

战场救护,急救知识需记牢

白金10分钟、黄金1小时。在现代战争中,战场急救水平是衡量作战能力的重要指标。及时有效的救治不仅能挽救生命,还有助于提高部队的战斗力。战斗员也要当好救生员。即日起,本版邀请战地救护专家为官兵介绍急救知识,敬请关注。

—编者



姜晨绘

骨折固定很重要

■赵芝洪

骨折是战场上的多发伤,紧急有效的固定处置可以减轻患处疼痛,避免骨折端因移位造成血管损伤、神经损伤,同时便于搬运,有助于后续治疗。为帮助战友有效自救互救,西部战区总医院卫勤训练中心教员卢洪总结了骨折固定的相关知识,分享给大家。

骨折通常伴有剧烈疼痛,患肢运动受限,患处疼痛明显且出现肿胀、局部变色等症。如发生关节脱位和严重骨折,肢体还可能变形。官兵进行固定前,可观察伤员有无肢体畸形、异常活动、骨摩擦音(感)、肢体功能障碍、局部疼痛肿胀等表现,以便判断是否骨折,疑似骨折的应按骨折处理。发生骨折后应优先处置危及生命的伤情,再固定骨折部位,如对呼吸、心跳停止者进行心肺复苏,出现大出血时先止血、包扎。

不同部位出现骨折后,要有针对性地进行固定。锁骨骨折时,应先制作直板长约50厘米、横板长约55厘米的T形夹板,然后将T形夹板贴于背后,在两腋下与肩胛部位垫上棉垫,再将腰部固定在T形夹板下部,肩部固定在T形夹板两侧。如果没有夹板,可将毛巾或敷料垫于两腋前方,将三角巾折叠成带状,两头分别绕两肩在背部呈8字形,然后在肩部打结,尽量使肩部向后张。上臂骨折时,应将手臂屈曲,夹板放在上臂内外侧,以绷带包扎固定,并用三角巾悬吊伤肢。前臂骨折时,将垫有棉花或纱布的木板或厚纸板放在前臂前后侧,用布带包扎,肘关节屈曲90°,再用三角巾悬吊。大腿骨折时先将伤肢拉直,夹板放在伤肢内外侧,外侧夹板长度至上

髓关节、下至脚跟,内侧夹板放至大腿根部,关节处垫好棉花,然后用绷带或三角巾固定。如现场无夹板,可将伤肢与健肢并排摆正,用三角巾缠绕固定。小腿骨折时,取2块夹板置于小腿内外两侧,上端超过膝关节至少10厘米,下端跨过踝关节,在骨突出部位加衬垫,然后用条带依次固定骨折上下端和膝关节。再以8字形缠绕方式固定踝关节。下肢及脊柱骨折时一般应就地固定,固定材料不宜与皮肤接触,必须用纱布、棉花等包住,切记不要随意搬动伤员。颈椎骨折往往病情严重,应在保持脊柱稳定的情况下,将伤员平稳地移至硬板担架,然后用三角巾固定,切忌扶持伤员走动,或让伤员躺在软担架上。颈椎骨折时最好用颈托固定头、颈部,防止骨折移位,压迫中枢神经,造成终生瘫痪。

常用的固定器材有卷式夹板和绷带。如果没有制式器材,也可就便取材。固定夹板可以用书刊、纸板、木棍、树枝等代替,绷带可以用衣服、撕成条状的床单代替。例如前臂骨折时可将伤肢屈肘贴于胸前,再将伤侧衣袖向上反折包绕伤肢,扣于对侧衣襟,也可将伤侧袖口纽扣扣于对侧衣襟;小腿骨折时可用树枝置于小腿外侧进行固定。固定时松紧度要适宜,过松达不到制动效果,过紧会影响血液循环。松紧度以固定带上下活动度不超过1厘米为宜。

完成固定后注意观察伤员的手指、足趾,如有苍白、青紫、发冷、麻木等情况,应立即松开,重新固定。完全固定后应尽快送至医疗机构进行后续治疗。

规范使用止血带

■朱广平

止血带止血法通过压迫动脉阻止血液流通,是控制肢体出血的重要手段,适用于创伤后四肢大血管破裂及其他急救止血无效者。如果止血带使用不当,可能造成肢体缺血、组织坏死等严重后果。全军战创中心、陆军特色医学中心战创医学学科主任张连阳提示,官兵在演习、实战化训练中要规范使用止血带。

止血带种类较多,包括旋压式止血带、充气型止血带、卡式止血带等。我军配发的是旋压式止血带,轻便耐用、便于携带、有效性强。本文以旋压式止血带为例,对止血法进行介绍。使用止血带前,应抬高伤肢2-3分钟,增加静脉血向心回流,使血流流动变缓。使用止血带时注意结扎部位。由于前臂和小腿的两根长骨之间有骨间动脉穿行,因此止血带不宜结扎在前臂或小腿,否则无法有效压迫动脉止血。止血带结扎部位应尽量靠近出血伤口,并置于伤口近心端,大致为上臂上三分之一处、大腿中下三分之一交界处。需要注意的是,止血带不能直接扎在关节处,身上的外挂物品或装有较大体积物品的口袋上,这样不仅很难扎紧,还可能加重伤情。

官兵使用止血带时还要根据实际情况灵活运用。按照止血带止血法操

作规程,扎止血带必须去除衣物,充分暴露伤口。但在紧急情况下,如伤员需迅速移动至掩体,没有时间暴露伤口时,可隔着衣物包扎。到达救治集中点后,救治人员应立即去掉伤员身上的衣物,暴露伤口,对止血带重新检查评估后,更换新的止血带止血。

建议止血带的使用时间控制在1小时以内,原则上应尽量缩短。一般止血带持续应用的最长时间为2-3小时,通常每1小时松带1次,每次1-3分钟。松开止血带期间要用其他方法临时止血。如果发生止血带止血效果不佳的情况,应在原止血带的附近加上新的止血带,并尽快转送伤员到后方医院治疗。转送时要做好标记,可用记号笔在伤员额头或明显部位写清扎止血带的时间和部位,以供后方医院及时掌握伤情。

健康链接

旋压式止血带止血法:快速取出止血带,打开自粘带,将止血带套到距离肢体伤口约5厘米的近心端,拉紧自粘带,反向粘紧。转动旋棒,直至伤口处无出血迹象或四肢远端摸不到动脉搏动。接着将旋棒卡在固定卡槽中,用固定扣锁住旋棒和自粘带。

外伤包扎有技巧

■张光辉 刘文堂

包扎是常用的急救技术,具有协助止血、防止伤口感染、减轻肿胀、间接止痛的作用。解放军总医院第一医学中心普外医学部腹部创伤科主任、野战医疗所外科手术组组长徐文通提醒官兵,包扎时要掌握方法和技巧。

包扎要做到快、准、轻、牢。快是指包扎动作要迅速、敏捷、熟练;准是指包扎部位要准确;轻是指包扎时动作要轻柔,避免碰触伤口;牢是指包扎要牢靠,不要过松或过紧,以防影响血液循环。官兵实施包扎时首先要脱掉或剪开伤者的衣物,使伤口暴露,查看伤情。若伤口污染较为严重,可用清水冲洗,切记不要直接包扎有异物的伤口或骨折断端外露的伤口,也不要直接在伤口上使用消毒药物。

常用的包扎材料有敷料、三角巾、绷带卷等。敷料一般由棉纱布制成,可以吸收伤口渗出的液体,帮助血液凝固,加速止血,还能防止细菌感染。没有敷料的情况下可用洁净的布块、床单、手帕等应急。临时敷料要柔软、透气、无黏性、干净清洁、吸水性好。在伤口铺敷料前要彻底清洗双手,注意不要对着伤口及敷料说话、打喷嚏或咳嗽,也不要用手直接接触伤口或敷料内侧。三角巾不仅是较好的包扎材料,还可作为固定夹板、敷料和代替止血带使用,操作简单、使用方便,可对全身各部

位进行止血、包扎。绷带能调节伤口的温度和湿度,防止伤口在自然愈合过程中感染。

战场救护中的包扎方法有很多,如头部帽式包扎法、三角巾眼部包扎法、三角巾胸部包扎法、三角巾下腹部包扎法、燕尾巾肩部包扎法、三角巾臀部包扎法、绷带螺旋反折包扎法等。每种包扎方法适用的部位不同,操作方法也不相同。头皮外伤的止血包扎一般采用帽式包扎法,操作时应先除去伤者的眼镜,再将三角巾底边内折起数厘米置于额部,注意不要遮盖眼睛和眉毛,然后将三角巾两端经过耳朵上方在枕后交叉,再绕回前额中央打个平结,结尾藏于带内。三角巾眼部包扎法主要用于眼部伤。单眼受伤时,要将三角巾折成四指宽的带状,斜放在受伤的眼睛一侧,然后从伤侧耳下绕到后脑,再经健侧耳上拉至前额,与另一端交叉反折绕头一周,在健侧耳朵上端打丁结固定;如果双眼同时受伤,要将带状三角巾的中央放于脑部,两底角分别经耳下拉向眼部,在鼻梁处左右交叉,各包一只眼,成8字形,然后经两耳上方在枕部交叉,绕至衣领下方打结固定。三角巾胸部包扎法和燕尾巾肩部包扎法主要用于肩部伤。绷带螺旋反折包扎法适用于前臂、小腿伤。无论采取哪种包扎方法,都要严格按规程操作。

健康话题

合理膳食对身体健康有着重要影响。生病期间,除遵医嘱按时服药外,还可通过饮食调节帮助身体恢复健康。生病后应该怎么吃?有的战友认为,生病得吃点清淡的,如白米粥、鸡蛋羹;有的战友认为,生病要吃些有营养的,如炖鸡汤。郑州联勤保障中心北戴河康复疗养中心的营养专家团队针对几种常见疾病,提出一些饮食建议。

感冒适合吃清淡

感冒时人体食欲降低,胃肠消化吸收功能减弱,此时宜食稀粥、面条、蛋羹等清淡易消化的食物,还要及时补充津液,多饮水或豆浆、牛奶、清茶等,以利出汗退热。

不同的病症饮食要求不同。风寒感冒多因受凉引起,可适量食用辛温类食物,如生姜、葱白、香菜、豆豉等,有助于促进汗液等分泌物排出,缓解风寒症状;忌食绿豆、生荸荠、金银花、薄荷等寒凉性食物。风热感冒多由风热之邪犯表、肺气失和所致,宜食用油菜、苋菜、绿豆、苹果、西瓜、豆腐等清热泻火、滋阴润燥的食物;忌食生姜、胡椒、桂皮、茴香等热性食物。如果感冒时伴有咳嗽症状,还可吃些银耳、木耳、萝卜等化痰清肺的食物。甜食或含糖量较高的水果易引起咽喉炎;油腻、滋补、酸涩的食物,如肥肉、海鲜、糯米、柠檬等易增加肠胃负担,感冒期间应尽量少吃。此外,感冒初愈时食欲会增加,但此时胃肠功能尚弱,切忌暴饮暴食,以防病情反复。

胃痛饮食有讲究

胃痛又称胃脘痛,主要由着凉受寒、饮食习惯不好、情志失调等引起。官兵出现胃痛症状时,应遵循宜细软忌坚硬、宜温忌寒凉、宜适口胃舒忌辛辣刺激、宜定时定量忌暴饮暴食的饮食原则。胃痛严重时暂时禁食,待疼痛缓解后吃些粥、羹等易消化、无刺激、半流质食物。食物口味可根据患者的身体情况而定,如酸味食物,患者愿食且食后舒服,即可食用;如果食后疼痛加重,则应避免。

有的战友出现胃痛后会自行服用止痛药。其实,止痛药只是减弱了疼痛感,没有祛除病因。导致胃痛的原因很多,盲目服药不仅不利于治疗,还可能加重病情,引发胃穿孔、胃出血等病症。战友们出现胃痛症状后应及时就医,在医生指导下服药。同时调整不良的饮食习惯,保持良好的心理状态,及时解除焦虑、烦躁、紧张的情绪。患有胃病的战友应戒烟酒,日常生活中避免食用辛辣刺激、易损伤胃黏膜的食物。

情绪管理方法多

■国家二级心理咨询师 廖蔚 王士宝

心理讲堂

日常生活中,我们会有情绪不好的时候,如工作压力骤增的焦虑、人际沟通不畅的难过、考核前的紧张等。这些情绪容易带来心理波动,严重的还可能引发身体不适。因此,做好情绪管理非常重要。战友们出现不良情绪时,可通过以下几种方法调节。

深呼吸

深呼吸能刺激副交感神经,让身体得到有效放松。情绪特别激动时,急促的胸部呼吸会让人更加焦虑和急躁,这时可以试试反复深呼吸,先深吸一口气,在心里默数10个数,再慢慢吐气。10个深呼吸后,情绪会逐渐平静下来。

积极表达

心理学家认为,表达就是疗愈。找人倾诉是宣泄不良情绪的有效方法,倾诉时尽量找积极乐观的人。如果不方便和别人说或找不到合适的人倾诉,可以把困扰写下来,自己和自己对话。文字记录的过程也是梳理情绪的过程。

情绪溯源

出现不良情绪时要保持冷静,对自己的情绪做一个基本判断。有的不良情绪经常伴有特定的身体反应,如头疼、胸闷等。如果情绪波动时出现这些身体反应,就是提醒我们当前正处于不

如何调节饮食

生病期间

■裴素萍 轩 获

腹泻切记勿乱食

环境转换、进食寒凉食物、饮食不卫生、食物不耐受等都可能引起腹泻。腹泻分急性和慢性两类,急性腹泻发病急,病程约在2-3周;慢性腹泻是指病程在两个月以上或间歇期在2-4周内的复发性腹泻。

腹泻时可根据症状的轻重程度调节饮食。若出现严重的急性水泻症状,建议禁食,让肠道完全休息;若不太严重,可适量食用易消化的食物。建议腹泻初期以米汤、稀藕粉、果蔬汁等流质食物为主,禁食易产生气体的牛奶、豆浆等;症状缓解后,可吃些大米粥、面包、馒头、瘦肉泥等易消化且较有营养的食物,及时补充体内所需营养。若患有慢性腹泻,可多吃益胃健脾的食物,如奶类、蛋类、鱼类等,少食蜂蜜或其他偏甜食物。对牛奶不耐受者可用酸奶、奶酪等代替。胃寒型腹泻宜进食红糖、姜、花椒、胡椒、芥末等温热食物。消化不良引起的腹泻宜吃山楂、麦芽等促消化的食物。久泻者宜食石榴、苹果、苋菜、姜、大蒜、浓茶等有收敛止泻作用的食物。脾胃虚弱引起的腹泻可常食有健脾作用的莲子、山药、栗子、扁豆、桂圆等。腹泻期间,进食宜定时定量,症状严重时可少食多餐。进食后应适当活动身体,促进肠胃消化。

良的情绪状态。这时可以问自己几个问题,如这件事是怎么发生的?我处于什么状态?我感到难过的是什么?我身体哪里不舒服?这件事应该怎么解决?通过这样的反问和体察,有助于我们了解自己内心的真实想法,找到情绪的来源,从而消除消极情绪。

适量运动

运动不仅能强身健体,还可以产生“快乐因子”——多巴胺,能在短时间内让人心情舒畅。不同的情绪可以选择不同的运动方式,比如愤怒时打拳击,压力大时做瑜伽,难过时跑步、游游泳。但要注意,情绪不佳时,运动不要太剧烈,以免让自己受伤。

参与劳动

有的人心情不好时喜欢做家务,这的确是一个排解不良情绪的好方法。一些机械性工作,如扫地、做饭、写字等,容易让大脑进入一种“沉浸状态”,过滤掉其他不相关的信息,慢慢忘记负面情绪。

善于总结

通常一项任务结束后,我们会进行阶段性总结。其实,在情绪管理上也可以这样做。每次情绪管控后,无论结果如何,都可以进行一次深入分析和复盘,包括对情绪的方式、内心感受以及他人的反馈等。分析得越透彻,对情绪的掌控力就越强,下次遇到类似情况时更容易有效应对。



杨继康摄