

火海逃生和烧伤早期自救

张献怀 解放军总医院第一附属医院

6月5日,成都一辆公交车突然发生燃烧,短短几分钟内,25条鲜活的生命被吞噬,另有76人被烧伤。血的代价再次警示人们,生命无价,责任如山,社会公共安全不可懈怠!同是也警示人们,面对突发火灾,要学会如何逃生,提高自救互救能力,把伤害减少到最低限度。为此,笔者采访了解放军总医院第一附属医院烧伤整形科主任柴家科教授。

如何火海逃生

柴教授说,面对滚滚浓烟和熊熊烈焰,要沉着冷静,机智运用火场自救和逃生知识,在困境中拯救自己。

首先要保持冷静,迅速撤离。突遇火灾,面对浓烟和烈火,一定要保持冷静,迅速判断危险地点和安全地点,决定逃生的办法,尽快撤离险地。血的教训告诉我们,火灾中许多人并非被烧死,而是惊慌失措,相互拥挤践踏而死。所以,不要盲目跟随人流和相互拥挤、乱冲乱窜。在野外要逆风撤离,不可顺风奔跑。

第二,如果是多层楼房着火,要迅速选择相对安全的楼梯通道,不要乘电梯。在高层建筑中,电梯的供电系统在火灾时随时会断电或因热的作用电梯变形将人困在电梯内。同时,由于电梯井犹如贯通的烟囱直通各楼层,有毒的烟雾直接威胁被困人员的生命。如果通道被烟火封阻,应向烟火方向逃离,通过阳台、天窗等逃生,也可以利用身边的绳索或床单、窗帘、衣服等自制简易救生绳,并用水打湿从窗台或阳台沿绳缓滑到下面楼层或地面安全逃生。不到万不得已,不要轻易跳楼逃生。

第三,如果公交车着火,司乘人员要保持冷静,应立即打开车门,组织乘客就近迅速撤离,不可自己先跳车逃生。目前许多公交车是全封闭的“闷罐”设计,乘客可用车上配备的安全锤、手边硬物或用脚踢碎窗玻璃逃生。公交车空间狭小



密闭,火场烟具有温度高、毒性大、氧气少、一氧化碳多的特点,容易引起呼吸道损伤或神经中枢中毒。因此,撤离要迅速有序,俯身低姿行走,用毛巾或衣物遮掩口鼻或短屏气,切忌拥挤和呼喊,避免将火焰和烟雾吸入呼吸道。

第四,家庭着火要立即报警并积极扑救。家庭着火原因多为电、油或天然气着火,有的是因为孩子玩火引起的火灾。无论什么原因引起的火灾,都要立即报警,及时扑灭,防止殃及四邻甚至整栋楼受到火灾危害。如果电失火,要立即切断电源,如果天然气失火,要立即切断气源,如果油锅失火,立即盖上锅盖或用湿被子,湿毛毯捂住灭火,注意不可用水扑救。如果火势烧大,要迅速撤离,切不可因害羞或顾及贵重物品,而把宝贵的逃生时间浪费在穿衣或寻找、搬离贵重物品上。已经逃离险境的人员,切莫重返险地,自投火网。

早期自救互救很关键

柴教授说,无论是什么原因造成的烧伤,伤后能否得到及时正确的救治,直接关系到烧伤病人的预后。意外事故发生后,现场一般不会有机会由医务人员

指导抢救,主要靠群众自救互救。

首先是迅速脱离热源,脱去燃烧的衣服或用水浇灭身上的火。脱衣服时动作尽可能轻柔,必要时将衣物剪开,以免将受伤的皮蹭掉。千万不要揉搓、按摩、挤压烫伤的皮肤,也不要急着用毛巾拭擦,以免表皮剥脱。皮肤上起的水泡不要撕破,有条件可将水泡用消毒的针扎一个小孔,慢慢把水泡中的水排出,要保持皮肤的完整。

第二,对于小范围的局部烧伤,可以立刻用冷水冲洗伤处半个小时到一个小时,在可以耐受的前提下,水温越低越好,尽量用流动的清水。早期的冷水处理对创面的愈合有很大的好处,第一能减轻疼痛;第二可以减轻水肿、余热造成的深部组织损伤;第三用冷水浸泡冲洗后,可以使创面的一些毒性物质减轻,对创面的继发性损伤也就减轻了。早期处理及时、适宜的患者愈合比较快,后期的瘢痕也比较轻。有一些烧(烫)伤面积小、深度也浅,经过冷水浸泡冲洗处理后,涂一些防治感染、促进创面愈合的药物,过几天就会自行好转、愈合,甚至不会留下瘢痕。如果烧(烫)伤面积大,程度也比较深,用冷水处理可能会加重全身反应,应

该立即送医院抢救。

第三,对于大面积的重度烧伤,最基本的处理原则是散热和冷敷。可采取冲、脱、泡、盖、送这五个处理步骤。一是用流动的水冲洗创面15~30分钟;二是在水中脱去衣物,如衣服粘在表皮上不可强脱,可剪开;三是用冷水持续浸泡创面30分钟到一个小时;四是用干净布巾覆盖伤口;五是尽快送到具有救治烧伤经验的医院就诊,便于采取及时、正规、有效的治疗。

第四,控制喝水。如果烧(烫)伤部位在颜面、头颈部、会阴部等,由于部位特殊,即使伤处面积不大,也可能出现并发症,这时除用冷水紧急处理外,为防止发生休克,可以给患者喝些淡盐水,补充血容量,减轻休克程度。但千万不要在短时间内喝大量的白开水、矿泉水、饮料或糖水。有的病人就是因喝水过多,引发脑水肿或肺水肿等并发症。有的基层医务人员不懂这些知识,给烧伤病人输大量含糖液体,结果加重病情,甚至危及生命。

第五,农村有些治疗烧伤的“土方”,如给创面上涂抹酱油、牙膏、紫药水等,这些都是不科学的。因为烧伤最怕的是创面感染,这些东西一方面会影响医生对烧伤深度的观察和判断,另一方面,将牙膏等油性物质涂于烧伤创面,会增加创面感染的机会和增加就医时处理的难度。

第六,对于危重烧伤病人,原则上应以就地治疗为主。因为危重烧伤病人休克发生率高,发生的时间也早,有的病人在伤后两小时就会发生休克。如果没有经过复苏补液就匆忙长途转送,由于颠簸,加上途中治疗不及时,就会使病情恶化,加重休克。有的可能途中死亡,有的送到医院后,会因休克时间过长,缺血缺氧严重,暴发全身性感染,引发各种内脏并发症,甚至多器官功能衰竭而

★急救知识★

夏季降压讲究多

老王是位高血压患者,平时也坚持服药,但一到夏天就经常出现头晕的情况。像老王这种情况很可能就是服用降压药“夏行冬令”所致。因为,四季不同,血压也会随之波动。所以,服用降压药也应该注意根据不同的时间、季节来调整剂量。

1.昼夜有别

血压变化有其自身规律,一般呈昼高夜低的波动。清晨睡醒后,血压开始升高,至下午2~4点,达到高峰。夜间血压开始下降,入睡后2小时,大约降低

20%。目前主张服用降压药的时间最好在上午8点1次,下午2点1次。如果使用每日1次的长效降压药,服药时间应在清晨。睡前不宜服用降压药,即使是重度高血压患者,睡前也只能服用白天剂量的1/3。这样可以保持24小时血压平稳,防止心、脑血管严重并发症的发生。

2.四季有别

在自然状态下,高血压病人的血压,冬季最高,夏季次之,春秋两季最低,但很多高血压病人降压的药方一年四季不

变,这是非常不合理的。夏季由于气温较高,患者的外周小血管扩张,大部分患者的血压会有所降低。不少病人冬天去看医生开药,到了夏天,还按照冬天的剂量服用。夏天血压偏低,这时服用冬天的剂量就相对偏大,使血压降得太低,于是就容易出现诸如头晕、脑供血不足、浑身无力甚至出现脑梗塞或是心绞痛发作。而有的病人是在夏季去看医生开药,到了冬天还在按夏天的剂量服用,血压在冬天偏高,夏天的剂量显然容易偏小,血压

控制不好,自然就要波动。但有些患者由于睡眠不好,心情烦躁或其他原因也会导致血压升高。所以,高血压患者在夏天应注重监测血压变化,调整降压药物剂量,避免血压过低诱发心脑血管病发作,特别要减少利尿剂及含有利尿药成分的一些复合剂的应用。

此外,高血压病人应该做的事,是要经常测量血压,一天测一次,最好一天测三次,并做好记录;在季节变化时应及时去看医生,医生根据病人监测的结果来调整用药。在用药方面,既不能长时间不作调整,也不能频繁换药,最忌讳的是病人自己随意用药。需要特别强调的是,高血压病人需终身服药。(丽华)

复方仙人掌膏

郭旭光

山东莱州市慢性病防治院

甲沟炎是指甲周围轻度损伤或撕拔甲根部皮肤的倒刺等引起的感染,轻者甲沟一侧发生红肿、疼痛,炎症可蔓延整个甲周;重者形成脓肿,炎症扩展至甲下,疼痛剧烈。用复方仙人掌膏外敷治疗甲沟炎,疗效颇佳。

方法:取新鲜仙人掌45克,除刺后捣为糊

状,加入食盐2~3克,正红花油6~8滴,调匀盛于容器中备用。当日使用当日配制。治疗时取复方仙人掌膏适量外敷于患处,并以纱布包扎,每日早晚各换药1次,夏季可加换1次。一般患者经治疗1~2日后红肿消退,疼痛减轻,3~4日后炎症消散而获愈。

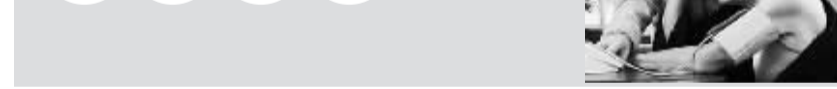
上方仙人掌性寒味苦,具有清热解毒、活血化腐之功;食盐性寒味咸,具有软坚散结作用;正红花油能消炎去肿,止血止痛。三者合用,较单用仙人掌效果更佳,可缩短疗程。治疗中无痛苦,操作简单,患者易于接受。

注意,对正红花油过敏者禁用此方。



我的一招

耳穴贴压治高血压



高血压病常见病,临床中以动脉血压升高为主的综合症。笔者应用耳穴贴压法治疗此病,收效较好,简介如下:

耳部取穴:神门、心、肾、交感、耳背沟。

操作方法:取王不留行7粒,把医用胶布剪成0.8平方厘米的小方块7片,再将王不留行分别粘附在小块胶布的中间。耳廓消毒后,将粘有王不留行的胶

布分别贴压在以上穴位,耳背沟连贴3贴,每天用手指按压3次,每次按压至有胀、麻、痛感为好。其中交感、耳背沟重压刺激,每次3~5分钟。3天后贴压另一侧耳穴,15天为1个疗程,5天后继续贴压下一个疗程。

此法简便易行,改善症状迅速,近期疗效显著,没有副作用,值得推广应用。(李祥农)

落枕的中医治疗

主要表现

1. 症状 ①多有劳损、受寒或扭伤史。起病突然,往往于晨起睡醒后急性发病,也可突然在颈部扭伤后当时发病,轻者12小时后出现症状。②伤后一侧颈部肌群紧张僵硬、酸胀疼痛,疼痛严重可放射至肩背、上肢及头部。③颈部呈强迫斜颈状姿势,患者头向患侧倾斜,下颌转向健侧。

2. 检查 ①颈部屈伸、旋转活动受限,向患侧旋转尤为明显。②触诊检查颈部肌紧张呈僵硬态。患侧胸锁乳突肌后缘、斜方肌处、肩胛提肌(肩胛骨内上角)有明显压痛。③有外伤或年长者拍X线平片排除骨折、脱位及颈椎病等。

治疗方法

1. 手法治疗 ①拇指按揉肩井、肩中俞等,以酸胀为度,同时令患者缓缓转动颈项,使肌肉放松。②用小幅度揉搓法捏揉颈项及患肩,或弹拨紧张的肌肉,重点为压痛点,使肌肉逐渐放松。③滚颈项及肩背部肌肉,进一步缓解肌痉挛。④按揉、弹拨、滚动过程中,适当配合数次颈部屈伸、侧屈及左右旋转等被动活动,以改善颈部功能。旋转活动可用双手用力拔伸颈项的状态下进行,缓慢左右旋转颈项10次,以活动颈椎小关节。⑤颈椎斜扳法,适用于椎旁疼痛明显和棘突偏歪者,以纠正颈椎小关节错缝。

2. 汤剂 羌活胜湿汤加减。羌活9克,独活9克,藁本6克,防风6克,甘草6克,川芎9克,蔓荆子6克,葛根9克,桂枝9克,防风9克。每日1剂,分2次

生活调护

1. 一般落枕经1~2次治疗即可治愈。但部分患者实际上是在颈部长期病变的基础上发病,如颈部肌肉长期劳损或颈椎有退行性病变等,在一定条件下诱发本病,即使通过治疗使紊乱的关节复位,但颈部软组织的充血、水肿、增厚等炎性变化也会继续造成颈部不适,需要2周甚至1个月以上的治疗、休息才能痊愈。

2. 扳法是治疗外伤型落枕的有效方法,只在颈椎棘突有偏歪时使用。操作时用力要求稳而有突发性,以听到有弹响声为佳,但切不可强求有弹响声,要适可而止,不能粗暴用力。行扳法前要明确诊断,排除骨折、脱位或肿瘤等疾病,以免造成不必要的伤害。

3. 头痛严重、颈部不能转动者,可先按揉患侧肩井穴2~3分钟,并嘱患者缓缓转动颈项,当疼痛稍减后,再行治疗。

4. 颈项部保暖,避风寒,以免影响疗效。

5. 不宜睡高枕,枕头要富有弹性,高度以侧卧时头部与身体能平直为佳。

(余瑶) D2

鸡蛋壳亦可药用

烫伤 在鸡蛋壳的里面,有一层薄薄的蛋膜。当身体的某一部分被烫伤后,可轻轻磕打一只鸡蛋,揭下蛋膜,敷在伤口上,经过几天,伤口就会愈合了。它的另一个优点是敷上后能止痛。

胃酸过多 鸡蛋壳焙干研末,用红糖水送服,1日2~3次,1次3~5克,见效后用量递减。蛋壳的主要成分是碳酸钙,约占93%,有制酸作用,研成的粉末未进入胃部覆盖在炎症或溃疡的表面,可降低胃酸浓度,起到保护胃黏膜的作用,对十二指肠溃疡和胃痛、胃酸过多的患者,有止痛、制酸的效果。

口腔溃疡 取一个生鸡蛋,先把它一磕两半,把鸡蛋清和蛋黄倒在碗里。然后轻轻撕下鸡蛋壳里面的薄膜,撕的

块越大越好。然后,把此薄膜贴在口腔的患处。一般换2~3次,溃瘍面就能愈合。

小儿软骨病 鸡蛋壳含有90%以上的碳酸钙和少许碳酸钠、磷酸氢等物质,将鸡蛋壳洗净碾成末内服,可治小儿软骨病。

腹泻 用鸡蛋壳30克,陈皮、鸡内金各9克,放锅中炒黄后碾成粉末,每次取6克用温开水送服,每天3次,连服两天。

消炎止痛 用鸡蛋壳碾成末外敷伤口,有治疗创伤和消炎的功效。

美容 把蛋壳内一层蛋清收集起来,加一小匙奶粉和蜂蜜,拌成糊状,晚上洗脸后,把调好的蛋糊涂抹在脸上,过30分钟后洗去,常用此法会使脸部皮肤细腻滑润。(祝建材)

本版协办

四川蜀中药业集团

蜀中®板蓝根颗粒

本报所刊处方、验方、非药物疗法请在医师指导下使用

钩活术(四位五法)创始人魏玉锁 治疗颈腰椎病面向全国招生

中华中医药学会“全国钩活术治疗退变性脊柱关节病临床教育基地”石家庄真仁中医钩活术医院。

魏氏钩九针中医四位五法——“钩活术”,独创术式,直达病所,只需10分钟,针眼大小的皮损,不缝合,不换药,痛苦小,损伤小,无不良作用,只要具备一定条件的大、中、小型医院、诊所都能开展,“钩活术”用于治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、骨质增生症、椎管狭窄症、手术失败综合征。

学员应具备条件:学员必须具备国家法定的行医资格(包括乡医),有一定临床经验的内、外、妇、儿、疼痛科医师。开班时间2009年6月~12月,每月16号全天报道,17号开课(不

收‘加盟区域’地区学员),请提前报名确认,学费2100元,学期7天。

详情可登陆钩活术网(www.gouhuoshu.cn)或www.jzbz120.com)。国家级继续教育I类学分。

钩九针发明人,钩活术(四位五法)创始人魏玉锁院长亲自答疑,独自办班,没有任何授权的代办培机构,全国一家,谨防假冒。

报到地点:石家庄真仁中医钩活术医院
电话:(0311)87894188,66119120,66119170,88892917
(0)13131120479(短信)

地址:石家庄市清真寺街南段路西(福源街12号)新址

一套完美展现中医文化的精美挂图 中医药相关单位 and 人士的装饰首选

中医文化珍藏系列挂图(第一辑)已由北京科学技术出版社隆重推出。本套挂图精选了最能体现中医深厚文化底蕴、反映中医医疗实践、中医著名人物等内容的精美图片,集结刊印,以图像的形式全面生动的展示中医学的文化审美意蕴,传递中医学古朴深厚的文化气息。

本套挂图是中医药教学机构、中医药培训机构、中药生产企业展示其特殊文化特征的首选装饰画;也是足疗、按摩推拿、美容院等与中医药相关的健康保健机构营造文化氛围,提高服务效果,标志企业文化的高档装饰品。

本套挂图共6张,定价66.00元

邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号
中国中医药报社
邮编:100192
联系人:宋连均
电话:010-64860746

