

游客大理游玩时突发异物卡喉 幸遇武警急救转危为安 遇到严重呛食时 如何施救或自救

近日,一游客在大理喜洲古镇景点游玩时,被桃核卡住喉咙,导致窒息,面色惨白。恰巧武警大理支队现役军人张笑然在该景点附近,听到呼救声后,他立马上前查看情况并实施了急救。经过一段时间的努力,游客终于脱离了生命危险。

事后,老人的家属拉着他的手不住地道谢:“以后更相信人民子弟兵了。”张笑然说,自己只是做了力所能及的事。在日常训练中,他们也经常练习海姆立克急救法,以便在遇到紧急情况时立马进行施救,抢夺黄金救援时间。



图片来自网络

科普一下

先判断气道是否被完全阻塞

在日常生活中,类似情况时有发生,如果身边人或者自己发生严重的呛食,我们该如何施救或者自救呢?

首先,我们需要判断气道是否被完全阻塞,如果气道没有完全阻塞,可以

鼓励窒息者通过咳嗽排出异物。

如果发现气道已经完全阻塞(呼吸困难、脸色变紫等),需要采取下面这种急救方法——海姆立克急救法。这种急救方法在全世界被广泛应用,被人们称为“生命的拥抱”。

海姆立克急救法有多种类型

根据适应人群和方法不同,可分为腹部冲击法、胸部冲击法和婴幼儿救治法三类。

●腹部冲击法

适用于一岁以上的儿童和成人急救,谨记口诀:剪刀、石头、布。

操作者于患者后方,患者双腿稍微分开,坐于操作者大腿上,患者身体稍前倾;用“剪刀、石头、布”的方法向内、向上,快速冲击五六次,直到异物咳出;儿童与成人的承受能力不同,需注意控制力度。

剪刀:一只手食指、中指并拢,像一个闭合的剪刀定位在肚脐上方两横指。

石头:另一手握拳,拇指侧的拳眼放在定位点上。

布:掌包住拳头,然后用向上、向内的力量,冲击上腹部。

无他人协助,该如何自救

使用“剪刀石头布”的方式将手放在腹部,迅速用力向上挤压,重复此动作,直至异物排出。

如何预防婴幼儿被异物卡喉

平时要叮嘱宝宝不能随便将东西放入口内;给孩子的食物尽量切小、切碎;经常叮嘱宝宝要养成充分咀嚼再吞食的习惯;不要让孩子拿到球、钱币等这些容易吞咽的小东西;给孩子玩具

前,尽量先检查零部件是否有松散易脱落的情况;进食时应避免嬉笑、讲话、打闹或行走、跑步等。

本报记者 马雯
部分内容据“成都应急救援培训”
微信公众号等

出现发热关节痛皮疹 当心了基孔肯雅热 广东顺德已确诊2158例,均为轻症病例

7月21日,广东佛山市顺德区卫生健康局通报,截至7月20日,顺德区累计报告基孔肯雅热确诊病例2158例,主要集中在乐从镇、北滘镇、陈村镇,均为轻症病例。

当前正值高温多雨季节,蚊虫活动频繁,已进入登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病高发期。在此,提醒广大市民,增强防控意识,定期翻盆倒罐、清理积水、清除杂物,从源头上消除蚊虫孳生环境;加强个人和居家防蚊措施,避免蚊虫叮咬。



科普一下

什么是基孔肯雅热

基孔肯雅热是一种由基孔肯雅病毒引起的急性传染病,主要通过伊蚊(身上有黑白花纹的“花蚊子”,如埃及伊蚊、白纹伊蚊)叮咬传播,各年龄段人群均有可能感染发病。

基孔肯雅热地理分布与伊蚊分布一致。在非洲次撒哈拉地区、东南

亚、印度洋沿岸及岛屿、西太平洋等热带和亚热带区域呈地方性流行,且发病季节与当地伊蚊活动规律相关,热带亚热带地区一年四季均可发病。目前全球110多个国家已发现该病毒,我国因国际人员往来频繁,口岸持续面临输入风险。

传播途径是什么

伊蚊白天活跃,偏好在干净积水处产卵。其叮咬感染病毒的人后,病毒在蚊体内复制,数天后进入唾液腺,再次叮咬健康人时完成传播。各年龄段人群均可能感染发病。

症状潜伏期为1至12天,通常是3至7天。

急起高热:体温迅速飙升至39℃甚至40℃以上,持续高烧不退,部分患者热退后可能再次发热(双峰热),整体发热期相对较短。

剧烈关节痛:呈游走性,多累及手、腕、踝、趾等小关节,也可波及膝、肩等大关节,其中腕关节受压疼痛为典型特点。

皮疹表现:发病后2至5天,80%患者在躯干、四肢伸展侧、手掌、足底及面部出现斑疹、丘疹或紫癜,部分伴瘙痒。

其他症状:可伴有头痛、恶心、呕吐、纳差、腹痛等消化道症状,以及畏光、结膜充血或出血、肌肉疼痛、疲劳等。

和登革热有何区别

基孔肯雅热和登革热有相同点,即均由伊蚊传播,热带亚热带多发,初期均有高热、头痛、肌肉痛等

症状。不同点在于,基孔肯雅热发热期较短,关节痛更剧烈且持续久。

如何预防

目前没有针对基孔肯雅热的特效抗病毒药物,也无疫苗可预防,所以防蚊灭蚊、避免叮咬是防护的关键。

●个人防护注意这几点

居家:安装纱门、纱窗,睡前使用蚊帐;适时用蚊香、灭蚊拍、防蚊灯杀灭成蚊,定期清理卫生死角。

户外:清晨和傍晚(伊蚊活跃高峰)穿浅色长袖衣裤,裸露皮肤喷涂驱蚊剂;避免在树荫、草丛、凉亭、积水区等蚊虫密集处久留。

●环境清理(斩断蚊虫孳生链)
清积水:翻盆倒罐清空闲置盆、罐、桶、轮胎等容器积水;填平树洞、竹洞、洼地;清理空调托盘、饮水机托盘等积水。

勤打理:水养植物(富贵竹、万年青等)每周彻底换水1次,清洗容器内壁和根部;宠物饮水碗、花盆底盘等及时清空积水。

严管控:储水容器(水缸、水池等)严密加盖,或投放安全的灭蚊幼虫缓释剂;妥善处理垃圾,避免废弃瓶罐形成积水。

有何治疗原则

以对症支持治疗为主。

基础护理:多饮水、充分休息。

症状缓解:体温超38℃可用对乙酰氨基酚退烧;关节痛按程度用止痛药物,避免使用阿司匹林及非类固醇抗炎药(可能增加出血风险)。

要提醒的是,出现发热、关节痛、皮疹等症状,尤其是有境外旅居史者,立即到正规医院就诊,主动告知旅居史和蚊虫叮咬史,早期干预可缓解不适。文图据央视新闻微信公众号
顺德发布等