

意外无处不在，在日常生活中，我们时常会经历或者遇到一些突发状况，甚至情况危急时往往需要我们实施救援。但大家知道吗，很多您习以为常的急救方法有可能是错误的，不仅对救援无效，严重者还有可能给患者带来二次伤害，甚至导致悲剧的发生。我们请广外医院急诊科医生孟祥介绍一下有哪些常见的急救误区，以及正确做法。

# 别让救人变害人 十大常见的急救误区

□本报记者 陈曦



## 误区一：流鼻血要抬头止血

流鼻血的时候不能抬头，抬头非但不能止血，还容易导致鼻血倒流进口腔咽喉部，引起恶心干呕；严重者还有可能把血块误吸到气道，引起完全梗阻窒息，后果不堪设想。

**正确做法：**身体前倾，微微低头，用手指夹住两侧鼻翼，压迫止血。严重出血者需及时前往医院就医。

## 误区二：烧烫伤抹酱油

如果严重烧伤或烫伤时，往创面上涂抹酱油或者其他物质，不仅容易造成伤口的二次感染，还会影响医生观察创面情况，加重治疗难度。

**正确做法：**轻度烧伤或烫伤，应马上用流动清水冲洗创面，或者把创面泡在干净的清水里。伤势严重的应及时拨打120或者送医，切记保持伤口干净，不能涂抹任何东西，如有水泡不能自行弄破。



## 误区三：皮肤擦伤用口水消毒

口水只能对口腔内部的破损有一定的消毒作用，对于身体皮肤的破损或外伤是无用的，而且口水还含有大量细菌，可能会造成伤口感染。

**正确做法：**如果创面较小，可以用生理盐水或者清水冲洗伤口，再用碘伏进行消毒，最后视伤口大小使用纱布或创可贴进行包扎。如果情况严重，需及时就医。

## 误区四：扭伤了要把淤血揉散

扭伤后不能乱揉。刚受伤时，皮肤的软组织损伤明显，也比较脆弱，大力揉搓容易导致细小的毛细血管破裂，加重出血、疼痛和肿胀。

**正确做法：**前48小时对患处进行冷敷，可用凉水毛巾、冰块等等，但要注意不要冻伤；48小时后可对患处进行热敷。如果严重扭伤，需及时就医。

## 误区五：发烧了用酒精涂抹身体退烧

临床上外用酒精的确有退热的作用，但必须要在专业的医护人员指导下才能使用，不建议大家自行涂抹，尤其是小孩。由于酒精具有挥发性，而且孩子的皮肤比较娇嫩，很容易会导致皮肤过敏，严重者甚至会酒精中毒，后果不堪设想。

**正确做法：**发烧了还请大家及时就医。

## 误区六：被蜜蜂蛰了涂风油精

被蜜蜂蛰了之后可能会引起局部疼痛肿胀，或者皮肤内部残留毒刺，抹清凉油或者其他物质对患处的治疗作用不大，而且一旦引发全身的过敏反应，严重者可能会危及生命。

**正确做法：**如果皮肤内有毒刺，可尝试用硬质卡片去刮出来，然后用肥皂水清洗患处。密切关注自身情况，一旦出现局部或者全身的过敏反应时，比如红疹、瘙痒、患处剧烈疼痛等等，务必及时就近就医。

## 误区七：鱼刺卡喉喝醋吃馒头

很多朋友鱼刺卡喉时，都想着喝醋软化骨头，大口吃馒头、吞饭把骨头落下去，殊不知，这样不仅无用而且有害。喝醋可能会灼伤食道，大口吃硬物有可能会把鱼刺卡得更深，严重者会划伤大动脉导致大出血，后果不堪设想。

**正确做法：**先尝试轻咳，看能不能把鱼刺咳出来，如果不能，请及时前往医院，挂耳鼻喉科，请专业的医生使用镊子取出。

## 误区八：癫痫发作按人中

中医里面说的刺激人中穴位，是要用针灸去做的，而不是用手按的。当患者癫痫发作时去按人中，不仅无法让患者苏醒，还有可能因用力不当把患者的门牙按掉，尤其是老年人。万一掉落的门牙不小心被患者误吸到气道，严重者可能会引起完全梗阻窒息，导致悲剧的发生。

**正确做法：**搬离周围可能导

致患者受伤的物品，让患者头侧向一边，以免被呕吐物呛到，然后拨打急救电话。

## 误区九：孩子高热惊厥了要撬牙

孩子高热惊厥时，很多家长担心孩子会咬到舌头，然后用勺子、筷子等给孩子撬牙，其实这样非常危险。胡乱撬牙不仅可能会给孩子的牙齿、上颌等部位带来伤害，加上在孩子抽搐期间，万一勺子不小心滑入口腔，可能会导致孩子窒息。

**正确做法：**搬离周围可能致伤的物品，将孩子的头偏向一侧，及时清理呕吐物，保持呼吸通畅。禁止给孩子喂水喂药，不要强行按住孩子抽搐的四肢，可以在孩子的后脑勺垫一层松软的衣物，及时拨打120或者就近送医。

## 误区十：突发胸痛时用力活动

突发胸痛时，绝对不可以做任何的跑跳、深蹲、捶打胸口、大力咳嗽等大范围用力的活动，这样非但没有帮助，也不可能冲开被堵塞的血管，只会加快心肌的耗氧量，加速死亡。

**正确做法：**保持一个平静的状态，坐着或者躺着，不动不用力；然后拨打120，等待急救医生的到来。

等待期间，患者如果既往有心绞痛病史，在血压、心率正常，无青光眼、未饮酒的情况下，可舌下含服硝酸甘油两片；如果患者既往无消化道溃疡和出血倾向，可嚼服阿司匹林三片；如果患者昏迷，不可口服任何药物。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 低温慢烤的红薯最甜



红薯加热过程中，红薯中的淀粉酶被激活，它会把红薯中的淀粉分解成麦芽糖，淀粉酶在135℃-170℃时活性最高，烤红薯时，红薯会持续在160℃-180℃的温度下被加热，让淀粉酶有足够时间分解更多的淀粉。水煮不会达到酶活性最高温度，低温慢烤的红薯最甜。

#### 仰卧起坐时腰始终不能离地



一些人做仰卧起坐时，不仅效果不明显，而且还会腰酸。这可能是发力点错了。正确仰卧起坐时，腰部和尾椎不要离开地面，不然会使尾椎骨受力摩擦，引起尾椎骨不适或腰酸，甚至摩擦尾椎处的皮肤。可以观察头部或手肘会不会触碰到膝盖，如果会的话，表明腰已经离开地面。

### 红灯

#### 两类人不要随便转脖子



运动前，前后左右转一下脖子；坐久了肩颈酸，再转一下脖子……事实上，环绕式的动作如果力度或幅度过大，可能给颈椎带来不必要的压力。对“三高”人群来说，可能造成颈动脉斑块脱落，引发脑梗塞。对脊髓型颈椎病患者来说，随意转动脖子，可使位于纤维管道中的脊髓组织遭受刺激与压迫，加重眩晕。

#### 粉扑是最脏的化妆工具



你可能没意识到，粉扑远比你想象得脏。研究发现，超九成化妆品遭大肠杆菌、葡萄球菌等致病细菌污染。其中，90%以上粉扑携带至少一种有害细菌，还有约80%的眼线笔和睫毛膏、75%的唇膏携带有害细菌。一旦皮肤有破损时很可能感染细菌。建议最好每周都清洗一次粉扑。

房山区城管执法局

·广告·

## 开展“三类场所”疫情防控执法检查

针对近期疫情防控的严峻形势，房山区城管执法局持续开展辖区内“三类场所”疫情防控执法检查，同时坚持“一查多效”，在疫情防控执法检查的同时，对被检查单位的垃圾分类、燃气安全等进行综合执法检查。

长阳镇综合行政执法队执法人员走进首开龙湖北京熙悦天街开展执法检查。执法人员首先来到青年公社餐厅，

重点检查了戴口罩、测体温、验健康码、消杀、通风等“五个要素”防疫措施落实情况，之后来到餐厅后厨，对燃气设备及垃圾分类情况进行了全面检查，检查中未发现存在问题。执法人员进一步提示餐厅后厨员工要佩戴好口罩和一次性手套、定期核酸、按计划接种疫苗，将防疫措施落实到位。

执法人员又来到商场内物

美超市，对每日消毒公示、测温记录、购物推车消毒情况进行了详细检查，并重点提醒超市负责人，要严格按照规定落实清洁消毒和记录制度，特别是顾客接触较多的购物推车、冷柜、把手，要做到按时消毒，按时向顾客公示消杀记录。

此外，执法人员还重点对进口冷链食品区进行了检查，为了做好疫情防控措施，店内

每一批次的进口冷链食品都有一个“北京冷链”二维码，保证产品可追溯。

接下来，房山区城管执法局将进一步落实“三类场所”疫情防控执法检查，同时坚持“一点多查、一查多效”，开展燃气、生活垃圾分类等综合执法检查工作，发现问题及时督促整改，保障各项措施落实到位。

(李安琦)