

救命常识：家庭急救技巧与急诊内科的联系

▲ 广州市番禺区新造医院急诊科 崔志谦

在日常生活中，突发状况时有发生，掌握家庭急救技巧对于保护家人安全至关重要。这些技巧不仅能在紧急情况下迅速采取行动，还能后续的急诊内科治疗赢得宝贵时间。本文将详细介绍几种常见的家庭急救技巧，并探讨其与急诊内科的紧密联系。

家庭急救技巧的重要性

生命对于每个人来说都是宝贵的，了解并掌握急救知识，能够在关键时刻挽救生命。家庭急救技巧是每个人都应具备的基本能力，它不仅关乎个人健康，也影响着家庭和社会的整体安全。

常见家庭急救技巧

中暑是高温环境下常见的急性疾病。急救措施包括迅速将患者移至阴凉通风处，解开衣物，用冷水毛巾擦身，喝些含盐清凉饮料。若患者症状严重，如高热、昏厥、痉挛，应立即送医院急救。这些初步处理措施能够有效降低患者体温，减轻症状，为后续的急诊内科治疗创造有利条件。

鼻出血时，患者应坐直，头微微前倾，用食指和拇指捏住鼻翼，保持数分钟以止血。若出血不止，可用浸了凉水的棉球堵塞鼻腔压迫止血。若上述方法均无效，应立即送医

院。这种急救措施能够迅速控制出血，减少血液流失，为急诊内科医生进一步处理赢得时间。

心肺复苏术是抢救呼吸、心跳骤停患者的关键技能。包括胸外按压和人工呼吸两部分。胸外按压时，抢救者双手重叠以掌根放于患者两乳头正中间，用力向下挤压使胸骨下陷5~6厘米。每做30次按压后，进行2次人工呼吸。这种急救措施能够维持患者的基本生命体征，为后续急诊内科治疗提供可能。

溺水者救出后，应迅速清除口腔异物，保持呼吸道畅通。若心跳呼吸停止，需立即进行心肺复苏抢救。溺水急救的关键在于快速恢复患者的呼吸和心跳功能，为后续急诊内科治疗奠定基础。

对于浅表性切割伤，应先用清水冲洗伤口，再用无菌纱布或创可贴包扎。若伤口较深或出血不止，应尽快就医。正确的止血包扎能够减少血液流失，防止感染，为后续急诊内科处理提供方便。

海姆立克急救法适用于异物梗阻气道的紧急情况。施救者站在患者背后，双臂环抱患者腰部，一手握拳使掌心向内，另一手抓住拳头，在剑突下与肚脐上腹中线位置快速向内向上按压，直至异物吐出。这种急救方法能够迅速解除气道梗阻，挽救患者生命。

家庭急救技巧与急诊内科的联系

家庭急救技巧与急诊内科之间存在密切的联系。家庭急救是急诊内科治疗的前置环节，正确的急救措施能够减轻患者症状，稳定病情，为后续治疗赢得时间。同时，急诊内科医生也需要了解并掌握家庭急救技巧，以便在患者送到医院后能够迅速评估病情，制定治疗方案。急诊内科医生在接诊时，需要迅速评估患者病情。家庭急救措施的实施情况对病情评估具有重要影响。例如，患者是否接受过心肺复苏术、是否进行了有效的止血包扎等，都将直接影响医生对病情的判断和后续治疗方案的制定。家庭急救与急诊内科治疗需要紧密衔接，两者之间的顺畅衔接，能够确保患者得到及时、有效的救治。急诊内科医生在救治过程中，还需要向患者及其家

属普及急救知识，提高他们的自救互救能力。这不仅能够减少家庭意外事件的发生，还能够紧急情况下迅速采取有效措施，保护患者生命安全。

家庭急救技巧与急诊内科之间存在着紧密的联系。掌握家庭急救技巧，能够在紧急情况下迅速采取措施，保护家人安全；而急诊内科医生则需要了解并掌握这些技巧，以便在患者送到医院后能够迅速评估病情，制定治疗方案。两者之间的顺畅衔接和有效配合，能够确保患者得到及时、有效地救治，提高救治成功率。因此，我们每个人都应该重视并学习家庭急救技巧，为家人的安全保驾护航。



来源 / 千库网

日常生活中的中药智慧：简单草药 健康生活

▲ 广东省惠州市第三人民医院 苏晓玉

在我们的日常生活中，中药以其独特的魅力和智慧，为我们的健康提供了丰富的选择。中药，这一源自古老东方的医学体系，以其天然、温和的特性，赢得了越来越多人的青睐。

中药的益处

中药的益处众多，主要包括调整身体状态、预防疾病、辅助治疗、缓解疼痛等多个方面。首先，中药能够调整人体内的阴阳平衡，帮助身体恢复正常状态。对于一些身体不适、免疫力低下、体质虚弱等症状，中药

具有一定的治疗和改善作用。它还可以提高人体免疫力，预防感冒、发热、腹泻、咳嗽等常见疾病。其次，中药在辅助治疗一些慢性疾病和疑难杂症方面表现出色，例如糖尿病、高血压、高血脂、痛风等。最后，中药对于缓解疼痛也有显著效果，可以缓解一些慢性疼痛，如关节炎、腰腿痛、神经痛等。

此外，中药还具有美容养颜的功效。它可以调理气血、疏通经络、促进皮肤新陈代谢，从而改善皮肤状况，使人容光焕发。然而，尽管中药具有诸多益处，但使用时仍需注意其可能存在的副作用。部分中药成分可能会对肝脏、肾脏、心脏等器官产生损害，或引起胃肠道不适、过敏反应等。

因此，在使用中药治疗过程中，应严格按照医生的建议服用药物，注意用药剂量和用药时间，并关注中药的质量和来源。

除此之外，服用中药期间也需要注意一些事项。例如，正确选择服药时间，补益性的中药宜饭前服用，安眠助睡性质的中药宜在睡前服用，泻下药以及对肠胃具有刺激性的中药应该在

饭后服用。服药期间还应避免着风受凉，做好防寒保暖措施，并注意饮食忌口，避免食用辛辣油腻寒凉之品。

生活中的简单草药及作用

中药，大多源于自然界的植物、动物和矿物，经过长期的实践和总结，形成了独具特色的药性理论和配伍规律。它们不仅能够治疗疾病，还能够调节身体机能，提高人体免疫力，促进身心健康。

在我们的日常生活中，我们可以轻松地将中药融入生活，享受其带来的益处。例如，红枣是一种常见的中药食材，它富含多种维生素和矿物质，具有补气养血、安神定志的功效。我们可以将红枣与枸杞、桂圆等食材一起泡茶饮用，既美味又健康。菊花也是中药中的佼佼者。它具有清热解毒、明目退翳的功效，对于缓解眼睛疲劳、改善视力有很好的效果。

我们可以在日常生活中，将菊花与绿茶一起冲泡，既能享受清新的口感，又能养护眼睛。生姜也是中药中常见的温性食材，具有散寒解表、温中止呕的作用。在寒冷的冬天，我们可以将生姜切片与红糖一起煮水喝，既能够驱寒暖身，又能缓解胃寒呕吐的症状。

在我们的日常生活中，草药以其独特的疗效和天然的特性，成为许多人追求健康生活的选择。这些草药大多来自我们身边的自

然环境，容易获取且功效显著。以下就介绍几种常见的草药及其作用。

蒲公英 蒲公英是一种常见的野草，具有清热解毒、利尿排湿的功效。蒲公英的叶子和根部都可以入药，常被用于治疗尿路感染、黄疸等疾病。此外，蒲公英还能促进消化，帮助改善胃肠道功能。

金银花 金银花是一种具有清热解毒、疏散风热的草药。它对于感冒、咳嗽、喉咙痛等症状有明显的缓解作用。金银花的香味还能帮助缓解焦虑和压力，有助于改善睡眠质量。

鸭跖草 鸭跖草，又称竹叶菜，具有利尿通淋、清热解毒的作用。它常用于治疗尿路感染、黄疸等病症。同时，鸭跖草还可以增强人体的免疫功能，对抵抗感冒、炎症等疾病有积极效果。

三七 三七是一种具有活血化瘀、酚磺乙胺痛功效的草药。它对于跌打损伤、淤血肿痛等症状有很好的治疗效果。此外，三七还能降低血压、改善血液循环，对于心血管疾病的预防和治疗有一定帮助。

总之，中药智慧在日常生活中无处不在。只要我们善于发现和利用，这些简单草药就能为我们的健康生活增添一抹亮色。让我们在享受美好生活的同时，也不忘关注自己的身体健康，用中药的智慧守护我们的健康之路。



来源 / 千库网