

急救常识

生活中总会遇到各种突发状况，有些无法自己解决，但更多的我们可以通过学习一些急救小常识来自自己解决，及时将损害降到最低。所以，快来和小编一起学习一些急救知识吧，当遇到这些状况，这些急救知识一定可以帮到你。

1、异物入眼

任何细小的物体或液体，哪怕是一粒沙子或是一滴洗涤剂进入眼中，都会引起眼部疼痛，甚至损伤眼角膜。

你要这样做：频繁地眨眼，用泪水将异物冲刷出去。如果不奏效，就将眼皮捏起，然后在水龙头下冲洗眼睛。注意，一定要将隐形眼镜摘掉。

千万别这样做：不要揉眼睛，无论多么细小的异物都会划伤眼角膜并导致感染。如果异物进入眼部较深的位置，那么务必立即就医，请医生来处理。

2、扭伤

当关节周围的韧带被拉伸得过于严重，超出了其所能承受的程度，就会发生扭伤，扭伤通常还伴随着青紫与水肿。

你要这样做：在扭伤发生的 24 小时之内，尽量做到每隔一小时用冰袋冷敷一次，每次半小时。将受伤处用弹性压缩绷带包好，并将受伤部位垫高。24 小时之后，开始给患处换为热敷，促进受伤部位的血液循环。

千万别这样做：不要随意活动受伤的关节，否则容易造成韧带撕裂，恢复起来相对比较困难。

3、窒息

真正的窒息在现实生活中很少发生，喝水呛到或是被食物噎到一般都不算是窒息。窒息发生时，患者不会有强烈的咳嗽，不能说话或是憋吸，脸会短时间内变成红色或青紫色。

你要这样做：首先要迅速叫救护车。在等待救护车的同时，需要采取以下措施：让患者身体前倾，用手掌用力拍患者后背两肩中间的位置。如果不奏效，那么需要站在患者身后，用拳头抵住患者的腹背部，用另一只手握住那个拳头，上下用力推进推出五次，帮助患者憋吸。

患者也可以采取这样的自救措施：将自己的腹部抵在一个硬质的物体上，比如厨房台面，然后用力挤压腹部，让卡在喉咙里的东西弹出来。

千万别这样做：不要给正在咳嗽的患者喂水或是其他食物。

4、烫伤

烫伤分为三级：一级烫伤会造成皮肤发红有刺痛感；二级烫伤发生后看到明显的水泡；三级烫伤则会导致皮肤破溃变黑。

你要这样做：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。

千万别这样做：不能采用冰敷的方式治疗烫伤，冰会损伤已经破损的皮肤导致伤口恶化。不要弄破水泡，否则会留下疤痕。也不要随便将抗生素药膏或油脂涂抹在伤口处，这些黏糊糊的物质很容易沾染脏东西。

5、中毒

发生在家庭中的中毒一般是由于误食清洁、洗涤用品，一氧化碳吸入或是杀虫剂摄入。

你要这样做：如果患者已经神志不清或是呼吸困难，应迅速呼叫救护车，并准备好回答如下问题：摄入或吸入什么物质，量是多少，患者体重、年龄以及中毒时间。

千万别这样做：直到症状出现才叫救护车往往会延误治疗时间。在等待救助过程中，不要给患者吃喝任何东西，也不要企图帮助患者催吐，因为有些有毒物质在被吐出来的过程中可能会伤害到患者的其他器官。

6、头部受伤

头骨本身非常坚硬，所以一般的外力很少会造成头骨损伤。倘若外力过于剧烈，则颈部、背部、头部的脆弱血管就成为了“牺牲品”。

你要这样做：如果头上起了个包，那么用冰袋敷患处可以减轻水肿。如果被砸伤后头部开始流血，处置方式和被割伤的方式一样，即用干净毛巾按压伤口止血，然后去医院缝合伤口，并检查是否有内伤。

千万别这样做：不要让患者一个人入睡。24小时之内，一定要有人陪伴伤者，如果伤者入睡，那么每三个小时就要叫醒伤者一次，并让伤者回答几个简单问题，以确保伤者没有昏迷，没有颅内伤，比如脑震荡。

7、手指切伤

你要这样做：如果出血较少且伤势并不严重，可在清洗之后，以创可贴覆于伤口。若伤口大且出血不止，应先止住流血，然后立刻赶往医院。

具体止血方法是：伤口处用干净纱布包扎，捏住手指根部两侧并且高举过心脏，因为此处的血管是分布在左右两侧的，采取这种手势能有效止住出血。

千万别这样做：不主张在伤口上涂抹红药水或止血粉之类的药物，只要保持伤口干净即可。千万不要长时间绑着止血带，每隔 20-30 分钟必须将止血带放松几分钟，否则容易引起手指缺血坏死。

8、煤气中毒

轻度中毒时，病人感头晕、乏力、恶心、呕吐、面色苍白。中毒严重，会出现唿吸困难、抽搐、昏迷。

你要这样做：立即打开门窗，把病人移到空气流通处，解开病人衣扣使唿吸流畅，注意保暖防受凉形成肺炎。轻度中毒，可给他喝热茶，作深唿吸，迅速送医院抢救。

9、异物卡嗓

你要这样做：实行腹部挤压（如病人怀孕或过肥胖，则实施胸部压挤）。如患者无法站立，将其平放在坚固平面上，跨坐在病患腿上作腹部推挤五次，再检查有无将异物咳出。

千万别这样做：如用手指掏挖异物时，只在看得到异物才掏挖，不可盲目掏挖。