



生活中常见5类突发情况

你该怎么办

职工达人支招

□本报记者 盛丽 刘欣欣

运动中韧带扭伤怎么办？是随意的活动活动，还是应该按照正确方法进行紧急救治？鼻子突然流血时，又该怎么才能快速止血？做菜时手指不小心被切伤，又有什么办法？在日常生活中，人们常常会遇到一些小的突发情况，这时正确、及时的方法，不仅可以让你轻松应对突发情况，有时还可以帮助到其他人。对此，职工达人有妙招教你掌握生活百科。

突发情况1：不小心扭伤后该怎么办？

广场舞、打球、踢毽……不论是清晨，还是傍晚，你总能看到锻炼的人群。锻炼中，不小心造成扭伤情况的出现，这时该怎么办？对此，职工王一莹有疑问：“有一次，我和同事约着去体育馆打羽毛球。可能是自己很长时间没有锻炼的缘故，打着打着感觉腰、手腕一些关节不舒服，还有一些韧带被拉伤，感觉被扭伤。那时我只是简单的用手揉揉，后来到家一看，都紫啦。到底，轻微扭伤时，什么才是正确的方法？”

职工支招：扭伤后勿随意活动受伤关节

“在扭伤的情况发生后，正确的治疗方法很重要。首先有个大原则，要注意，就是不能随意活动受伤的关节，否则很容易造成韧带的撕裂。”职工李婷婷是个体育运动爱好者，对于运动中常常出现的一些小受伤，她很有办法。“我在一些资料上看到，治疗扭伤要正确使用热敷和冷敷这点很重要。这两种方法的作用不同。在受伤早期应冷敷，可以达到减少局部血肿的作用。在出血停止以后再热敷，可消散瘀血。24小时内，你可以冰袋冷敷。一般情况，受伤24到48小时后使用热敷。如果总是不能缓解症状，应该及时到医院就医。”

突发情况2：小孩突然流鼻血怎么办？

“妈妈，我鼻子流血啦。”这几天，不知是什么原因，职工林颖的孩子总是突然流鼻血，面对这场景，一时间，她有些不知所措。“一般情况，流鼻血也就是拿纸塞住，要不就是用凉水拍脑门，其他的办法我也不太了解。”

职工支招：不要后仰头防止血流进嘴

“我们鼻子中的血管都很脆弱，有时不小心会碰到，造成破裂，会造成流鼻血的情况出现。对于这种常见的小突发，急救办法是将身体微微向前倾斜，同时用手指捏住鼻梁下方的软骨部位，保持这样的姿态大约5—15分钟。”职工周静说道，“有一种姿势在流鼻血是时是禁止使用的，那就是不要将头向后仰起，这样的姿势会使鼻血流进口中。”

突发情况3：做菜切到手怎么办？

一直对做菜不感兴趣的职工宋惠，想在老公生日这天，亲自动手做几道美食。但没想到，这个厨房新手，却不小心切到手指。有人说，常在厨房走，哪能不切手。其实，在日常生活中，不仅是新手，就算是有着多年做菜经验的人，也难免会出现被切伤的情况。对于每天都要准备一日三餐

的人们来说，不小心被刀子弄伤手可以说是司空见惯的事情。

职工支招：伤势严重要先止血再就医

“做菜时手指不小心切伤，应该怎么正确、及时的对待伤口，的确很重要。我看过一些资料，其中提到，如果手指不小心切伤，要是出血不多，不太严重，这时，应该及时清洗伤口，然后再贴上个创可贴。要是伤的很严重，出血不止，这时要赶快止血，随后及时到医院治疗。”职工刘宇说，“需要提示的是，止血做法正不正确很关键，这时先把伤口处用干净纱布包扎，然后捏住手指根部两侧并且高举过心脏，这个姿势对止住出血很有用。”

突发情况4：热汤洒身上怎么办？

热汤、粥、火锅被碰倒，热气腾腾的汤汁泼在了人身上，除了众所周知的应该立即送医外。职工王宏想了解一下，在等待的过程中，做些什么能够降低损伤？

职工支招：烧烫伤均先冷水降温

“遇到烫伤时有件事是当务之急一定要做的，就是要先用冷水给烫伤部位降温，这时可以冲水10分钟左右，然后用一块干净、潮湿的敷料覆盖。”李梓涵继续说道，“如果是烧伤，和烫

伤一样也应尽快进行降温，当然前提是烧伤处皮肤是完整的。这时应该冲洗伤口约10分钟，这样做是为了让冷水把局部组织的热量带走，并减少进一步损害。随后，用一块松软潮湿、最好是消毒的垫子包扎伤口，但是注意不能系太紧。”

突发情况5：忘关煤气应怎么办？

火上坐着粥，可辛苦工作了一天后的王阿姨已经睡着了，炉上的火已经被粥扑灭了，煤气还在不断往外跑。职工杨峰说这是他亲身经历过的，回到家发现屋里充满了煤气味，妈妈躺在沙发上叫不醒。“我想知道正确的方法是要怎么做，是什么样的一个顺序？”杨峰说。

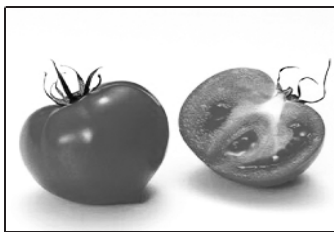
职工支招：煤气中毒先开门窗

轻度煤气中毒时，病人会有很多症状，比如会感到头晕、乏力、恶心、呕吐等。中毒严重的，还会出现呼吸困难、抽搐、昏迷。遇到这种情况，应立即打开门窗，把病人移到空气流通处，解开病人上衣让他能够顺畅的呼吸。“开窗通风时，也要注意保暖，要注意避免着凉。如果是轻度煤气中毒，可以喝些热茶进行缓解，并且做深呼吸进行调整，迅速送医院救治。”年轻时自己也遇到过煤气中毒的职工王璐璐，此后学习了不少相关知识。

【健康红绿灯】

绿灯

番茄皮预防癌症



番茄皮中富含的番茄红素是迄今发现的抗氧化能力最强的天然物质之一，能防治心血管疾病，提高机体免疫力，预防癌症。

吃栗子健脾胃



《本草纲目》提到：“栗味甘性温，入脾胃肾经。”“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。”常吃栗子具有益气健脾，厚补胃肠的作用。

红灯

少吃松软食物



摸起来松软的食物很可能添加了膨松剂。而膨松剂中含有铝，铝摄入过多，会伤害人体中枢神经。

德贝国际植牙 种植牙疑难病症解决专家

长久以来，上颌窦提升种植、种植牙失败修复、全口无牙种植、骨存量严重不足种植一直是困扰中国牙医及顾客的难题。碍于国内种植技术不足，医院设备、医资力量参差不齐，导致很多顾客植牙失败，还有大部分疑难病症顾客不得不被迫放弃种植牙，长期忍受缺牙少齿的折磨，更有甚者因缺牙而诱发胃肠紊乱、冠心病、老年痴呆等多种全身疾病。

现在，这些种植牙“老大难”问题都将在德贝国际植牙得到有效解决。德贝植牙位于中国北京CBD核心区国贸商圈SK大厦，率先引进全套德国尖端设备、全球高端种植系统，由德国、美国、芬兰一流种植牙专家组成国际医疗顾问委员会，由国内一流植牙专家长期坐诊。率先开展后牙咀嚼功能重建种植技术，ALL-ON-4全口无牙即刻种植技术，骨存量严重不足种植技术，前牙美学种植技术。针对种植牙失败，因自身条件不足无法种植，对美容冠修复不满意或使用到期需更换的顾客，德贝都有相应的前沿种植技术。

此外，中国银行通过长时间严谨考察，特指定德贝为分期付款首家口腔机构合作伙伴。而达成此次合作，源于中行对德贝四方面的信心：一是德贝种植牙终身质保承诺，二是德贝国际权威种植牙专家资源，三是德贝以高技术水平著称，四是德贝对种植牙品质的不懈追求。德贝植牙预约热线：010-56030333

55岁以上老人免费领取富硒水杯 + 水质处理器



硒是人体必需的微量元素，具有较强的抗肿瘤活性，常用富硒杯喝水，不知不觉中补充人体所需硒元素，能提高人体免疫，预防心脑血管疾病、减轻和缓解重金属毒性的作用。

为此，健康饮用水活动向市民免费发放富硒水杯+高科技水质检测工具：水质处理检测器

申领条件：1.本市常住居民 2.对健康饮用水有一定的需求 3.申领人必须大于55岁，患各种老年慢性病者优先。本次发放我市仅有1000个名额，每人限领1个富硒杯，每个家庭限领2个。先到先得，望符合条件的老人尽快申领，领完即止！

很多领取了富硒杯的市民反映，用富硒杯喝水太好了，健康、方便！而且领

回家了水质处理检测器装在水源上，就能很快地检测出家中水质状况，特殊滤芯还能过滤水中杂质。确保家人都能喝到高品质水！用过滤后的水洗水果蔬菜，对农药残留的祛除率提高；用过滤后的水煮饭，更可口；用过滤后的水养鱼，鱼缸不易长苔，水不易发臭。

刘阿姨说：“我确实没花一分钱，就和老伴一起领了1个富硒杯，还领回了一个水质处理检测器，装在水源上几天后，水质逐渐变好。”长期饮用过滤后的水，还可提高人体免疫力，老人，孩子喝着都放心！

免费申领电话：**400-9957-456**

本产品承诺免费发放，无任何后期附加费用。