

认清这些急救误区 教你正确处理方法

随着急救知识的日益普及,在生活中遇到一些紧急情况时我们再也不会上“坐以待毙”。然而,卡鱼刺大口吞饭喝醋、烫伤了抹牙膏等常见的“急救方法”都是错误的,不仅会延误救援时机,还可能导致二次伤害。本期,一起来认识生活中常见的急救误区,学会如何正确处理吧!

误区一

烫伤后抹牙膏

烧伤、烫伤后,很多人会在伤口上涂抹牙膏、酱油、酒精、紫药水等,认为这样可以减轻疼痛,消除肿胀。

危害

涂抹牙膏后能让患处暂时感觉清凉,给人带来“涂牙膏真的很有效”的错觉,其实这仅仅是因为牙膏中含有薄荷成分。凉爽过后,带来的有可能是细菌滋生和创面感染。

同样的,烫伤后涂酱油、香油等,不但不能减轻伤情,还会刺激伤口,加深受伤程度,增加感染机会。

正确做法

普通烫伤之后,应该

迅速用流动的冷水冲烫伤部位,起码冲5分钟,严重时冲20分钟以上,直到不觉得痛,或者疼痛明显减轻为止。

如轻度烫伤,在冲水后,可用干净毛巾或纱布包上冰块(用保鲜袋装好,避免融化滴水)进行冷敷,降低受伤处的温度,缓解疼痛、减少组织进一步热损伤。

如果烫出了水泡或更加严重,不要弄破水泡,要及时找医生处理。

专家提示

很多人平常还会用牙膏祛痘、治脚气、涂痱子等,这些做法都是错误的。

误区二

鱼刺卡喉喝醋、吞饭团

吃饭时被鱼刺或生硬食物卡到喉咙,很多人通常都会使劲吞咽食物,甚至大量喝醋、喝水以求缓解。

危害

喝醋并不能软化鱼骨头,喝多了反而灼伤食管、胃黏膜。而吞馒头、吞饭这样的动作,则可能把鱼刺越带越深,刺破食管或者血管,风险更大。

正确做法

如果感觉有鱼刺卡住可以用筷子或匙柄轻轻压住舌头,露出舌根,打手电筒照能否看到有鱼刺等异物。越不舒服说明鱼刺离口腔越近,如果可以,可用手或镊子将异物夹出。如果实在取不出来就别勉强,赶紧去医院让专业的医生处理。



误区三

流鼻血时仰头、塞纸

人们流鼻血,最常用的解决方法就是仰头塞纸,等过一会就会止住,其实这样的方法也是错的。

危害

头后仰,鼻血只是不往外流了,但还是通过后鼻孔往体内流,没有一点作用。出血量很大时,仰头还易把血呛入气管及肺内,造成吸

入性肺炎,甚至有引起窒息的危险。

正确做法

坐下来,身体稍微前倾,张开嘴巴,用嘴呼吸;用大拇指和食指捏住鼻翼两侧,朝后脑勺方向挤压10分钟,以稍有痛感为宜。如果还出血,可稍微移动一下捏的位置,直到血止住。

一般普通的流鼻血5-10分钟就会自行停止。如果经过压迫2次后仍止不住出血,应到医院进一步诊治。

专家提示

举胳膊的方法也不能止住鼻血。举起对侧胳膊不会导致本侧鼻孔内的神经受到刺激,也就起不到任何效果。

误区四

晕倒掐人中

有人晕倒了怎么办?也许很多人下意识地就是掐人中。“掐人中”一直以来被奉为“急救神技”,但是这种方式在临床上主要针对于晕厥的患者,对大多数患者不仅无效,甚至还会有生命危险。

危害

人在仰面倒地时,大多

数气道是开放的。而掐人中的时候,常常把患者的头抱起来,扼住下巴的手往下使劲用力按压。大拇指在掐人中的时候,其余四指会自然地放到下巴处用力,这样反而会让伤者的嘴闭紧,口腔分泌物无法排出,造成窒息或呼吸道堵塞的严重后果。

正确做法

对于晕倒、昏迷的人,正确的处理方法是让患者仰卧并且抬高下巴,清理掉口鼻里的异物,这样能保证呼吸顺畅;如果生命体征消失,需要立即实施心肺复苏并及时拨打120急救。

误区五

受伤崴脚揉一揉

头部、四肢不小心磕碰而肿了,或是脚踝手腕等关节扭到,很多人下意识的都会想揉一揉,觉得会减轻疼痛。

危害

对血肿处揉一揉不仅不能缓解伤痛,刺激了伤处,还会加速血液循环,加重出血。小血肿硬是被揉成大血肿,严重时还要去医院。而脚崴了,揉一揉则可能使关节错位。

正确做法

受伤后最重要的是固定和保护,冰敷可以减少肿胀,严格禁止扳和揉;而头部摔伤需要格外注意,严重时要及时到医院检查,防止脑震荡的发生。

误区六

溺水了,倒挂抢救

发生溺水事件时,很多人都会对溺水者实施倒挂抢救,这也是个常见的急救误区。

危害

如果有人溺水,水通过食道进入胃中,进入肠胃的水不会造成多大伤害,但是如果水大量进入气道,短时间内就会使人出现窒息、呼吸心跳骤停,倒挂等方式也

不能使水流出来,反而会耽误急救的黄金时间。

正确做法

先清理溺水者口中的泥沙、水草等杂物,并进行呼喊与拍打;若无反应就要立刻进行人工呼吸,捏住其鼻孔,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,以每分钟16-20次为宜,直至恢

复呼吸;若溺水者心跳停止应立即进行心肺复苏,右手掌平放在其胸骨下段,左手交叉放在右手背上,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,以每分钟60-80次为宜,直到心跳恢复为止。

在按压过程中,会有部分积水从溺水者嘴部流出,只需将其头部侧歪,让水流出现即可,然后继续急救。