



# 正确的急救护理知识与技巧

生活中，突发疾病或意外伤害可能随时发生，而在这些紧急情况下，正确的急救护理知识与技巧是拯救生命的关键。无论您是家庭中的一员、工作场所的同事，还是路过的路人，学会正确的急救护理，对您和他人的健康及安全至关重要。

## 人工呼吸

人工呼吸是一项急救技能，用于维持受伤或窒息的人的呼吸。这一过程可以在窒息、溺水、突然心脏停跳等情况下救命。

首先，需要确保受伤者的呼吸道通畅。如果有任何物体或障碍物堵住呼吸道，必须先将其清除。将受伤者头部轻轻向后仰，以确保呼吸道畅通。

接着，握住受伤者的下巴，用一只手向上提起，以张开嘴巴。用大拇指和食指封住受伤者的鼻孔，以防止空气从鼻子中逸出。用嘴对准受伤者的嘴巴，吹气进去，使胸部抬起，让气体自然排出。这个过程应该每次持续1~1.5秒，以确保受伤者有足够的时间呼出气体。

最后，继续每隔5~6秒进行一次人工呼吸，直到受伤者能够自主呼吸，或专业医疗人员到达。人工呼吸是在没有自主呼吸的情况下维持氧气供应的关键步骤，可帮助受伤者继续呼吸，直到接受进一步医疗处理。

## 心肺复苏(CPR)

心肺复苏是一种紧急抢救技

能，用于在心脏骤停或呼吸停止时维持血液循环。一旦发现人昏迷，立即用双手拍病人的双肩，问：“先生（女士）你怎么了？”若不反应，判断为意识丧失，仰卧位，松解衣领及裤带。呼叫，叫他人帮助并拨打紧急救护电话。实施心脏胸外按压的正确部位是在胸骨中下1/3处，快速的定位方法是两乳头连线的中点处，确保按压深度成人深度5~6厘米，按压频率是100~120次/分，保证每次按压后胸廓回复原状。每30次胸部按压后，进行2次人工呼吸。确保每次呼吸都充分，使胸部升起。继续CPR，直到受伤者复苏、专业医疗人员到达或无法继续进行。CPR可以帮助维持氧气供应，将氧气输送到受伤者的身体，直到心脏重新跳动或专业医疗人员到达。

## 自动体外除颤器(AED)的使用

自动体外除颤器(AED)是一种用于处理心脏骤停的自动设备，可以分析心脏的节律并提供除颤电击。这一过程在处理心脏骤停时可以恢复正常心跳。AED设备通常附有详细的使用说明。首先，需要打



开AED并按照设备上的声音和图示指示进行操作。通常，需要将AED电极片粘附到受伤者的胸部，然后按下设备上的分析按钮。AED将分析受伤者的心脏节律，如果需要电击，设备将提供明确的指示。在电击前确保没有任何人触摸受伤者。按下电击按钮后，AED将提供电击，然后继续CPR。随着专业医疗人员的到达，AED将记录和分析心脏活动，以指导后续治疗。使用AED可以在心脏骤停时提供紧急的电击，以重建正常心脏节律，是急救的关键步骤之一。

## 控制出血与伤口处理

出血是急救中常见的问题，正确的处理可以防止失血过多，维持受伤者的生命。首先，急救者应确保出血部位安全，并用干净的纱布或绷带轻压受伤部位，以止血。如果出血较剧烈，可以使用手指直接按住受伤部位的压力点。同时，清

洁伤口非常重要，使用温水轻轻冲洗，去除污垢和异物。在清洁后，对于较大或较深的伤口，应用无菌纱布或胶布覆盖，以防感染。小伤口可以保持开放，自然愈合。要注意不要用手触摸伤口，以减少感染的风险。出血控制和伤口处理是急救中的基本技能，它们可以帮助受伤者在等待专业医疗人员到来时减轻痛苦并防止感染。

## 骨折与关节脱位的紧急处理

在遇到骨折或关节脱位的情况下，正确的急救技能可以减轻疼痛并降低进一步的损伤风险。首先，急救者不应尝试移动骨折的部位或重新放置关节脱位，因为错误的移动可能会加重伤害。应该提供止痛药来减轻受伤者的剧痛，并用绷带或软布固定受伤部位，以减少移动和稳定骨折或关节脱位。如果受伤部位肿胀，可以应用冷敷物来减轻肿胀和疼痛。最重要的是，将受伤者尽快送往医院或呼叫紧急救护车，因为骨折和关节脱位需要专业的医疗处理。这些急救技能在处理骨折和关节脱位时能够提供紧急的疼痛缓解和伤害控制，同时确保受伤者在专业医疗人员的指导下得到适当的治疗。

贵港市中西医结合骨科医院  
急诊科 方海强

# 流脑来势汹汹，预防科普早知道

流脑的全名叫“流行性脑脊髓膜炎”，是由脑膜炎奈瑟菌引起的以急性化脓性脑膜炎和败血症为主要临床特征的呼吸道传染病，多发于冬春季节，婴幼儿和青少年是主要发病人群。脑膜炎奈瑟菌通常寄生在流脑患者和健康带菌者的鼻咽部，当这些人说话、咳嗽、呼吸、打喷嚏时，病菌随着飞沫飘散在空气中，健康人吸入后，在抵抗力降低的情况下，就会感染发病。

## 流脑患者的症状

**发热** 发热是流脑的典型症状，绝大多数患者在早期都会出现发热症状，有高热或低热的情况。这种症状和普通感冒很相似，因此很容易被忽视。流脑和普通感冒的发热有所不同，即使病人服用感冒药，发热也不会好转，此时，应该警惕患上流脑。

**呕吐** 大多数患者在发烧的时候都会伴随有食欲不振、恶心呕吐，严重的还会呕吐不止。

**头晕头痛** 因为患者的颅内压增高，患者的头疼头晕会逐渐加重，而且还会持续比较长的时间。

**烦躁哭闹** 婴幼儿患上了流脑时会出现烦躁哭闹，而且哭声尖锐，同时还有不想吃奶、吐奶、无法安睡等情况。

**抽搐昏迷** 患上流脑时不及时治疗就有可能导致频繁抽搐、颈部僵硬、肌肉松弛、呼吸不规则、昏迷等症表现，将给患者造成无法挽回的伤害。

## 流脑细菌对婴幼儿的伤害

流脑细菌可长期黏附于人上呼

吸道表面，而不引起任何临床症状，这种现象被称为“无症状携带”。冬春季节是流感等呼吸道病毒性疾病高发季节，病毒感染损害呼吸道黏膜，降低黏膜屏障致密性，定植的流脑细菌则顺势而入，穿过黏膜屏障进入到血液引起严重感染，细菌随血液循环到达神经系统则引起脑膜炎。

## 流脑的预防措施

### 1. 药物性干预措施

接种流脑疫苗是预防流脑有效的、简单的、也是最经济的手段。接种流脑疫苗是给宝宝最好的健康保护。目前我国流脑疫苗有二类：一类是流脑多糖疫苗，主要有A群流脑多糖疫苗、A群C群流脑多糖疫苗、ACYW135流脑多糖疫苗，前两种属于免疫规划疫苗，可免费接种，幼儿分别在6月龄和9月龄接种A群流脑多糖疫苗，两剂次至少间隔3个月、3岁和6岁接种A+C群流脑多糖疫苗。非免疫规划疫苗ACYW135流脑多糖疫苗须在家长知情自愿自费的情况下接种，这种疫苗不但

可以对A群和C群流脑的血清型的流脑进行预防，还可对Y群和W135群流脑病菌进行预防。另一类是流脑多糖结合疫苗，主要有A群C群流脑多糖结合疫苗、ACYW135流脑多糖结合疫苗，这两种都是非免疫规划疫苗。其中ACYW135流脑多糖结合疫苗是国内首创、全球第三个可用于6月龄内婴儿的四价流脑结合疫苗，可以供3月龄以上的儿童使用，给小孩子最早、最有效的保护，它包含了a、c、y、w135这四种血清型的菌株，可以保护的范围更加广。两类疫苗均有较好的免疫效果和安全性，多糖结合疫苗对小年龄段儿童尤其是2岁以下婴幼儿能诱导产生免疫记忆，增加疫苗的免疫效果。如果因为生病或者其他原因未按时接种疫苗，请尽快到接种门诊完成补种，越早接种，孩子才能越早获得保护。

### 2. 非药物性干预措施

注意饮食的合理搭配，养成良好个人卫生习惯，如打喷嚏或咳嗽时用手绢或纸巾，勤洗手。确保规

律的生活作息和良好的睡眠，经常参加一些力所能及的体育锻炼，加强户外活动和耐寒锻炼，以此增强体质，提高机体的抗病能力。在流行季节戴口罩，尽量少带儿童去人员拥挤的公共场所。流行性脑脊髓膜炎全年皆可发生，以冬春季节发病较多。冬春季节由于昼夜温差大，注意适时增减衣物。

### 3. 及时就医

发现宝宝出现发热、头痛、恶心等症状，应及时带孩子就医。流行性脑膜炎临床表现不典型，容易被忽视。流脑感染后发病进展非常迅速，发热、头痛、呕吐和皮肤出血是流脑的典型症状，但是宝宝不会主诉自己不舒服，头顶囟门凸出是婴幼儿脑压增高的典型表现。宝宝哭闹和出现相应症状，家长一定要及时就医，早诊断，早治疗。接种流脑疫苗虽然不能预防感染，但是接种疫苗产生的有效抗体可以减少死亡、重症、伤残的发生。

广西壮族自治区妇幼保健院  
宾丽