速,血压升高,这时容易使已经老化的心脑血管破裂,形成脑出血。另外,在清晨的锻炼过程中,不少老人由于准备活动做得不充分,容易出现崴脚、骨折等情况,这也是在清晨高发的危险之一。(王月)

除心脏和肾脏外,其他内脏若受到重创,也有致命的可能。如肺脏被伤,可能导致胸腔被空气填满,形成张力性气胸,致人死亡;肝脏和脾脏虽在肋骨保护之下,但因两肋比较脆弱,也容易受伤。一旦受伤破裂,易导致腹腔大出血,伤者可能因失血过多而致死。

因此,在遇到车祸等重大撞击时,要张口呼吸,不要闭嘴屏住呼吸。如果伤者胸部有开放性伤口,且出现呼吸困难的症状,要用塑料布、保鲜膜等不透气的材料快速封闭伤口,平整周边,防止空气进入胸腔。陈志提醒,内脏受伤导致的腹腔大出血,外表可能看不出来,所以,一旦两肋受伤,要及时去医院就诊,并做检查排除体内出血的可能。

陈志特别指出,无论是哪种意外情况,首先要在保证自身安全的情况下拨打急救电话,然后在等待过程中实施急救。如果是外伤,紧急救助的第一步是制止危及生命的大出血;其次是开放气道,维持有效呼吸,必要时可进行人工呼吸;再次是保证大脑、心脏等重要器官的供血。休克病人,可让其平躺,抬高下肢,促进下肢静脉血液回流。特别需要注意的是,如果怀疑有脊柱损伤,一定要防止不正确搬运造成的二次损伤。(李洋)

抢救溺水者先抬高下巴再人工呼吸

不少人错以为,抢救溺水者第一步就是控水,其实这反而延误了拯救患者生命的最佳时机。

正确做法应该将溺水者平放在地上,迅速撬开其口腔,清除咽内、鼻内的异物,如淤泥、杂草等,然后马上抬高他的下巴。因为患者溺水后,舌头会后坠,堵住气道,发生窒息。

如溺水者已无呼吸,应尽早开始施行口对口人工呼吸。握住溺水者的鼻孔,深吸一口气后,往其嘴里缓缓吹气,待其胸廓稍有抬起时,放松其鼻孔,反复并有节律地(每分钟吹16~20次)进行,直至恢复呼吸为止。

一旦溺水者心跳停止,应立即进行心肺复苏。施救者右手掌平放在其胸骨下段,左手手心交叉放在右手背上,缓缓用力将胸骨压下4厘米左右,然后松手腕(手不离开胸骨)使胸骨复原,反复有节律地(每分钟60~80次)进行,直到心跳恢复为止。最后,应及时呼叫120,送往医院治疗。(李坚韧)

广告

五大时刻最易突发意外