

中小学生暑期健康服务手册②

面对突发意外

急救要点需牢记!

支招专家:杜晨(山西医科大学第一医院儿外科主治医师)

玩平衡车磕破了下巴、打篮球扭伤了脚踝、游泳时不幸溺水、逗猫时被抓了一道血印……如今,孩子们的暑期生活越来越丰富,因此引发的各种意外也越来越多。每年暑假,省城各大医院接诊的这类小患者屡见不鲜,记者特意总结了一些比较常见的意外伤害类型,提醒大家发生意外后应该如何急救。同时,也特别提醒广大家长,日常生活中一定要加强对孩子的监管,不要等意外发生才追悔。

外伤出血

急救要点:如果是表浅的划伤和擦伤,先用肥皂和干净水清洗伤口,然后涂上抗菌软膏,再贴上创可贴或扎上绷带。如果出血较多或伤口较深,用无菌绷带或干净的衣服牢牢地压迫伤口。

伤口在腿上或手上,要抬起受伤肢体,使伤口高于心脏。经过3—4分钟的直接压迫后,检查一下血是否止住。如果血没有止住,应该继续压迫伤口;如果出血不止,应采取指压动脉止血法。

预防提醒:出现外伤时,家长要有预防破伤风的意识。我国已经为绝大部分儿童接种了百白破疫苗,并在11岁至12岁时再加强注射。为保证效果,建议每隔10年再注射一针破伤风疫苗。这样,只要在最后一次疫苗注射的5年内,即使孩子受到一次高风险性的外伤,比如:被狗咬了或被生锈的钉子刺伤,也不要太紧张。医生在处理时,只需再注射一针预防破伤风就可以了。

家中可备消毒纱垫、绷带和三角巾、医用胶布、创可贴、消毒棉球或棉签、抗生素软膏、剪子和镊子、碘伏和75%酒精等急救用品。

骨折

急救要点:如果断骨刺穿了皮肤,伤口血流不止,首先用干净的布压迫伤口止血,可以用消毒纱布固定患处。注意不要试图把变形或弯曲的肢体弄直,也不要将突出伤口外的断骨塞回伤口内以免感染。

如果折骨没有刺穿皮肤,可在受损部的两侧固定肢体,以防进一步损伤,然后立即去医院骨科就诊。

预防提醒:骨折后,打上石膏回家休息,应将患肢抬高,减少或避免患肢发生肿胀。饮食应多摄入一些含钙高的食物。骨折一年内,应去医院复查,以确保断骨复位正确,愈合良好。



溺水

急救要点:一旦发生溺水,应分秒必争地按照以下办法就地抢救:溺水少儿救出水面后,应立即倾倒入体内尤其是呼吸道内的积水,救护者可将少儿腹部置于自己的肩部,头在前、足在后,扛着其快步奔跑,借跑步的震动,让溺水少儿呼吸道内的积水迅速排出。救护者可用双手举起少儿的双手边跑边震动患儿的双手,一方面促进呼吸道水外流,一方面起到人工呼吸的作用。

如果尚有心跳呼吸,应立即撬开口腔,清除口鼻部的淤泥、烂草、呕吐物等,将患儿舌头拉出保持呼吸道通畅,同时可用手掐人中穴位。

如果呼吸、心跳停止,应立即口对口人工呼吸和胸外心脏按压。

经以上处理,呼吸心跳恢复后,不要以为万事大吉,因为还可能会出现肺部、心脏及脑的并发症,因此,应及时送医,进一步诊治。



预防提醒:结合以往发生的案例,记者了解到,发生溺水事故一般有三种情况,一是游泳溺水,如私自在没有大人陪伴及没有必要防范措施的情况下,到不明水情的水域游泳溺水;再就是失足滑落的溺水;还有就是工地、深坑积水发生的溺水等。

父母应经常对孩子进行预防溺水等安全教育,要重点教育孩子做到“六不”,不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳;不在无家长或教师带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不熟悉水性的不擅自下水施救。

急救篇



烧烫伤

急救要点:一旦发生烫伤,可参照以下几点进行救助:

除去热源,用水浸、水淋等方式,立即把烫伤部位浸入洁净的冷水中。烫伤后用冷水浸泡愈早,效果愈佳;水温越低效果越好,但不能低于6℃。如果隔着衣服,最好迅速用剪刀剪开。用冷水浸泡时间一般应持续半个小时以上,这样及时散热可减轻疼痛或烫伤程度。

烫伤不严重(指烫伤表皮发红并未起泡的一度烫伤),可在家用冷开水(或淡盐水)冲洗清洁创面。对发生在四肢和躯干上的创面,可涂

上紫草油或烫伤药膏,外用纱布包敷即可。

如果创面起水泡,甚至起黑色干疤,说明烫伤已经相当严重,此时千万不要弄破水泡或干疤,应尽快去医院。医院会做专业的包扎处理,并注射抗菌素或破伤风抗毒素,以防感染。

预防提醒:做饭时最好不要让孩子进入厨房;抱小孩时不要抽烟、喝热水或热汤,以防打翻烟头和杯碗,伤及宝宝;喜欢洗澡和嬉水是宝宝的天性,试水温最好用肘部,并养成先放凉水再放热水的习惯;教育孩子认识火、热、电的危险性。

动物咬伤

急救要点:被宠物咬伤后应及时清洗伤口。

首先,用大量的肥皂水反复冲洗伤口,如果伤口较深,要想办法深入内部进行灌注(如用注射器注水冲洗),尽量减少病毒的侵入。家长要记住,伤口的处理越早取得的效果越好。再者,不要包扎伤口,尽量让伤口暴露。对伤口初步处理之后,家长要立即带孩子去医院治疗,注射狂犬疫苗。首次注射疫苗的最佳时间是被咬伤后的24小时内。应本着“早注射比迟注射好,迟注射比不注射好”的原则使用狂犬疫苗。

预防提醒:狂犬病是致死性疾病,夏天天气酷热,猫狗情绪不稳,容易被激怒,所以与其接触一定要小心。不熟悉的宠物,不要过分亲昵;猫、狗有领地意识,不要随意拿走它们的食物、玩具,或者做出让它感觉领地被侵占的行为;流浪宠物、大型凶猛宠物应尽量远离;有婴幼儿的家庭,要限制孩子与宠物接触;养宠物的家庭,要采取拴、关等措施,限制其活动区域。

(薛琳)
据《山西晚报》

