

急救帮帮忙 | 简单包扎方法学一学！

保山市红十字会 2024年11月15日 17:24 云南

以下文章来源于中国红十字会总会训练中心，作者事业发展部



中国红十字会总会训练中心

一个恪守红十字运动基本原则，以人道、博爱、奉献的红十字精神为宗旨，致力于宣传…



急救帮帮忙 方法要记牢



在日常生活中

如果发生急症、意外受伤
遭遇暴雨、地震等突发事件

我们应该**怎么办？**

不要慌

《急救帮帮忙》告诉你！

同学们

快来这里集合吧！



划重点

发现有人受伤时，**快速、准确**地用**绷带、三角巾**或者**现场可以利用的**其他材料包扎，是外伤救护的重要环节。

包扎时下面的做法正确吗？

- ① 包扎前戴好手套，做好自我防护 
- ② 包扎前检查伤口内有无异物 
- ③ 包扎时伤口要加盖敷料 
- ④ 包扎时一定要松紧适度 

现场简单包扎的方法

环形包扎法：用于腕部、踝部、颈部等身体**粗细相等**部位伤口的包扎。



- ① 伤口用敷料覆盖并固定；
- ② 绷带一端稍斜放于敷料处环绕一圈，第二圈将第一圈斜出一角压入环形圈内；
- ③ 每圈盖住前一圈；
- ④ 包扎完成后固定绷带末端。

螺旋包扎法：用于肢体上、下粗细相等，**伤口较大、较长**部位的包扎，如上臂、躯干等。



- ① 伤口用敷料覆盖并固定；
- ② 在伤口远心端环形包扎两圈固定起始端；
- ③ 从第三圈开始，每环绕一圈压住前一圈的1/2或1/3；
- ④ 包扎完成后固定绷带末端。

“8”字包扎法：用于手掌、手背、足部、踝部、肘关节和膝关节等部位的包扎。



- ① 伤口用敷料覆盖并固定；
- ② 在腕部环形包扎两圈，固定起始端；
- ③ 第三圈斜行包扎，经过手背至手指，在手指处环形包扎一圈，露出小手指的末端；
- ④ 将绷带自环形圈一侧的最远端斜向腕关节，绕腕关节至手指环形圈对侧的最远端，如此在手背与腕关节之间做“8”字形包扎；
- ⑤ 腕关节环形包扎两圈，固定绷带末端。

！！特别提醒

1. 如果现场没有绷带，可以用**干净**的领带、围巾、布条等替代。
2. 不同的受伤部位、不同的伤口，采用不同的包扎方法。

现场包扎的注意事项

- ① 包扎动作要“快、准、轻、牢”，以免加重损伤；

- ② 包扎前伤口上一定要加盖敷料；
- ③ 较大伤口不要用水冲洗（烧烫伤、动物咬伤除外）；
- ④ 包扎松紧要适度，避免脱落和压迫局部；
- ⑤ 四肢伤应尽量暴露末端，以便随时观察血液循环；
- ⑥ 包扎前做好自我防护，戴医用手套；如果用裸露的手处理伤口，包扎后用肥皂彻底清洗双手。

急救帮帮忙 方法要记牢



中国红十字会总会训练中心
Chinese Red Cross National Training Center

红 十 字
救 在 身 边



扫码关注微信公众号
rctc100010



中国红十字会总会训练中心

编辑：李 雪

审核：张晓华