

# 学会止血与包扎，关键时刻能自救

◎柳州市人民医院 韦艳艳

在日常生活中，无论是参与户外活动、处理家务事务，还是在工作环境中，意外伤害总有可能不期而至。出血作为外伤中极为常见的一种表现，若未能得到及时有效的处理，可能会引发失血过多，进而对生命构成严重威胁。因此，熟练掌握外伤止血与包扎技巧，对于维护个人安全、预防严重后果具有不可估量的价值。

## 外伤止血 5 原则

- 快速判断：**面对外伤出血，首先要快速判断出血量和出血速度。一般来说，小伤口出血量少，可通过压迫止血；而大伤口、动脉出血则出血量大，速度快，需立即采取有效止血措施。
- 保持冷静：**遇到出血情况，保持冷静是首要任务。过度紧张可能导致操作失误，延误救治时机。
- 压迫止血：**直接压迫出血部位是控制出血的最直接方法，可用干净的纱布、手帕或衣物等物品，用力按压伤口，直至出血停止。
- 抬高患肢：**对于四肢出血，可在压迫止血的同时将患肢抬高至心脏水平

以上，以减少血液流向伤口，降低出血量。

5. 及时就医：止血后应尽快就医，由专业医生进行进一步处理，以防感染等并发症。

## 临床常用 4 方法

- 直接压迫法：**适用于小伤口或毛细管出血。用干净的纱布、手帕等物品，直接按压伤口，持续压迫至出血停止。
- 加压包扎法：**适用于中等程度的出血。在伤口处放置敷料（如纱布、绷带），然后用绷带或三角巾加压包扎，以压迫止血。注意包扎不宜过紧，以免影响血液循环。
- 指压止血法：**适用于动脉出血，如手腕、大腿根部等部位的出血。用手指或手掌用力按压出血部位的近心端动脉，阻断血液流动，达到止血目的。此方法需专业人员操作，以避免误压神经或血管，造成更大损伤。
- 止血带法：**在加压包扎和指压止血均无效的情况下，可使用止血带。将止血带绕在出血部位的上方，适当拉紧，以能摸到动脉搏动但不阻断血液循环为宜。每隔 1 小时左右，应放松止血带 1 ~ 2

分钟，以防肢体坏死。

## 外伤包扎有原则

包扎前，应确保伤口清洁，去除异物和坏死组织。使用无菌敷料和器械进行包扎，避免感染。包扎不宜过紧，以免影响血液循环；也不宜过松，以免敷料脱落或移位。确保包扎物固定良好，防止移动，加重损伤。目前，临床常用的包扎方法包括——

- 环形包扎法：**适用于小伤口，将绷带从伤口一端开始，环绕伤口一周，然后反折回来，再次环绕，直至完全覆盖伤口。
- 螺旋形包扎法：**适用于四肢细长部位，如手腕、小腿等。从伤口一端开始，绷带螺旋式向上缠绕，每圈之间保持一定重叠，直至覆盖整个伤口。
- “8”字形包扎法：**适用于关节部位的伤口，如肘部、膝部等。从伤口的一端开始，绷带先环绕一圈，然后交叉成“8”字形，再环绕回来，直至完全覆盖伤口。这种包扎方法能够很好地适应关节的弯曲和伸展，避免绷带在关节活动时松动或脱落。
- 折螺旋形包扎法：**适用于肢体粗

细不均匀的部位，如大腿。从伤口一端开始，绷带先环绕一圈，然后反折回来，再螺旋式向上缠绕，每圈之间保持一定重叠，直至覆盖整个伤口。

## 注意事项要清楚

- 避免污染：**在处理伤口时，应尽量避免使用未经消毒的物品，以防感染。
  - 及时更换敷料：**包扎后应定期检查伤口情况，如发现敷料被血液、脓液等浸湿，应及时更换。
  - 观察血液循环：**包扎后应观察患肢的血液循环情况，如出现疼痛、麻木、肿胀等症状，应及时调整包扎松紧度。
  - 避免过度包扎：**包扎不宜过紧，以免影响血液循环；也不宜过松，以免敷料脱落或移位。
  - 及时就医：**止血与包扎只是暂时处理措施，应尽快就医，由专业医生进行进一步处理，以防感染等并发症。
- 总之，外伤止血与包扎是每个人都应掌握的基本自救技能，在关键时刻，正确的止血与包扎方法能够挽救生命，减少损伤。因此，建议大家在日常生活中，多学习、多练习，提高自救互救能力。同时，也要加强安全意识，预防意外伤害的发生。无论是户外活动、家务劳动还是工作场所，都应时刻保持警惕，避免不必要的风险。只有这样，我们才能在面对意外伤害时，从容应对，保护自己和他人的安全。◎

# 长期服药，这些注意事项要牢记

◎内蒙古二连浩特市人民医院 单文华

慢性疾病是指那些具有长期潜伏性且通常无法自愈的非传染性疾病，患者往往需要终身接受药物治疗。这类疾病包括但不限于糖尿病、高血压、血脂异常和冠心病等。随着社会的老龄化趋势加剧，人们对医疗保健的需求不断提升，慢性疾病已成为个人、家庭乃至社会的一大沉重负担，严重威胁着人们的身体健康。对于需要长期服药的慢性病患者而言，以下几点注意事项至关重要：

- 药物治疗与生活方式的双重调整。**许多慢性疾病，如常被称作“富贵病”或“生活习性病”的类型，单凭药物治疗是远远不够的。患者需要在日常生活中做出系列调整，以辅助药物发挥最佳效果，包括确保充足的睡眠、维持规律的作息时间、减少食盐摄入、避免烟酒和辛辣食物的刺激、进行适量的运动以及保持心情愉悦等。这些健康的生活习惯不仅有助于改善病情，还可能减少药物的使用量，并提升药物的疗效。反之，不良的生活习惯可能会降低药物的效果。
- 避免滥用药物。**尽管慢性疾病

需要长期治疗，但患者无需过分担心药物依赖问题。慢性疾病的药物通常不会产生依赖性。然而，值得注意的是，许多慢性病患者可能同时患有多种疾病，联合用药的情况较为普遍。这时，药物间的相互作用可能带来副作用，不仅影响治疗效果，还可能对身体造成伤害。因此，慢性病患者应在医生的指导下，有针对性地选择药物，避免盲目用药。治疗应综合考虑药物、锻炼和心理疗法等多方面因素，以实现最佳的治疗效果。

3. **关注药物使用与副作用。**在使用慢性疾病治疗药物时，患者应密切关注药物的副作用。例如，长期使用骨化三醇或联合钙制剂可能导致高钙尿症；服用格列本脲和格列齐特等药物时，应警惕低血糖的风险，并定期检查血糖水平。此外，患者还需掌握正确的用药方法，如服用硝苯地平或单硝异山梨酯缓释片时，应避免掰断、咀嚼或压碎药片。患者必须严格按照医生的指示服药，不得随意更改用药剂量，以免影响疗效或对肝脏和肾脏造成损害。对于中草药等复杂成分的

药物，患者在服用前应咨询医生或药剂师，以避免重复用药或产生副作用。例如，糖尿病患者服用消渴丸时，应注意其中含有的格列本脲成分。

4. **妥善保管药物。**药物的妥善保管对于确保其疗效和安全性至关重要，一般来说药物应存放在阴凉干燥的地方，避免阳光直射。虽然有些人可能会考虑将药物存放在冰箱中，但这样做可能会导致药物湿度变化，影响药效。因此，务必仔细阅读药物使用说明中的“储藏”部分，按照规定的条件保存药物。对于未开封的药物，其保质期通常可以持续到包装上标明的“到期日期”。然而，一旦药物开封，由于保存环境的变化，其保质期可能会有所缩短。因此，建议在开封后记录开封时间，并在每次服药前检查药物是否出现发霉、变色、异味或沉淀不均匀等变质迹象。此外，定期清洁家中的药盒，避免存放变质或过期的药物。

5. **切勿盲目购药。**在长期服药的过程中，许多患者可能会受到他人建议的影响，盲目更换药物。但请记

住，“甲之蜜糖，乙之砒霜”，即使是相同的病症，由于个体差异，不同患者服用相同药物的效果也可能截然不同。因此，切勿盲目跟风购药，而应在医师或药剂师的指导下正确使用药物。

有些人可能认为进口药物疗效更好，但从网上或代购渠道购买的药物往往存在风险，这些药物可能没有中文标示，导致患者无法正确了解用药方法和剂量。此外，由于民族差异和用药习惯的不同，直接按照外国药物说明书上的建议用药可能会导致用药过量或不足，从而影响疗效。因此，我们推荐购买经过国家药监局批准并通过官方途径进入国内市场的进口药物，这些药物必须附有中文使用说明。同时，网上购买药物在运输和贮存过程中可能存在品质问题。因此，对于海外药物，我们通常不建议患者自行购买。目前，我国许多药物已经通过了一致性评价，其品质与进口药物相当。因此，患者无需一味追求进口药品。◎