

应急科普:日常生活受伤急救小常识有哪些?

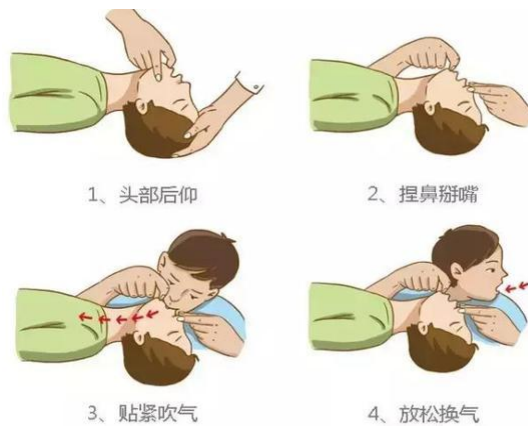
日常生活中受伤的情况屡见不鲜，掌握一些急救小常识能够在关键时刻起到事半功倍的效果。以下是一些常见受伤的处理方法：

1.心肺复苏“黄金四分钟”

步骤一：确认状态、按压若看到有人倒地，轻拍双肩，没有反应立即拨打 120，并观察胸部、腹部是否有起伏，若没有起伏，立即进行心肺复苏，4 分钟内开始心肺复苏，存活率可达 50%。在两乳头中心位置，双手相扣，掌根着力，成年人垂直向下按压 5~6 厘米，每分钟 100~120 次。每按压 30 次，做人工呼吸 2 次



步骤二：人工呼吸注意一只手将患者额头下压，一只手将下巴上抬，以开放气道。清除患者口中异物，捏住鼻子，用嘴包住患者的嘴，快速将气体吹入，直到看到患者胸廓有微微起伏。注意事项：不需要掐人中，掐人中没有救治价值。



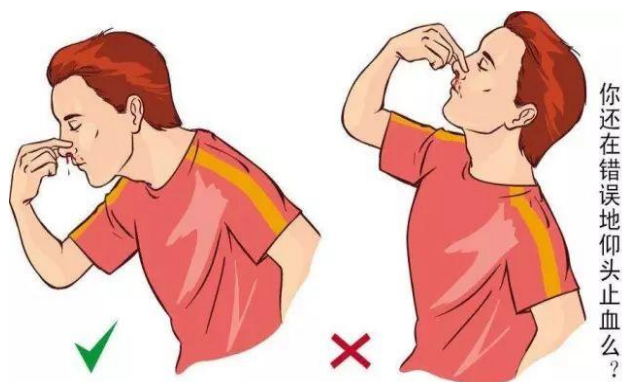
2.外伤止血：让患者坐下或躺下，抬高受伤部位，把消毒过的纱布盖在伤口上，然后用手直接按在上面，压 5—10 分钟，之后，用绷带或三角巾缠绕住伤口，以帮助伤口止血。如果伤处有肿胀、麻木的感觉，说明包扎不当。当身体出血时，如果是喷射状出血，则说明是动脉出血，在进行处理的同时，可以用手按住出血伤口的上方，能有效止血，但此方法每次按压不要超过 10 分钟，否则会影响整个肢体的血液供应。



3.擦伤：如果患者擦伤，可以先用生理盐水或者清水清洗伤口，再用碘伏擦涂在伤口上，然后用创可贴包好伤口。一段时间后打开创可贴观察，并用碘伏再次消毒创面。如果伤口较深，流血较多，可以用无菌纱布紧紧地压住伤口，如果压住伤口 5 分钟之后，血还没止住，应及时到医院处理。



4..流鼻血：如果发生流鼻血，患者应微微低头，然后用食指和拇指捏住鼻翼，五分钟之后缓慢松开，鼻血应该能够止住；或是用纱布沾水，然后轻轻塞入鼻子里面，通常能够止血。需要注意的是，如果患者经常流鼻血，应及时去医院检查，明确病因后对症治疗。



5.异物入眼：如果发生异物入眼时，患者不要揉搓眼睛，以免损伤眼睛的角膜，引起视力障碍。首先用生理盐水洗眼，如果看到眼睑中的小沙粒或尘土时，可以用干净毛巾或蘸湿的棉签把沙尘取出，如果眼睛一直不舒服，角膜可能会受到损害，患者应及时去医院就诊。

