

聚焦

当家人突发急症,当居家生活中遇到火灾、地震等突发情况,一块三角绷带可以帮你固定骨折的手臂;一瓶碘伏棉棒,可以帮你迅速处理伤口;一个安全哨,则可以让你快速找到你……

你的家中常备急救包吗?快来检查一下,你家的急救箱是不是该补货了?此外,烫伤、刀切伤、脑溢血这些“潜伏”在我们身边的意外,你知道怎样应对吗?来听海口市120急救中心的专家给您支支招。



义龙中学进行急救培训 海口市120急救中心在 医护人员取用AED (受访单位供图)



海口在城区投放了200多台自动体外除颤器(AED) 救命AED,你知道在哪吗?

本报记者 侯赛

在我国,每年约有150~200万人发生心源性猝死,平均每分钟至少猝死3人。心源性猝死病人早期85%~90%是室颤引发的,治疗室颤最有效的方法是早用自动体外除颤器(AED)除颤。除颤每推迟1分钟,存活率降低7%~10%。

据了解,海口市政府已在全市机场、港口、汽车站、景区、游客中心、运动场馆、大型商业广场、购物中心、各大中小学、社区居委会等公共场所投放200多台自动体外除颤器(AED)。

自2011年以来,海口市卫健委组织海口市120急救中心及其他医疗机构针对社会非专业人士展开包括自动体外除颤器(AED)使用术在内的急救技术培训。海口市120急救中心还组建了一支500多人的急救志愿服务队伍,广泛宣传急救知识和技能。

那么,自动体外除颤器(AED)是什么?如何使用?海口的200多台自动体外除颤器(AED)都安放在哪里?如何快速找到它们所在的位置?海南日报记者就此采访了海口市120急救中心副主任欧阳洁森。

1. AED是什么?

自动体外除颤器,简写AED,是一种能自动识别室颤心律,并可以进行除颤的仪器。AED操作简单、便于携带,可供经过培训的非专业医护人员使用。

2.如何快速找到AED?

欧阳洁森介绍,有两种方式可以查找到AED。第一种:打开微信——支付——城市服务——急救服务——AED导航。第二种:打开微信——搜索“海口120”——关注公众号——微网站——AED网点。



自动体外除颤器(AED)

3.如何使用AED?

所有的AED都会有明显的操作步骤标识,打开电源后会有文字显示或语音提示,市民按照机器的提示操作即可。一般的操作流程如下:

- 1.判断患者情况。发现患者没有意识,没有呼吸或者呼吸十分微弱,需要拨打120,立即开始进行心肺复苏,并同时寻找AED。
2.开机。大多数AED主机上有绿色开机键,也有一些AED只要打开盖子,就自动开机,不需要手动开机。
3.贴电极片。每个AED都带有2块电极片。撕开电极片包装,按机器或电极片上所标明的位置,粘贴电极片。一般右侧电极片放在患者右锁骨下方,左侧电极片放在与左乳头齐平的左胸下外侧部。然后,按提示将电极片的连接线连入AED主机。也有AED打开时,连接线就已经连在了主机上。
一些AED可能配有成人和儿童两种型号的电极片,8岁以上人群都需要使用成人电极片。
如果患者躺在水中,应该立即将其转移至干燥区域。
4.离开患者,AED自动分析心律。连接电极后AED将自动进行分析,听到机器发出“不要触摸患者,正在分析心律”这类语音提示时,请不要接触患者,同时提醒周围人员让开。
5.离开患者,实施电击。如果机器分析患者需要电击,机器会自动充电,并发出“建议电击除颤,不要触摸患者,按除颤键。”这类语音提示。此时,操作者要再次确定自己和周围没有人接触患者。在机器充完电后,机器上的放电键会亮起或闪烁,此时按下按钮就可以完成放电。如果机器分析患者不需要电击,机器会有“不建议电击除颤,开始心肺复苏”的语音提示,此时机器不会充电,施救者应继续心肺复苏。
6.心肺复苏:除颤完成后,继续实施心肺复苏。
7.再次分析:2分钟后,AED将自动再次分析心律。如此反复进行,直到复苏成功或专业急救人员到来或放弃抢救。
欧阳洁森表示,详细的流程很长,但只要记住“一开二贴三放电”,就可以掌握AED的使用术。
如果企业或单位想举办急救知识讲座,可以与海口市120急救中心培训科联系培训事宜。

急救包 放床头

“所有人都应学点急救术,每个家庭也应该备一个急救包,只有这样才能在意外发生时将伤害降到最低。”海口市120急救中心副主任欧阳洁森介绍,日本是地震频发国家,因此每个家庭都备有“防灾应急物品袋”,装有饮用水、哨子、手电筒、收音机、常用药品、简易帐篷等。

欧阳洁森建议,急救包要放在平时活动最多的地方,首选是卧室床头,万一地震或火灾等发生在晚上,也能在最短的时间拿到急救包。

急救包里该放哪些物品呢?海南日报记者注意到,北京急救中心发布的《家庭医疗应急物品目录》清单包括两个:基础配置和特殊配置清单。其中,基础配置清单中涉及个人防护、清洁与消毒、避险逃生用具等5类28项物品;特殊配置清单中则涵盖特殊止血、应急药物和防疫物品等4类19项物品。公众可在目录基础上结合实际需要增减相应配置。

如果公众觉得目录里的物品有点多,如何做必要精简呢?

欧阳洁森介绍,海口市120急救中心也曾发布急救包必要物品清单。其中包括三角巾4条,弹力绷带2卷,医用绷带2卷,水银体温计一支,医用透气胶布2卷,一条止血带,一把剪刀,一包保温毯,碘伏棉签5支,呼吸膜2包,一小包别针,一包手套,部分酒精消毒片,10张创可贴,3包无菌纱布和一包医用棉块。

海口市人民医院儿童医学部副主任医师王丹虹建议,急救包内除了针对老年人和慢性病群体常备一些药物,比如应对冠心病的硝酸甘油,治疗心绞痛的一些药品等,还可增加一些儿童常备药,比如布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药,口服补液盐、蒙脱石散等治疗腹泻的药物,以及应对宝宝皮肤干燥和红屁屁等用的凡士林等。过敏的孩子还可以备一些抗过敏药物,比如西替利嗪、氯雷他定或扑尔敏等。

王丹虹提醒:“至少每隔3个月要去查看一下药品的有效期,以及药品的性状有没有变质。药品需放到孩子不能接触到的地方。”

「急救包」你备了吗? 一份清单应对突发状况

急救常识 记心中

面对意外事故的突袭,除了准备好急救包,掌握科学的急救方法,也显得尤为重要。欧阳洁森表示,在120接诊中,较为常见的有眼睛炸伤、烫伤、脑溢血等。因此,每个家庭成员都应该具备急救常识,以备不测。

眼睛炸伤——切忌用清水冲洗眼睛 海南省眼科医院副主任医师杨军表示,一旦发生炸伤千万不要惊慌,可用一块洁净纱布轻轻捂住,千万不要用清水清洗眼睛,别用力重压已被炸裂的眼球,因为在压力下已破损的眼球内容物可能脱出,医术再高超的医生,对已大部分眼内容物脱失的眼球也无能为力挽救,只能遗憾地进行眼球摘除术。不要舍近求远,受伤一定要就近送医及时救治。

热水烫伤——迅速用流动水冲洗 烫伤分为三级:一级烫伤会造成皮肤发红有刺痛感;二级烫伤会看到明显水泡;三级烫伤则会导致皮肤破溃变黑。

欧阳洁森表示,一旦发生烫伤后,立即将被烫部位放置在流动的水下冲洗或是用凉毛巾冷敷,如果烫伤面积较大,伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中。可以将纱布或是绷带松松地缠绕在烫伤处以保护伤口。

手指切伤——不主张自行撒药 如果手指切伤出血较少且伤势不严重,可在清洗后以创可贴覆盖于伤口。不主张在伤口上涂抹红药水或止血粉之类药物,只要保持伤口干净即可。若伤口大且出血不止,应先止血后立刻赶往医院。

脑溢血——保证呕吐物顺利流出 欧阳洁森提醒,家里有人发生脑溢血,家属要克制感情,切勿为了弄醒病人而大声叫喊或猛烈摇动昏迷者,要将病人平卧,此类患者极易发生喷射性呕吐,如不及时清除呕吐物,可能导致脑溢血昏迷者因呕吐物堵塞气道窒息而死。因此病人的头必须转向一侧,这样呕吐物就能流出口腔。同时立即拨打120。

急救误区 要避免

随着大众急救意识日渐增强,遇到紧急情况时,很多人再也不会“坐以待毙”。然而,一些错误的急救法不仅延误救援时机,甚至还会造成二次伤害。采访中,欧阳洁森盘点了以下几种常见急救误区。

误区一:流鼻血时仰头

正确做法:坐下来,身体稍微前倾,张开嘴巴,用嘴呼吸;用大拇指和食指捏住鼻翼两侧,朝后脑勺方向挤压10分钟,以稍有痛感为宜。如血流不止,应立即就医。

误区二:喉咙卡刺,硬吞食物

正确做法:能看见的刺直接用镊子取出;若看不见或当事人已不能说话,应及时就医。

误区三:老人摔倒急忙扶

正确做法:怀疑有骨折时,可就地保暖、止痛,防止休克;如出血应立即止血、固定;若怀疑脊柱骨折或情况较严重时,应保持老人身体不动,就地等待120急救。

误区四:止血时用力捆扎

正确做法:让伤者坐下或躺下,抬高受伤部位;用清水清洁污染的伤口,出血速度快时应先止血;用消毒纱布覆盖伤口,用手按压5~10分钟。

误区五:溺水后倒过来控水

正确做法:将溺水者平放,迅速撬开其口腔;清除口、鼻内异物;要抬高其下巴,因为溺水后舌头会后坠,堵住气道;如溺水者停止呼吸,应尽快施行人工呼吸;一旦溺水者心跳停止,应立即进行心肺复苏。

相关链接

医疗急救包 必备清单



- 4 三角绷带4条: 骨折时能绑住头和背等地方,也可将骨折或受伤的手固定在脖子上。
5 创可贴10片: 贴在创口处从而起保护作用,暂时止血,抵抗细菌再生,防止创口再次损伤。
6 医用胶带2卷: 普通医用胶带,用于包扎伤口。
7 部分酒精消毒片: 清洁皮肤用。
8 急救手册: 形象的漫画急救知识。
9 外用喷剂: 起到活血化淤作用。
10 体温计。

- 1 医用弹性绷带2卷: 常用的医用绷带,包扎伤口时用。
2 医用脱脂纱布2卷: 常用的医用纱布,压迫止血,覆盖伤口时用。
3 碘伏棉棒5支: 一根根独立包装的消毒棒,上头是棉棒,中间是空心管,管里是碘酒,用于小伤口的清洁消毒处理,不会存在交叉感染。

牙周病怎么治?

一旦患上了牙周病,一定要到正规医院进行诊治。治疗牙周病没有特效药,想通过吃药来治疗牙周病是不可行的。牙周病是不可逆的,只能通过治疗去控制病情发展,因此牙周炎症,必须引起重视。

牙周病导致的牙周组织破坏,会引起牙龈退缩、牙槽骨吸收、牙缝变大和牙齿松动移位等。牙周病不可逆转,但可控制,也就是要积极治疗牙周,能够有效阻止牙龈继续退缩和牙槽骨继续吸收,需要注意的是,已经退缩的牙龈和已经吸收的牙槽骨是不会再重新“长回来”的,因此,当牙齿出现红肿、出血等信号时,应引起重视,并及时到正规口腔医院定期检查治疗牙周。

牙周病治疗主要分为牙周基础治疗和手术治疗。牙周基础治疗包括牙周洁治(也就是我

们通常所讲的“洗牙”)以及刮治和根面平整。洗牙清除的是牙龈之上、牙齿表面的牙石、软垢菌斑和外源性色素;而刮治和根面平整则去除埋在牙龈下面牙根表面的细菌牙石。只有彻底去除牙冠以及牙根表面的牙石和菌斑,才能摧毁牙周病的“万恶之源”。如果牙周基础治疗之后仍然有牙龈炎症存在,则需要根据具体的情况制定不同的手术方案。
需要强调的是,牙周病是牙周病的重要病因,而菌斑是每天不断形成的,如果不能及时清洁干净,菌斑就会刺激牙龈发生炎症。所以,在治疗过程中要时刻注意自己的口腔卫生,学会正确的巴氏(Bass)刷牙法,把牙齿表面的“脏东西”刷干净,才能配合医生的治疗,使得治疗达到满意效果。

海南泰康拜博口腔医院 咨询热线 0898-36351111 地址:海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)