

海姆立克急救法:生命的拥抱

异物堵塞呼吸道的事件在生活中并不少见,后果非常严重。海姆立克急救法,也叫海姆立克腹部冲击法,是一种清除上呼吸道异物堵塞的急救方法,是美国医生海姆立克先生发明的。1974年,他首先应用该法,成功抢救了一名因食物堵塞呼吸道发生窒息的患者,从此,该法在全世界被广泛应用,拯救了无数患者,因此被人们称为“生命的拥抱”。

海姆立克急救法原理是在患者上腹部施压,迫使上腹部下陷,造成膈肌突然上升,胸腔压力骤然增加,由于胸腔是密闭的,只有气管一个开口,所以气管和肺内的气体就会在压力的作用下自然地涌向气管,从而迫使异物排出。

快速识别

当在进食过程中有人突然出现咳嗽,声音嘶哑,呼吸困难,面色发绀,双手捂住喉咙等表现时,一定要考虑气管异物。

现场急救

儿童及成人

①施救者站在患者身后,一只脚置于患者两腿之间,双臂环抱患者腰部,保持患者的头和上身微微前倾。

②一手握拳(石头),拇指侧紧顶住患者剑突下,脐

上两横指的位置(剪刀),另一手成掌(布),包住该拳头,两手快速向内向上挤压。

③反复冲击腹部,直到异物排出。

婴儿

①将患儿俯卧位放在施救者前臂,施救者前臂放在大腿上,用手指张开托住患儿下颌并固定头部保持头低位。

②用另一只手掌根部在婴儿背部两肩胛骨之间用力叩击5次。

③然后将患儿翻转成面部朝上,保持头低脚高,检查气道有无异物排出;如未发现异物,立即用中指和食指按压患儿两乳头连线中点处5次。反复交替操作上述两个步骤,直到异物排出。

妊娠或过度肥胖者

①救助者双手无法环抱患者腰部,可以用胸部冲击法代替,握拳手的拇指侧放在两乳

头连线中点处。

②另一只手包住该拳头,向后冲压直到异物排出。

自救

发生急性呼吸道异物阻塞时如果身边无人,患者也可以自己实施腹部冲击,手法相同,或将上腹部压向坚硬、突出的物体(椅子等物体)上反复实施,直到异物排出。

如果患者已经发生心搏停止,此时应按照心肺复苏的常规步骤为患者实施心肺复苏,直到医务人员到来。

特别提示 在进行海姆立克急救的同时要让身边的人拨打120急救电话,不管异物是否排出,都要及时到医院就诊。不能给患者喂食任何东西,尤其是希望用水将异物顺下去的做法是万万不可取的。

湖南省邵阳市第二人民医院

陈国利



外伤的急救与护理

日常生活中,经常会出现一些意外情况导致外伤出现,较为严重时采取一些急救措施,并及时进行外伤护理。下面,我们了解一下,在出现外伤时,可以采取哪些急救措施,具体来说有六个方面。

第一,保护现场安全 首先确保自己和伤者的安全,如果有进一步的危险,及时将受伤者移到安全的地方,避免进一步伤害;

第二,判断伤势严重程度 快速评估伤者的情况,判断伤势的严重程度。特别需要关注是否有大量出血、呼吸困难、骨折、头部损伤等危及生命或导致残疾的情况;

第三,停止出血 对于出血较多的伤口,应该尽快采取控制出血的措施,使用干净的布块或纱布直接压迫伤口,保持压力并抬高患肢;

第四,保持呼吸道通畅 如果伤者无法正常呼吸或窒息,应立即进行人工呼吸或心肺复苏术;

第五,固定骨折或关闭性创伤 对于明显的骨折或关闭性创伤,可以尽量保持伤者的固定,避免进一步移动或损伤;

第六,尽快就医 如果伤势较重或无法自行处理时,应尽快向专业医务人员寻求帮助。在等待医护人员抵达的过程中,适当地进行急救处理并继续观察伤者的状况。

需要强调的是,急救措施应根据具体的伤情而定,并且在能力范围内进行处理。请记住,及早呼叫紧急救援电话(如拨打120)以获取专业医疗援助。如果没有相关急救经验,尽量不要进行过于复杂的处理,以免进一步加重伤情。

对出现外伤的患者在采取急救措施后进行及时的外伤护理也是非常必要的,外伤的护理方法会根据具体伤情和伤势的严重程度而有所不同,以下是一些常见外伤的护理方法:

1. 创口处理 如果伤口较小,可以用清洁的温水轻柔冲洗伤口,然后用无菌纱布或创可贴覆盖伤口。如果伤口较大或深,或有出血,应该尽快就医;

2. 减轻肿胀 对于扭伤、挫伤或骨折等情况,可以采取RICE(机体软组织急性外伤期遵循的四个原则)原则来减轻肿胀和疼痛;

休息 尽量避免使用受伤部位,保持休息和避免进一步损伤。

冰敷 在受伤区域敷上冰袋或冷敷物,每次持续敷冰约15~20分钟,每天多次重复。

紧缩 使用弹性绷带或包扎固定受伤部位,但要确保不要过紧,以免影响血液循环。

抬高 将受伤部位提高到心脏水平或以上,有助于减轻局部肿胀。

3. 疼痛管理 可以使用非处方药物如对乙酰氨基酚等来缓解疼痛,但要按照正确的剂量和用法使用;

4. 进一步就医 对于较严重的外伤,如骨折、深度的创伤、大面积的烧伤或出血等,应及时就医,由专业医务人员进行进一步的处理和治疗。

需要注意的是,护理外伤时应保持良好的个人卫生,避免感染。如果伤口有持续的出血、强烈的疼痛、明显的变色、肿胀或感染迹象,或者伤势情况不断恶化,应立即就医寻求专业帮助。

湖南省坪塘强制隔离戒毒所一大队 蒋萍

“救”在身边,“救”在眼前

我国猝死年发病率大约为41.84/10万。由于我国人口基数大,猝死的总人数约为54.4万人/年,约相当于每分钟就有1人因心脏骤停而死亡。假若这个人群中有我们的朋友,我们的亲人,我们的挚爱,在面对猝死的那一刻,我们应该干点啥?我们又希望第一目击者干啥?若心脏骤停,4分钟内开始心肺复苏存活率可达50%,此时,尽早开展正确的心肺复苏至关重要。

心肺复苏是通过胸外按压及人工呼吸的方式使患者恢复自主循环和呼吸。

具体步骤如下:

第一步:检查患者,确认周边环境安全,拍打病人两边肩膀,同时在两边耳旁

大声呼喊“喂!你怎么啦!”观察病人有无反应,判断为无反应立即呼救,请求周边群众拨打120,不要着急挂电话,地址症状说清楚,假如有AED请一并带来。俯下身子摸颈动脉搏动,喉结旁开2横指位置判断颈动脉搏动,同时耳朵听呼吸,眼睛观看胸廓起伏,若颈动脉搏动消失立即胸外按压,判断时间控制在10秒之内,若不能判断视为无搏动。

第二步:胸外按压30次。解开患者衣物充分暴露胸部,将患者置于硬地板上,切不可为软塌有弹性物体上。按压位置:标准体型的两乳头连线中点;按压手势:双掌交叠,双手相扣,掌根着力,手指上翘,垂直按压;按压深度:成年人垂直向下按压5~6厘米;按压

频率:100~120次/分钟。

第三步:人工呼吸2次。1.打开气道:一手置于患者额部,向下压,另一只手放在患者下颌处,向上抬;2.清除患者口腔中的异物,如假牙或呕吐物等;3.捏住患者鼻子,用嘴包住患者的嘴,将气体吹入,持续时间1秒左右,吹气时确保患者胸廓有起伏,吹气后将鼻子放松。

第四步:重复第二、三步,5个循环后再次判断颈动脉搏动及呼吸是否恢复,若无恢复继续按压直到找到AED或救护车赶到,AED找到后打开AED按指示操作。

拯救一条生命,挽救一个家庭。第一现场的你,就是你,抓住时间的命脉,“救”在身边,“救”在眼前。

邵阳学院附属第二医院 王荣