

常见意外伤害的现场急救护理技巧

◎成都市郫都区第二人民医院 胡 容

日常生活中，意外伤害如同潜伏的危机，可能随时发生。无论是交通事故、跌倒、溺水，还是其他突如其来的状况，掌握一些基本的现场急救护理技巧，对于挽救生命、减轻伤害程度来说，都至关重要。

出血急救护理

出血是意外伤害中最常见的症状之一，快速有效的止血措施可以显著降低并发症和死亡率。

压迫止血：小伤口出血时，用干净纱布或手帕适中力度压迫止血；四肢大动脉出血，则用手指或手掌按压近心端动脉搏动点（如肱动脉、股动脉），或用止血带扎紧出血上方，每 1 小时放松 1 ~ 2 分钟，以防止肢体坏死。

抬高患肢：在不影响止血的情况下，尽量将出血部位抬高，这样可以减少出血量，有助于止血。

保持冷静：出血时保持冷静非常重要，过度紧张和慌乱只会加重出血。保持镇定，有助于更好地进行急救处理。

烧烫伤急救护理

烧烫伤是生活中常见的意外伤害，正确的急救措施能够减轻伤害，促进愈

合。

冷却伤口：立即用流动的冷水冲洗伤口至少 15 分钟，或用湿毛巾冷敷，以降低局部温度，减少热损伤。切记不要使用冰块，以防冻伤。

去除衣物：轻轻剪开或脱去被热液浸湿的衣物，避免强行撕扯加重伤口。如果衣物与伤口粘连，不要强行分离，应剪去周围衣物，留待医生处理。

覆盖伤口：用无菌纱布或干净的布轻轻覆盖伤口，避免使用油膏、酱油、牙膏等物品涂抹，以免加重感染。

就医治疗：对于严重烧烫伤，如伤口面积大、深度深、伴有水疱、焦痂或剧烈疼痛，应及时就医，以免延误病情。

骨折急救护理

骨折是指骨骼完整性的破坏，正确的急救处理能够稳定骨折部位，减少疼痛，防止进一步损伤。

固定伤肢：利用身边的木板、树枝等硬物，将骨折部位上下两个关节都固定住，避免骨折端移动。固定时应保持伤肢在功能位，即自然放松状态下最舒适的位置。

冷敷止痛：用湿毛巾包裹冰块，冷敷骨折部位，以减轻肿胀和疼痛。冷敷

还可以减缓血液循环，有助于止血。

避免活动：尽量避免移动伤肢，以免加重损伤。如需转运，应使用担架或平板床，保持平稳，避免颠簸。

及时就医：对于开放性骨折（骨折端刺破皮肤），伴有大量出血、神经损伤或疑似脊柱骨折的，应立即就医，以免造成更严重的后果。

窒息急救护理

窒息是指呼吸道被异物阻塞，导致气体交换受阻，是危及生命的紧急情况。

背部拍击法：对于意识清醒的窒息者，可采用背部拍击法。站在窒息者身后，双手环抱其腰部，一手握拳，拇指侧紧贴腹部中线，另一手包住拳头，快速向上、向内用力挤压腹部，促使异物排出。

海姆立克急救法：婴幼儿窒息时，将婴儿面朝下置膝盖，头略低，一手托下颌，另一手拍肩胛 5 次；后翻转婴儿头低脚高，手掌根部快速按压胸骨下半部 5 次，重复至异物排出。成人窒息，站或跪其身后，双手环腰，握拳紧贴腹部，快速挤压至异物咳出。

呼叫救援：在进行急救的同时，应迅速呼叫 120，寻求专业医疗救援。切

记不要因为急救效果而延误了专业救援的时间。

触电急救护理

触电是指人体直接或间接接触带电体，导致电流通过人体，引起组织损伤和功能障碍。

切断电源：首先迅速切断电源，如关闭电源开关、拔掉插头或使用绝缘物体（如木棍、塑料棒）将电线挑开。切勿直接用手触摸触电者或电线，以防自己触电。

脱离电源：若无法切断电源，应迅速用绝缘物体将触电者与电源分离，避免直接接触触电者身体。切记要先确保自己的安全。

心肺复苏：触电者脱离电源后，应立即检查其生命体征。如有心跳呼吸停止，应立即进行心肺复苏，为触电者争取生机。

就医治疗：触电者无论是否表现出明显症状，都应立即就医，以防潜在伤害。电流对人体的伤害可能是隐性的，及时就医可以确保触电者的安全。

意外伤害无处不在，掌握基本急救技巧对保障生命安全至关重要。急救时应保持冷静，遵循“先救命、后治伤”原则，迅速行动，为专业救援赢得时间。同时，学校、社区、工作单位应重视急救知识培训，提高自救互救能力。还应积极传播急救知识，共筑生命安全防护线，关键时刻自救助他。☺

远离儿童肥胖，饮食与运动并重

◎内蒙古民族大学附属医院 苗文武

在当今社会，随着生活水平的不断提升和生活方式的悄然改变，儿童肥胖问题日益凸显，成为一个不容忽视的社会现象。儿童肥胖不仅影响他们的身体健康，还可能对他们的心理健康以及未来的社会适应和成长造成深远影响。

身心俱损

儿童肥胖首先会干扰身体的正常发育，过多的脂肪堆积会扰乱内分泌系统的正常运行，导致激素分泌异常，如生长激素分泌不足，进而影响身高发育。同时，肥胖还会给骨骼带来压力，增加骨折风险，并易使儿童患上高血压、糖尿病和血脂异常等慢性病，这些疾病在成年后可能进一步恶化，威胁生命安全。此外，肥胖还可能对儿童的心理健康造成严重冲击，因外观不同而遭受嘲笑和排斥，易导致自卑、焦虑等心理问题，长时间的心理压力会影响他们的自尊心和社交能力，使他们在人际交往中显得不自信、退缩。因此，进行科学饮食与运动干预对控制儿童体重、预防慢性病、促进健康成长显得尤为重要。

科学饮食

科学的饮食习惯是儿童健康成长的基础。均衡营养与定时定量是其中的两大关键。

均衡营养：儿童的饮食应包含 5 大类食物，即谷物、蔬菜、水果、肉类和豆制品。谷物是能量的主要来源，能补充体力；蔬菜和水果富含维生素和矿物质，有助于身体的正常发育；肉类和豆制品则提供优质的蛋白质，对儿童的成长至关重要。家长应鼓励孩子每天摄入不同种类的食物，避免偏食或挑食。特别要注意的是，应减少高糖、高脂肪食物的摄入，如炸鸡、甜味汽水、含糖量高的饼干等。这些食物不仅容易导致肥胖，而且营养价值较低。

定时定量：制定合理的饮食时间表，有助于孩子养成良好的饮食习惯。早餐要营养丰富，为一天的活动提供充足的能量；午餐应吃饱吃好，满足下午的学习和活动需求；晚餐则应适量，避免过饱影响睡眠。同时，家长应控制每餐的食物量，避免孩子过量进食。尽量减少正餐之间的零食摄入，特别是高热量、

高脂肪的零食。

家庭参与：家长可以与孩子一起参与做饭的过程，这不仅能让孩子了解食物的来源和营养价值，还能增进亲子关系。在做饭时，家长应引导孩子选择健康的食物，如全麦面包、低脂牛奶、瘦肉等，并鼓励孩子尝试新的、健康的食物。

规律运动

培养规律的运动习惯对孩子身心健康至关重要，而让运动变得多样化并融入家庭生活，则能让这一习惯更加持久且充满乐趣。

规律运动：家长应培养孩子每天进行 30 分钟中等强度运动的习惯。快走、游泳、骑自行车等都是不错的选择。这些运动不仅能消耗多余的热量和脂肪，还能提高心肺功能，增强身体素质。快走简单易行，适合各年龄段的孩子；游泳则能全身运动，对关节压力小，特别适合正在发育中的儿童。

多样化运动：为了避免孩子对单一运动产生厌倦感，家长应鼓励孩子尝试不同的运动项目。篮球、足球、乒乓球

等集体运动能锻炼孩子的团队协作能力和社交技能；瑜伽、武术等则能增强身体的柔韧性和平衡感。多样化的运动有助于孩子的全面发展，并能避免因长期进行同一运动而产生的疲劳。

家庭活动：家庭是孩子成长的摇篮，家长应积极参与孩子的运动活动，增进亲子关系。散步、跑步、打羽毛球或参加亲子运动会都是不错的选择。这些活动不仅能增加家庭成员之间的互动，还能激发孩子对运动的兴趣和热情。在家长的陪伴下，孩子更愿意参与运动，享受运动的乐趣。

户外活动：户外活动对儿童的身心健康具有不可替代的作用。家长应鼓励孩子多参加户外探索、露营、徒步等活动。这些活动能让孩子接触大自然，享受新鲜空气和阳光，增强体质。徒步能锻炼孩子的耐力和毅力；露营则能教会孩子生活技能和独立能力。户外活动还能培养孩子的探险精神和团队协作能力，为他们的未来成长打下坚实的基础。

儿童肥胖需家长、学校和社会共力解决。家长应关注孩子饮食与运动，合理安排计划；学校应加强健康教育，树立正确健康观念；社会应提供更多运动设施，创造良好运动环境。让我们从细节做起，共同努力，为孩子们打造健康、快乐的童年，为他们的未来成长奠定坚实基础。☺