



学急救知识， 为生命“保驾护航”

◎甘肃省白银市第二人民医院 董亮

生活中，意外和突发疾病往往不期而至，从突发心梗到气道异物堵塞，从意外跌倒到烧烫伤，每一秒的应对都关乎生命安危。掌握基础的急诊急救知识，不仅能为自己和家人筑牢安全防线，更能在关键时刻为他人伸出援手，让“救命”的希望就在身边。

做好“战前”储备

意外伤害和突发疾病随时可能发生，在紧急时刻，每一秒都关乎生死。做好急救前的“战前”储备，是应对危机的第一步。

备好家用急救箱：急救箱堪称家庭急救的“武器库”，其内要备齐基础用品，像消毒类的碘伏、医用酒精棉片，包扎类的创可贴、无菌纱布、医用胶带，工具类的体温计、剪刀、镊子。此外，还可结合家人健康状况添加常用药，比如降压药、抗过敏药等。同时要定期检查急救箱，及时把过期物品更换掉。

牢记紧急求助方式：遇到无法自行处理的情况，要第一时间拨打急救电话（如120）。通话时需清楚地说明所在位置，具体到门牌号、标志性建筑，还要说明患者症状，比如“意识不清”“呼吸困难”，同时告知联系方式。挂电话后，可到路口引导救护车，以此减少救援时间。

学习基础急救技能：无需掌握复杂医疗技术，但“黄金急救技能”必须了解，比如心肺复苏（CPR）的基本步骤、海姆立克急救法的操作要领，这些技能可通过社区科普课、官方急救APP等免费渠道学习，熟练后能在危急时刻挽救生命。

把握“黄金时间”

生命在突发急症面前脆弱而珍贵，每一秒的流逝都可能让情况恶化。把握“黄金时间”对常见急症进行初步处理，是与死神赛跑的关键。

心脏骤停：发现有人失去意识、无呼吸或仅有濒死喘息，需立即跪在患者身侧，双手交叠按压其两乳头连线中点（深度5~6厘米，频率100~120次/分钟），每按压30次，进行2次人工呼吸（若不会人工呼吸，可只做胸外按压），直到救护车到达。

气道异物：若成人或儿童（1岁以上）突发呛咳、无法说话，可站在其身后，双臂环抱腰部，一手握拳抵住患者肚脐与剑突之间，另一手抓住握拳手，快速向上向内挤压腹部，重复动作直到异物排出；若患者倒地昏迷，可骑跨在其髋部，双手交叠按压上腹部，帮助排出异物。

外伤出血：轻微出血可用干净纱布或纸巾按压伤口5~10分钟止血；若伤口较深、出血量大，需用无菌纱布覆盖伤口，双手用力按压，同时抬高受伤部位（如手臂出血抬高过心脏），避免随意移动伤口处异物，防止加重损伤。

避开“致命错误”

急救是一场与时间赛跑、和

死神较量的战斗，每一个决策和操作都关乎生死。然而，在急救过程中，一些常见误区却如同隐藏的陷阱，稍有不慎就可能引发致命后果。

不盲目移动伤者：遇到车祸、跌倒等外伤，若怀疑有骨折、脊柱损伤（如颈部、腰部疼痛），切勿随意搬动患者，否则可能导致骨折移位、脊髓损伤，甚至瘫痪。正确做法是让患者保持原位，用衣物、垫子固定受伤部位，等待专业医护人员处理。

不滥用药物：面对突发疾病患者，处理务必谨慎。随意喂药可能带来严重后果，像中风患者，喂药时可能因吞咽困难而呛咳、窒息；心梗患者误服不适药物，会延误治疗进程。此时，正确的做法是第一时间拨打急救电话，向专业医护人员求助。严格遵循医护人员指导，依据患者具体病情和医嘱用药，如此才能保障用药安全有效，防止病情恶化，让患者得到及时且正确的救治。

不忽视“小症状”：日常里，有些看似轻微的症状，实则是严重疾病的早期预警。像持续胸痛、突发头痛伴呕吐，或是单侧肢体无力，都是身体发出的求救信号。面对这些情况，切不可抱有“再等等看”的侥幸心理，延误就医。须知时间就是生命，拖延会让病情加重，错过最佳治疗时机。所以，一旦出现此类症状，应立刻就医检查。

急诊急救知识不是“专业人士的专利”，而是每个人都应掌握的“生命技能”。它不需要复杂的设备，也无需高超的技术，却能在关键时刻成为守护自己和他人的“隐形护盾”。从今天开始，花一点时间学习急救知识，多一份准备，就多一份生命保障，让我们用知识为生命“护航”，让“救”真的在身边。◎