

科学详解3种不当急救

康健

生活中随时都可能发生意外伤害,当遇到这种情形,人们都会及时救助。但是,有时也会由于急救不当而延误抢救时间。随着医学的不断发展,一些传统的急救方法经过科学的验证被证实为不正确、不完善、不稳妥的。接下来就一起看看有哪3种不当的急救方法吧。

1 拍胳膊肘、按压胳膊窝可缓解突发心脏不适

真相:北京市密云区医院急诊外科医生高巍表示,心脏不适是供应心脏血液的血管出现了狭窄甚至阻塞,拍打、按压时产生的疼痛只会加快心脏的跳动,并不能缓解狭窄和阻塞。出现心脏不舒服或者突发胸痛时,切记不可用力活动,应该保持平静的状态,及时拨打急救电话。因为有的患者发病的诱因是情绪激动或劳累,所以在平静休息之后能够得到缓解。而不随意搬动患者是为了减少其心肌耗氧量。如患者呼吸困难、无法平卧,可采取半卧位或坐位;如患者发生血压下降或休克,应采取平卧位,以缓解不适感。

在睡眠时如果心脏病突发,剧烈的胸疼足以把人从沉睡中痛醒,在患

者血压、心率正常,无青光眼、未饮酒的情况下,应立即舌下含服硝酸甘油。如果患者既往无消化道溃疡和出血倾向,应立即嚼服阿司匹林3片(每片300毫克),同时可辅助服用复方丹参滴丸或速效救心丸。如果患者昏迷,不可口服药物治疗,以免误吸,应让患者平躺或半卧,头偏向一侧,等候救援。

2 气道卡物窒息要立即用手抠挖异物

真相:在日常生活中,多数人都经历过气道堵塞异物,比如,吃米饭时呛到米粒,大家一般都会自己用力地咳嗽,大多情况下,米粒都会被咳出来。但是,当一个人在进食过程中,突然不能讲话、咳嗽,并有口唇、面色青紫,甚至出现了窒息时,应立即清除其口腔和鼻腔内的异物,但不可试图用手去抠、挖异物,否则很大概率会导致异物越陷越深。

北京协和医院急诊科医生王江山表示,此时应用腹部冲击法进行急救。施救者站在患者正后方,让患者双腿微微分开,施救者的一只腿放在患者两腿中间,保持一定的稳定性。

施救者一只手攥拳,用拳眼顶住患者的肚脐正上方3-5厘米处,另外一只手紧握拳头,做出拥抱患者的姿势,双上肢快速用力向后上方冲击患者腹部,同时患者用力咳嗽(尽管不咳出声音)排出异物。

对于肚子特别大、双手搂不过来的患者或者孕妇,不能做腹部冲击,可改用胸部冲击法。要点与腹部冲击法相同,只是冲击部位变为胸正中央最硬的那块骨头,即胸骨的中下部位。

如果气道异物持续存在,梗阻没有解除,此时应停止施救,立即将患者平放地上,进行心肺复苏。

抢救成功后,为防止此前抢救可能造成的暴力损伤,应及时至附近医院进行相关检查。

3 倒挂控水法可让溺水者复苏

真相:上海中医药大学附属曙光

医院医生张孝文表示,当把溺水者救上岸后,施救者试图让溺水者肺里的水控出来是最常见的惯性思维,然而对于心脏骤停的溺水患者,控水会严重延误抢救时间。因为心脏骤停的黄金抢救时间只有非常短暂的4分钟,所以不建议控水。

溺水指人淹没于水或其他液体中,由于液体充塞呼吸道及肺泡或反射性引起喉痉挛发生窒息和缺氧,并处于临床死亡状态。

人淹没于水中后,会本能地出现反射性屏气和挣扎,以避免水进入呼吸道。不久由于缺氧不能坚持屏气而被迫深呼吸,从而使大量水进入呼吸道和肺泡,阻滞气体交换,引起严重缺氧。

如果溺水者口鼻有水草和泥沙等异物,必须首先清除。如果溺水者尚有呼吸,应将其摆放为侧卧位。如果溺水者无反应或无呼吸,则应立即对其进行心肺复苏。约85%的溺水者复苏后会出现呕吐,此时,保持气道畅通,及时清理呕吐物非常重要。



协办 | 重庆市科学技术协会
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

问:重庆市民低碳公约包含哪些内容?

答:低碳生活、点点滴滴、从我做起、衣食住行、崇尚节约、合理消费、种树养花、美化家园、增加碳汇、科学用电、人走关灯、节约能源、垃圾分类、废物利用、美化环境、公交出行、减少碳排、天空更美、合理膳食、光盘行动、身心健康、节约用水、保护水源、生命长远、尊重自然、和谐共处、

“碳达峰碳中和”知多少

雷晓玲 杨延梅

持续发展。

问:市民低碳生活包括哪些内容?

答:低碳生活并不等于刻意去节俭,而是指以生态价值观为导向,在日常生活中主动积极约束自己行为,最大限度地避免使用和接受高碳排放商品和服务,节约资源、保护环境,进而减少碳排放的一种简约、健康的绿色生活行为模式。

养成低碳生活习惯我们可以这

样做:积极响应政府号召,树立低碳环保意识;采取绿色生活方式,使用节能电器、节水器具等绿色产品;节约水电、节约粮食、减少一次性制品的使用等;尽量采取公共交通方式;积极发动亲朋好友,宣传低碳生活的重要性,引导周围的人采取低碳生活的好习惯。低碳生活是一种态度,它融合在人们的衣、食、住、行以及休闲娱乐等各个方面。



生活厨房

什锦牛肉粒

黄飞佰

材料:牛肉300g、玉米粒30g、豌豆粒30g、胡萝卜粒40g、食盐3g、白胡椒粉2g、淀粉3g、料酒2g、蚝油3g、鸡精2g、食用油适量、清水适量。

做法:

- 1.牛肉洗净后切成小的牛肉粒。
- 2.小碗中放入食盐、白胡椒粉、料酒和淀粉,与牛肉粒充分拌匀后腌渍15分钟。
- 3.将玉米粒、豌豆粒、胡萝卜粒洗净备用。
- 4.锅中倒入食用油,烧热后将牛肉粒倒进锅内翻炒至变色,出锅备用。
- 5.锅中再补充一点食用油,将玉米粒、豌豆粒、胡萝卜粒倒入翻炒均匀后加入蚝油、鸡精和少量清水,炒至什锦粒熟透加入牛肉粒,翻炒均匀即可。

如何挑选优质胡萝卜

宁德让

胡萝卜是十分常见的一种食材,那么你知道该如何挑选优质的胡萝卜吗?

芯柱:在挑选胡萝卜时,可以观察一下胡萝卜与叶子相连的部分,选择芯柱更小的。

形状:应挑选两头粗细差不多的胡萝卜,这样既能保证胡萝卜的质量,在切的时候也比较方便,并且胡萝卜尖有长须的也不要挑选。

颜色:颜色为橘黄、表面有光泽的胡萝卜更加新鲜,富含的胡萝卜素更

多,反之,颜色暗淡、表面较干的胡萝卜则可能已经囤放过一段时间了。

重量:在挑选胡萝卜时,拿起来用手掂一掂重量,同样大小下越重的越新鲜。

裂口:在挑选胡萝卜时,不选择有裂口的,要选择表面光滑的胡萝卜,这



样的胡萝卜不仅质量好,也更加方便清洗。

硬度:在挑选胡萝卜时可以用手轻轻捏一捏,选择更硬一点的胡萝卜。