

# 急救技能,你掌握了多少?

在我们的生活中,意外总是突如其来,不怕一万,就怕万一,及早掌握急救技能,关键时刻能挽救自己和家人生命。日常里,烧烫伤和骨折外伤等意外伤害也会出现,我们很有必要去学会一些常见的急救技能,防患于未然。



## 学会急救知识免悲剧

近日,记者在网上看到一则新闻报道“女子海边溺水,正在休假的护士‘教科书式’急救成功救活。”溺水女子被救上岸后,心脏骤停、无呼吸,好在现场一位正在休假的护士及时对该女子进行心肺复苏施救5分钟,最后成功让该女子恢复自主呼吸。

急救技能在生命危急关头可以救人救己于水火。在网上浏览,“海警执法人员巡逻中紧急救助中暑昏厥群众”“笋江桥下男子溺水 勇士挺身相救”“妹妹误吞硬币 哥哥用‘海姆立克急救法’26秒救下”等等这些都是通过急救技能成功救

人的例子。

打开短视频平台,利用急救知识成功救人的例子很多,有很多网友也纷纷点赞留言。

网友@菲儿说:“之前一直觉得掌握急救技能与否不是很重要,但是看到视频里,倒在地上的伤者旁边哭着的小宝宝,就感觉我要是会急救知识就好了,我可以救他的妈妈,也会联想到,如果是我带着我的妈妈出去,妈妈突然晕倒了,我该怎么办。真的应该学一点急救知识了,我准备过几天询问一下相关的部门,是否有这样的急救培训班,万一碰到突

发情况,帮人也帮己。”

网友@小橙子回忆起之前的经历,还记忆犹新。“那次是我在外地出差,在地铁上,突然有人就晕倒了。我也跟着大家跑过去了,但是什么都不会,只是干着急,帮着打120。幸好地铁上有一位医生听到声音赶了过来进行了心脏复苏,把病人及时抢救过来了。我当时就觉得,掌握急救技能太重要了,要不然只能站在那里干瞪眼,如果没有会急救技能的人,只能眼看着一条生命在你的眼前消失,那真的是一辈子的遗憾与愧疚。”

## 常见的急救技能

急救即紧急救治,是指当有任何意外或急病发生时,施救者在医护人员到达前,按医学护理的原则,利用现场适用物资临时及适当地为伤病者进行初步救援及护理,然后从速送往医院。

几种常见的急救技能,最为经常提到的急救技能就是“心肺复苏”(CPR),它是能在第一时间恢复被救人员的呼吸、心跳,主要用于抢救心肌梗死等危重急症及触电、急性中毒、溺水等意外事件造成的呼吸心跳骤停。还有就是

“海姆立克急救法”,用来治疗由异物引起的上呼吸道阻塞,防止患者发生因呼吸道梗阻而引起的窒息、昏迷、心脏骤停等危险事件发生。

另外,还有烧烫伤、骨伤创伤、溺水、应急止血、中暑、毒虫叮咬等情况的急救技能。

应急止血最常用的方法是加压包扎止血法,头部、四肢及身体各处的伤口都可使用。具体方法是,让患者坐下或躺下,抬高受伤部位,把消过毒的纱

布盖在伤口上,然后用手直接按在上面,压5—10分钟,之后,用绷带或三角巾缠绕住伤口,以帮助伤口止血。如果伤处有肿胀、麻木的感觉,说明包扎不当。当身体出血时,如果血色鲜红,则说明是动脉出血,在进行处理的同时,可以用手按住出血口的上方,能有效止血,但此方法每次按压不要超过10分钟,否则会影响整个肢体的血液供应。

当然如果伤势严重,在现场急救的同时,最后一定要及时送到医院救治。

## 普及急救技能和知识

去年5月,国家卫生健康委、教育部、中国红十字会总会等13部门联合印发《关于开展“关爱生命救在身边”活动的通知》,要求各地在学校、交通场站、景区、体育场馆等公共场所配备AED(自动体外除颤仪),加强对交通、体育、景区、学校等从业人员的急救培训。

突发情况时有人能立刻施救,对于救治生命是非常有帮助的。急救在“急”,如果不能在第一时间做到科学有效急救,很可能就此失去生命。现在懂得急救技能的人还不是很多,除了增加急救设备配置,还需要不断普及急救知识和技能,提高我们在日常工作、生活

中对突发意外的处理能力,最大限度降低突发事件对我们身心健康的危害。例如,让急救知识走进课堂、走向社会,让培训全民化进而织密救助网络;又如,多些日常的急救演练、急救知识传播,让其从专业领域进入寻常百姓家。

七月

## @微语录

@苏琴:不成功也没关系,就扎扎实实地去生活。就像在天凉了以后,滚烫的火锅,喜欢的工作,可约的朋友,心心念念想买的东西……你看,生活还是有很多很多细碎的快乐。

@周国平:阅读不但可以养心,而且可以养生,使人心宽体健。人的身体在很大程度上受心灵支配,忧虑往往致病,心态好是最好的养生。爱阅读的人,内心充实宁静,不易陷入令人烦恼焦虑的世事纷争之中。大学者中多寿星,原因就在于此。

@王人平:让孩子变得更勇敢:1、给孩子整体的接纳,内心有爱的人才会强大。2、父母勇敢、自信。3、尊重和信任孩子。少评价,多描述;少禁止,多启发。4、鼓励孩子独立思考,而非听话。5、多交往、多磨砺、多见世面,自然产生力量。6、不过度保护,锻炼孩子的独立性。7、在阅读中树立榜样。8、在游戏中玩出勇敢。

## @微趣图



国宝就是国宝,连吃东西都那么萌。

## @微笑话

@南柯一梦:老公送我回娘家,我甚是激动。到了火车站,我说:“我自己一个人可以的,不用担心,你先回吧!”老公:“没事,不看着你上车我不放心。”我娇羞地说:“哎呀,人家没事啦,都这么大人了,不用担心我……”“别想多了,我怕你不走。”老公说。

@开吧水仙花:饭后,老公突然拿起我的手机玩了起来,我:“干吗玩我的手机?”“给你买的新手机明天就到了,我先熟悉熟悉我的新手机不行吗?”这么理直气壮,我都不好意思拒绝了……

@cherry:丈夫斥责道:“你烧的这哪里是青菜?蜡黄蜡黄的。”妻子立刻回答:“你每天回家这么晚,当然不会知道它们在我的锅铲上也曾经‘青春’过。”

据新浪微博