

## 初级卫生知识

来源：中国社会报 时间： 2008-05-19 15:50

### 怎样包扎止血

包扎止血是指用绷带、三角巾、止血带等物品，直接敷在伤口或结扎某一部位的处理措施。

1. 加压包扎止血法：适用于小动脉、静脉及毛细血管出血。用消毒纱布垫敷于伤口后，再用纱布卷、毛巾、手帕等折成垫子，压在出血部位的敷料外面，然后用三角巾或绷带紧紧包扎起来，以达到止血目的。
2. 加垫屈肢止血法：对于上肢——小腿出血，如果没有骨折和关节的损伤时，可采用屈肢加垫止血。如果上臂紧贴胸侧，产生一定压力，再用三角巾、绷带或腰带固定胸部。如前臂或小腿出血，可在肘窝加垫屈肢固定。
3. 止血带止血法：可选取有一定弹性的橡皮管、橡皮带。上肢结扎的部位应在上臂上1/3处。下肢在大腿的中部结扎。结扎时应先将伤肢抬高，结扎部位要用敷料或毛巾等软织物垫上，不要直接勒紧皮肤。将止血带适当拉长，缠绕患肢两周，在外侧打结固定。要标明止血带结扎时间，每40分钟放松一次，每次松带5~10分钟，以防肢体坏死。

### 怎样用绷带包扎伤口

1. 环形法：此法多用于手腕部、肢体粗细相等的部位。首先将绷带作环行重迭缠绕。第一圈环绕稍作斜状；第二、三圈作环形，并将第一圈之斜出一角压于环形圈内，最后用胶布将带尾固定，也可将带尾剪成两个头，然后打结。
2. 蛇形法：此法多用于夹板的固定。先将绷带按环形法缠绕数圈。按绷带的宽度作间隔斜着上缠或下缠。
3. 螺旋形法：此法多用于肢体粗细相同处。先按环形法缠绕数圈。上缠每圈盖住前圈1/3或2/3呈螺旋形。
4. 螺旋反折法：此法应用于肢体粗细不等处。先按环形法缠绕。待缠到渐粗处，将每圈绷带反折，盖住前圈1/3或2/3，依此由上而下地缠绕。

### 如何现场止血

1. 直接压迫止血法：在野外发生意外伤害，如果伤口不大、表浅、血液流出速度缓慢，可直接用干净柔软的敷料或手巾压在伤口上止血。
2. 指压法：在现场抢救中最快速、最有效的止血法是指压动脉止血法。此法根据人体主要动脉的体表投影位置，用单个或多个手指向骨骼方向加压，以压闭动脉来止住伤口的大量出血。指压止血只要摸准位置，压迫力度够，就能起到立竿见影的止血效果。此法的缺点是效果有限不能持久，但是在发生大出血时能为寻找抢救材料或使用其它止血方法赢得时间。
3. 加压包扎止血法：对于损伤面积较大、肌肉断端出血等指压止血效果不理想者，可采用加压包扎止血。方法是用无菌敷料或棉垫填塞覆盖伤口，再用绷带加压包扎，包扎时压力要均匀，同时抬高伤肢，也可用口罩、衣物、被单等。
4. 另外还有止血方法：止血带法。

## 心跳、呼吸骤停的抢救

遇到伤员，特别是意识丧失者，应该检查有无呼吸和心跳这两项生命特征。一旦发现病人气道不通畅，或没有呼吸活动，或心脏停止跳动，这表明维持机体生存所必需的氧气已不能通过血液循环运至全身，这将导致患者可能在数分钟内死亡。

为了恢复呼吸、心跳等重要功能，应采取口对口人工呼吸和心肺复苏术，直至病人开始自主呼吸和心脏再次自律性搏动，或者一直等待救护人员到达现场为止。

复苏的原则及措施有：

1. 迅速检查病人的气道、呼吸和脉搏。操作如下：保持呼吸道通畅。用手指清除病人气道内的任何阻塞物，并去除掉可能存在的梗塞、狭窄引起的窒息。
2. 进行人工呼吸。若病人所有的呼吸体征消失，立即进行口对口人工呼吸；若病人的脉搏也触摸不到，则应交替进行口对口人工呼吸和心脏胸外按压两项操作，可和另一救护者分工进行。
3. 建立人工循环。一旦摸不到病人的脉搏，则应进行心脏按压和使心脏复跳术，以保持血液的流动。若病人既无脉搏又无呼吸，则应交替式进行口对口人工呼吸和使心脏复跳术，或者由两位救助者分工进行。

在抢救全过程中要始终保持镇静，快速获取急救人员的指导，并尽快得到紧急援助。

## 伤员复苏的方法

1. 触摸颈前有无颈动脉脉搏，若无搏动，则逐项顺次进行。
2. 确定心脏的位置。
3. 由受过培训的急救员施行心前区叩击。
4. 复查有无颈动脉搏动。
5. 若仍无搏动，则把一只手的掌根放在正对心脏的胸骨下段。
6. 把另一只手重叠交叉放在该手背上面，并将手指连锁住。
7. 用手的后掌垂直下压胸骨，使胸骨下陷迫使心脏输出血液。
8. 以每分钟 80 次的速度连续按压胸骨 15 次，随后给以两次口对口人工呼吸，如此，按压心脏和口对口吹气交替着反复进行，并每分钟测脉搏一次，一直持续至脉搏出现为止，然后将病人稳定置于侧卧位。
9. 心肺复苏术必须连续进行。

## 口对口人工呼吸

1. 查看病人有无呼吸活动。
2. 若无呼吸，则将其头稍向后仰，以使气道保持通畅。
3. 清除病人口腔内的任何阻塞物，并查看有无其它问题。
4. 紧捏鼻孔，并使口张开。
5. 口对口严密封住病人的嘴。
6. 对准病人的口将气吹进病人肺内，并确保其胸廓隆起。
7. 连续进行 5 次吹气，每次看呼吸运动情况，然后按上述复苏要求继续进行。