

常见的急救知识点

Common first aid knowledge points

陈红青

Hong-qing Chen

(中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院急诊医学科 广西桂林 541002)

(Emergency Medicine Department, the 924th Hospital, PLA Joint Logistic Support Force, 541002, Guilin, Guangxi)

急救知识是一项至关重要的技能，它能够在紧急情况下挽救生命，缓解病痛，为患者争取宝贵的救治时间。在日常生活中，我们或许难以避免遭遇一些突发状况，比如心脏骤停、中风、窒息等。而掌握一些基础的急救知识，不仅可以保护我们自己，也能够帮助他人度过危险。

First aid knowledge is a crucial skill that can save lives, relieve pain in emergencies, and buy valuable time for patients. In our daily life, it may be difficult to avoid some emergencies, such as cardiac arrest, stroke, asphyxia and more. Having some basic first aid knowledge can not only protect ourselves, but also help others through danger.

1. 心脏骤停的急救

心脏骤停是一种严重的心血管疾病，当心脏的正常跳动突然停止时，就会发生此症状。在这个紧急关头，正确的急救方法是至关重要的，它能够挽救生命，给患者争取宝贵的时间。在紧急情况下，我们需要保持冷静，迅速判断患者是否处于心脏骤停的状态。这一点非常关键，因为要进行有效的急救，我们必须对患者的状况有一个准确的了解。接下来，我们需要立即呼叫医疗救援，与此同时，也要通知周围的人尽快提供帮助。

当然，急救的关键在于心肺复苏术，也就是 CPR（心肺复苏术）。这是一种通过人工方式维持心脏跳动和呼吸的紧急措施，以确保患者的大脑和其他重要器官得到足够的血液和氧气供应。以下是 CPR 的基本步骤：第一步是确保患者的安全。检查周围环境，确保没有危险因素存在，比如火灾、电流等。如果有必要，将患者转移至安全的地方。第二步是检查患者的反应。轻拍患者的肩膀，并大声喊叫他们的名字，观察他们是否有任何反应。如果没有反应，可以判断为心脏骤停。第三步是呼叫医疗救援。拨打急救电话，告诉医生患者的状况，并尽量提供详细的位置信息。与此同时，也可以寻求周围人员的帮助。第四步是开始进行心肺复苏术。将患者放置在坚硬的平面上，然后跪在患者旁边。接下来，将双手叠放在胸骨下方，用力按压胸部，每分钟大约 100–120 次，压下去的深度约为 5–6 厘米。记住，这里需要用力，但也要确保不会伤害到患者。第五步是进行人工呼吸。倾斜患者的头部，使下巴抬高，然后捏住患者的鼻子，在口腔部位给予两次缓慢而深呼吸。确保每次吹气的时间约为 1 秒钟，每次吹气后都要仔细观察患者的胸廓是否有起伏，以确保呼吸有效。在进行 CPR 的过程中，记得要保持稳定的节奏和合适的力度。如果从外表看起来，情况没有改善，仍然需要坚持进行

CPR，直到医疗救援人员到达为止。此外，如果有附近的 AED（自动体外除颤器）可用，应该尽快运送到患者身边，按照设备的说明进行使用。AED 是一种能够自动分析心脏节律，并给予除颤治疗的设备，它能更加有效地恢复心脏跳动。

2. 中风的急救

中风，是一种常见的急性脑血管疾病，特点是突发性脑功能障碍，症状多种多样，严重时甚至可能导致残疾甚至生命危险。在遭遇中风的紧急情况下，正确的急救方法至关重要。那么，在面临中风的紧急情况下，我们应当如何应对呢？

第一，及时判别中风症状至关重要。中风的常见症状包括突发性头痛、呕吐、面部、手臂或腿部一侧麻木或无力、言语困难、意识丧失等。当你发现有人突然出现这些症状时，要迅速判断是否可能遭受中风，这是及时施救的第一步。第二，在确认中风症状后，要立即拨打急救电话，紧急救援电话是“120”。拨打 120 紧急救援电话时，要冷静清晰地描述发生的状况，包括患者的症状、所在地、地点等关键信息。紧急救援人员会根据你提供的信息迅速进行响应，并派出专业的急救人员前往现场。在等待急救人员到达的过程中，我们可以进行一些简单但重要的急救措施。要确保患者的安全，避免进一步的伤害。将患者移到安全的地方，避免摔倒或碰到尖锐物品。之后解开患者的衣领、腰带等，保持呼吸畅通。然后，将患者平放，头稍微偏向一侧，以防止呕吐物阻塞气道。同时，保持患者的体温适宜，避免过热或过冷。

除了以上的基本急救措施，我们还可以进行一些辅助救助，以提高患者的生存率和康复率。比如，可以尝试进行心肺复苏术，包括人工呼吸和胸外按压，以保证血液流通。在等待急救人员到达的过程中，家属或旁观者还可以收集患者的相关信息，比如发病时间、病史、症状的变化等，这些信息对医生诊断病情和制定治疗方案非常重要。当急救人员到达现场时，要积极配合他们的工作。急救人员会对患者进行进一步的评估和处理，可能会进行心电图、血压检测等。在急救过程中，要保持冷静和耐心，尽量不要干扰急救人员的工作。他们是受过专业训练的，能够提供最有效的急救措施。

3. 休克的急救

休克，指的是一种危急情况下人体器官血液供应不足，导致全身血压下降、血液循环障碍的状况。休克是一种常见的急救情况，它可能是许多疾病或外伤的表现，包括大出血、心脏问题、严重感染、过敏反应等。在休克的危急时刻，正确的急救方法是至关重要

的，下面将为大家介绍一些休克的急救方法。

第一，在急救休克时，最重要的是稳定患者的生命体征，确保其呼吸道通畅、心脏跳动正常。要迅速评估患者的病情，观察其意识状态、呼吸频率、脉搏强弱、皮肤颜色等，以确定是否存在休克症状。如果有可能，尽快将患者平躺，将头部稍微抬高，以改善血液循环。如果患者无法躺平，应将其侧身，保持呼吸道通畅。第二，迅速寻找可能的原因并采取相应的措施。休克的原因有很多种，而治疗方法则因病情的不同而异。例如，如果休克是由于大量失血引起的，应该迅速判断失血的程度，并尽快止血。在止血方面，可以采用直接压迫或使用止血剂等方法来控制出血。如果休克是由于心脏问题引起的，可以考虑进行心肺复苏术以恢复心脏功能。接下来，要确保患者的血液循环正常。休克时，患者的血压通常会下降，血液供应各个器官的能力也会减弱。因此，在急救中，应及时给予液体复苏，以增加血液容量，并提高血压。常用的液体复苏方法包括静脉注射盐水或胶体溶液等。在给予液体时，需要掌握剂量和速度，过快或过多地给予液体可能会引起心脏或肺部等器官的负担加重。因此，在急救中，需要根据患者的具体情况来决定液体复苏的方式和剂量。此外，对于休克引起的疼痛或不适感，可以考虑给予适当的镇痛或舒缓疼痛的药物。在急救过程中，还应密切监测患者的生命体征，包括心率、血压、血氧饱和度等指标，以及观察其病情的变化。根据患者的反应和病情的发展，可能需要调整急救措施或转送至专科医院进行进一步的治疗。

4. 大出血的急救

在我们的生活中，偶尔会面临一些紧急的情况，如意外事故或突发疾病。而其中一种可能发生的紧急情况就是大出血。大出血不仅会给患者带来巨大的生理和心理压力，也会对其生命安全构成严重威胁。因此，掌握正确的大出血急救方法是至关重要的。

第一，当我们面对一位出血严重的患者时，我们必须保持冷静和镇定，切勿恐慌。我们可以寻找任何一种可用的物品，如干净的毛巾、衣物或纱布来暂时止血，以减缓出血速度。当然，如果有止血工具更加理想，如止血带或止血钳，这些工具可以更有效地控制出血。第二，我们需要寻找出血的位置。在找到出血点后，我们可以用力按压在出血位置上，以阻止血液的进一步流动。在实际操作时，我们应该用力适度，力度要均匀。另外，我们可以使用高位抬举的方法，将伤肢抬高，以减少血液回流和出血量。除了直接止血，我们也可以通过间接方式来控制出血。一种常见的方法是使用压迫点。压迫点是指位于出血部位之前的某个位置，通过对该位置进行按压，可以减少供血进入出血部位的血液量，从而起到止血的作用。压迫点的选择应该在主动脉之上，以确保对大出血的有效控制。此外，我们还可以使用冷敷来帮助止血。冷敷可以通过收缩血管的作用减缓血流速度，从而减少出血量。可以使用冰袋或冷水毛巾进行冷敷，每次持续十五分钟左右，可以在控制出血同时缓解患者的疼

痛和不适感。

然而，以上方法只是在紧急情况下的临时措施，并不能替代专业医疗救护。一旦使用上述方法后仍未能有效控制出血，或者出血量过大、速度过快，患者出现明显休克症状，我们应该立即拨打急救电话或将患者送往最近的医疗机构进行进一步救治。大出血的急救是一项需要谨慎行事和快速反应的任务。在应对这种紧急情况时，我们需要冷静而迅速地采取适当的行动。同时，我们也应该时刻提醒自己要保持安全，注意自身保护，以免在急救过程中造成更多的伤害。

5. 骨折的急救

骨折，是一种在日常生活中常见又让人不堪其扰的伤病。当人们在意外中，或是运动中不慎摔倒、撞击或扭伤时，往往会给身体带来无法承受之痛。骨折不仅会导致患者极度疼痛，还可能引起伴随症状，如肿胀、血肿或畸形。在面对骨折时，了解正确的急救方法是至关重要的。当我们遭遇骨折时，第一要做的是保持冷静。身处紧急情况下，冷静而有序的应对态度是解决问题的关键。若有人身边，可要求其帮助并报警，以便得到进一步的医疗救助。如果没有人可寻，自己也要尽量保持镇定，并思考接下来的应对措施。接下来，我们需要进行正确的急救处理。骨折分为开放性骨折和闭合性骨折两种类型，具体的急救方法也会有所不同。

在处理闭合性骨折时，我们需要采取以下步骤。第一，应该尽量保持患者的体位稳定，避免活动或移动受伤部位。接着，找寻平整的硬物（如木板、书本、报纸等），将其放置在骨折部位上方和下方，以免增加伤口的移位或进一步损伤骨骼。可使用绑带、衣物或绷带将硬物固定住，以保持固定和支撑效果。紧固绷带时要注意适度，既要确保固定，又不要过于紧绷，以防血液循环受阻。

而对于开放性骨折，我们需要更加小心谨慎。第一，应该防止伤口感染，因此，我们需要用消毒纱布或干净的布料覆盖住骨折部位，避免直接接触外界物质。第二，忍住血腥味的刺激，用干净的纱布或衣物进行止血。紧接着，采取固定骨折的措施，遵循与闭合性骨折相同的原则。然而，我们在进行固定时要更加谨慎，避免进一步损伤血管和神经。

无论是闭合性骨折还是开放性骨折，急救的关键在于尽快就医。即使我们已经做了正确的急救处理，仍需尽快寻求专业的医疗救助。医生会通过X光检查和其他相关检查来确诊和评估骨折的严重程度，并决定最佳的治疗方案。

总而言之，急救知识是一种宝贵的技能，它不仅能够在危险时刻挽救生命，还能在日常生活中帮助他人度过紧急情况。通过掌握常见急救知识，我们能够成为更加有价值、有责任心的社会成员，为人们的健康与安全贡献一份力量。不论何时何地，我们都应该时刻牢记这些知识，并随时准备行动起来，以保护自己和他人的生命安全。