

## 初級衛生知識

來源：中國社會報 時間： 2008-05-19 15:50

### 怎樣包紮止血

包紮止血是指用繃帶、三角巾、止血帶等物品，直接敷在傷口或結紮某一部位的處理措施。

1. 加壓包紮止血法：適用於小動脈、靜脈及毛細血管出血。用消毒紗布墊敷於傷口後，再用紗布卷、毛巾、手帕等折成墊子，壓在出血部位的敷料外面，然後用三角巾或繃帶緊緊包紮起來，以達到止血目的。
2. 加墊屈肢止血法：對於上肢——小腿出血，如果沒有骨折和關節的損傷時，可採用屈肢加墊止血。如果上臂緊貼胸側，產生一定壓力，再用三角巾、繃帶或腰帶固定胸部。如前臂或小腿出血，可在肘窩加墊屈肢固定。
3. 止血帶止血法：可選取有一定彈性的橡皮管、橡皮帶。上肢結紮的部位應在上臂上 1/3 處。下肢在大腿的中部結紮。結紮時應先將傷肢抬高，結紮部位要用敷料或毛巾等軟織物墊上，不要直接勒緊皮膚。將止血帶適當拉長，纏繞患肢兩周，在外側打結固定。要標明止血帶結紮時間，每 40 分鐘放鬆一次，每次松帶 5~10 分鐘，以防肢體壞死。

### 怎樣用繃帶包紮傷口

1. 環形法：此法多用於手腕部、肢體粗細相等的部位。首先將繃帶作環行重疊纏繞。第一圈環繞稍作斜狀；第二、三圈作環形，並將第一圈之斜出一角壓於環形圈內，最後用膠布將帶尾固定，也可將帶尾剪成兩個頭，然後打結。
2. 蛇形法：此法多用於夾板的固定。先將繃帶按環形法纏繞數圈。按繃帶的寬度作間隔斜著上纏或下纏。
3. 螺旋形法：此法多用於肢體粗細相同處。先按環形法纏繞數圈。上纏每圈蓋住前圈 1/3 或 2/3 呈螺旋形。

4. 螺旋反折法：此法應用於肢體粗細不等處。先按環形法纏繞。待纏到漸粗處，將每圈繃帶反折，蓋住前圈 1/3 或 2/3，依此由上而下地纏繞。

## 如何現場止血

1. 直接壓迫止血法：在野外發生意外傷害，如果傷口不大、表淺、血液流出速度緩慢，可直接用乾淨柔軟的敷料或手巾壓在傷口上止血。
2. 指壓法：在現場搶救中最快速、最有效的止血法是指壓動脈止血法。此法根據人體主要動脈的體表投影位置，用單個或多個手指向骨骼方向加壓，以壓閉動脈來止住傷口的大量出血。指壓止血只要摸准位置，壓迫力度夠，就能起到立竿見影的止血效果。此法的缺點是效果有限不能持久，但是在發生大出血時能為尋找搶救材料或使用其他止血方法贏得時間。
3. 加壓包紮止血法：對於損傷面積較大、肌肉斷端出血等指壓止血效果不理想者，可採用加壓包紮止血。方法是用無菌敷料或棉墊填塞覆蓋傷口，再用繃帶加壓包紮，包紮時壓力要均勻，同時抬高傷肢，也可用口罩、衣物、被單等。
4. 另外還有止血方法：止血帶法。

## 心跳、呼吸驟停的搶救

遇到傷患，特別是意識喪失者，應該檢查有無呼吸和心跳這兩項生命特徵。一旦發現病人氣道不通暢，或沒有呼吸活動，或心臟停止跳動，這表明維持機體生存所必需的氧氣已不能通過血液迴圈運至全身，這將導致患者可能在數分鐘內死亡。

為了恢復呼吸、心跳等重要功能，應採取口對口人工呼吸和心肺復蘇術，直至病人開始自主呼吸和心臟再次自律性搏動，或者一直等待救護人員到達現場為止。

復蘇的原則及措施有：

1. 迅速檢查病人的氣道、呼吸和脈搏。操作如下：保持呼吸道通暢。用手指清除病人氣道內的任何阻塞物，並去除掉可能存在的梗塞、狹窄引起的窒息。

2. 進行人工呼吸。若病人所有的呼吸體征消失，立即進行口對口人工呼吸；若病人的脈搏也觸摸不到，則應交替進行口對口人工呼吸和心臟胸外按壓兩項操作，可和另一救護者分工進行。
3. 建立人工迴圈。一旦摸不到病人的脈搏，則應進行心臟按壓和使心臟復跳術，以保持血液的流動。若病人既無脈搏又無呼吸，則應交替式進行口對口人工呼吸和使心臟復跳術，或者由兩位救助者分工進行。

在搶救全過程中要始終保持鎮靜，快速獲取急救人員的指導，並儘快得到緊急援助。

### 傷患復蘇的方法

1. 觸摸頸前有無頸動脈脈搏，若無搏動，則逐項順次進行。
2. 確定心臟的位置。
3. 由受過培訓的急救員施行心前區叩擊。
4. 復查有無頸動脈搏動。
5. 若仍無搏動，則把一隻手的掌根放在正對心臟的胸骨下段。
6. 把另一隻手重疊交叉放在該手背上面，並將手指連鎖住。
7. 用手的後掌垂直下壓胸骨，使胸骨下陷迫使心臟輸出血液。
8. 以每分鐘 80 次的速度連續按壓胸骨 15 次，隨後給以兩次口對口人工呼吸，如此，按壓心臟和口對口吹氣交替著反復進行，並每分鐘測脈搏一次，一直持續至脈搏出現為止，然後將病人穩定置於側臥位。
9. 心肺復蘇術必須連續進行。

### 口對口人工呼吸

1. 查看病人有無呼吸活動。
2. 若無呼吸，則將其頭稍向後仰，以使氣道保持通暢。

3. 清除病人口腔內的任何阻塞物，並查看有無其他問題。
4. 緊捏鼻孔，並使口張開。
5. 口對口嚴密封住病人的嘴。
6. 對準病人的口將氣吹進病人肺內，並確保其胸廓隆起。
7. 連續進行 5 次吹氣，每次看呼吸運動情況，然後按上述復蘇要求繼續進行。