

# 溺水急救，分秒必赢！

▲ 雅安市人民医院 高敏

朋友们，咱们今天来聊聊溺水急救这档子事儿！溺水啊，这家伙可是个不折不扣的“夏日刺客”，总爱在你不注意的时候给你来个“透心凉，心飞扬”。不过别怕，咱们这就来一场溺水急救的“爆笑科普秀”，让你在笑声中成为溺水急救的小能手，关键时刻能救人一命，闪亮登场，分秒必赢！

## 溺水：那个让你“喝一壶”的家伙

水一旦进了你的鼻子、嘴巴，那就跟开了闸的洪水一样，哗啦啦地往你肺里灌。哎呀，这一灌，你可就惨了，呼吸困难，心跳加速，整个人就跟被施了魔法一样，动弹不得。

**冷刺激** 冷水一激，你立马就变成了“速冻饺子”，全身僵硬，连呼吸都喊不出来。

**惊慌** 哎呀妈呀，这水怎么这么深啊！我不会啊！于是，你就在水里开始了“狗刨式”挣扎，结果体力消耗得比跑马拉松还快。

**体力消耗** 在水里扑腾几下，你就会很累，连喘气的力气都没了。这时候，你离“溺水大神”的怀抱可就越来越近了。

## 溺水急救：一场与时间赛跑的“喜剧大片”

下面这些知识点，你可得好好记住，关键时刻能救人一命，还能让你成为“溺水急救界的喜剧之王”！

**识别溺水迹象** 你看那人在水里扑腾，动作越来越慢，表情痛苦，就跟被水鬼附身了一样。这时候，你可得赶紧上去瞅瞅，别让他真的被水鬼给带走了！

还有啊，溺水者可能会发出微弱的呼救声，或者根本喊不出来，就跟哑巴吃黄连一样——有苦说不出。这时候，你就得靠你的“火眼金睛”来识别了！

**紧急呼救** 一旦发现溺水者，立马大声呼救！别愣着跟个木头人一样，快喊人啊！这时候，你的嗓门得比喇叭还大，得让整个游泳池的人都能听到你的呼救声。

**自救与互救** 自救：万一你自己不慎落水，别慌！先屏住呼吸，保持冷静，然后尝试浮在水面上，慢慢划动四肢，找个机会呼救或者自救上岸。记住，这时候你可不能跟水较劲，得顺着它来。

互救：看到有人溺水，别盲目下水，先评估一下自己的游泳能力，再决定是下水救人还是找工具救援。别到时候自己也成了“溺水大军”的一员！

**专业救援** 水上救援：有技能就用，如救生圈，做溺水急救超人。

岸边救援：用长杆、绳子拉人，小心自身安全！

## 溺水急救 ABC：人工呼吸、胸外按压、保暖措施，一个都不能少！

溺水者救上岸后，接下来的急救措施可是重中之重！记住，溺水急救ABC，人工呼吸、胸外按压、保暖措施，一样都不能少！

**A (Airway)：打开气道** 溺水者救上来后，先检查他的气道是否畅通。如果嘴里有呕吐物、水草等杂物，得赶紧清理干净。

然后呢，把溺水者的头偏向一侧，让他

嘴里的水流出来。同时轻轻托起他的下巴，打开气道。这时候，你可得温柔点，别把他给掐疼了！

**B (Breathing)：人工呼吸** 气道打开后，得赶紧做人工呼吸，先捏住溺水者的鼻子，然后深吸一口气，对着他的嘴吹气。吹两次看看反应，如果溺水者还是没反应，那就得继续吹气。这时候，你可得注意别把自己也给吹晕了！

吹气的时候啊，你得想着你是在给溺水者“送温暖”，让他感受到你的关爱和温暖！

**C (Circulation)：胸外按压** 如果溺水者心跳停止，那就得立马进行胸外按压！找到他胸骨下半段的位置，双手交叉叠放，用力向下按压。每次按压的深度要达到5~6cm，频率呢，每分钟100~120次。这时候，你可得使点劲儿，别跟挠痒痒似的。

胸外按压可是个技术活，得好好练才行，别到时候按得溺水者都疼了，你还没按对地方。

**保暖措施** 溺水者救上来后，由于体温下降很快，容易出现低体温症。所以啊，得赶紧给他盖上千衣服、毯子啥的，保暖措施得跟上。这时候，得让溺水者感受到你的温暖和关怀。

## 溺水急救的误区：别让这些“坑”害了你！

溺水急救，避开误区！注意这三点：  
**别倒挂控水** 倒挂无效还伤身，可能导致窒息。

**不盲目按肚** 按压肚子易反流，引发窒息或肺炎。

**注意保暖** 救上岸后快保暖，防止低体温症出现。

## 溺水预防：防患于未然，安全游泳最重要！

**正规场所** 只选正规泳池，远离野鸡泳池，保障健康。

**遵守规则** 泳池内勿瞎扑腾，遵守规则防意外。

**学习技能** 不会游泳赶紧学，关键时刻能自救。

**留意天气** 户外游泳前查天气，恶劣天气不游泳。

**携带设备** 水上活动带救生设备，以备不时之需。

## 结语

溺水急救这事儿你可得好好重视起来，别觉得这事儿离你远着呢，说不定哪天就用上了。记住啊，溺水急救，生命保卫战，闪亮登场，分秒必赢！关键时刻能救人一命，那可是功德无量啊！



# 脑梗死患者中医护理知识，带您了解一下

▲ 暨南大学附属江门中医院（江门市五邑中医院）脑病科 梁碧君

大脑是人体的控制中心，人们可以通过大脑思考、控制行动并主动进行各类活动。一旦大脑出现问题，正常的生活将受到直接影响。其中，脑梗死作为一种重要的脑部疾病，且逐渐呈现年轻化趋势，应该引起足够的重视。患上脑梗死后，适当的护理可以显著提高患者的生活质量。下面为您介绍脑梗死患者的中医护理知识。

## 中医对脑梗死的认识

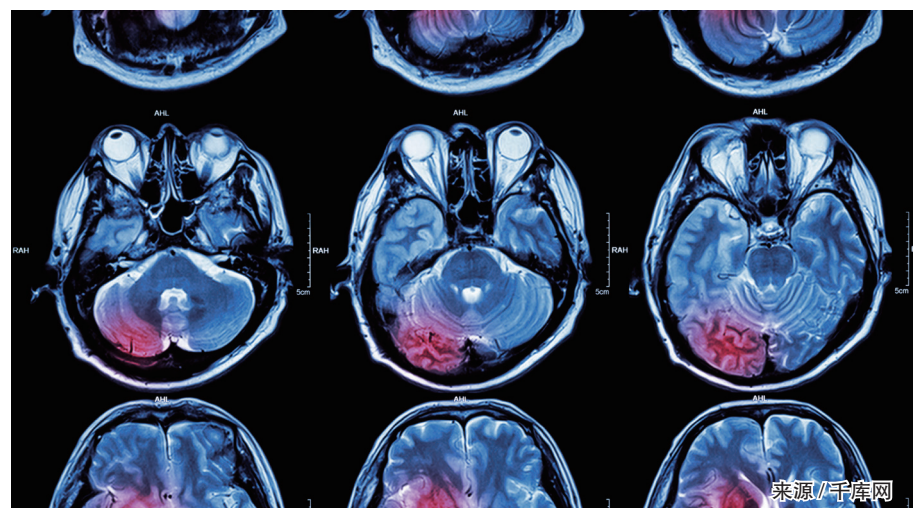
中医将脑梗死归为“中风”范畴。中风，又称卒中，是由于气血逆乱导致脑脉痹阻或血溢于脑，以突然昏仆、不省人事、半身不遂、口眼歪斜、不语或言语蹇涩为主要临床表现的病症。中风的发病特点是起病急、变化快，常见于中老年人，四季均可发病，但以冬春两季最为多见。

## 中医护理原则

中医在治疗脑梗死时，会根据患者的病情选择合适的治疗方式。在护理方面，应遵循以下原则：

**辨证施护** 辨证施护是中医护理的核心原则，旨在根据患者的具体病情和体质，采用针对性的护理措施。

**整体调节** 中医强调人体的阴阳平衡，注重从整体调节机体功能，促进神经功能的恢复。



**个性化护理** 根据患者的不同症状和体质，制定个性化的护理方案。

## 中医护理方法

**膳食调理** 根据中医理论，脑梗死患者宜食用具有活血化瘀、益气通络功效的食物，如黑木耳、洋葱、山楂、核桃等。同时，患者应避免食用高脂肪、高盐、高糖的食物，以免加重病情。

根据患者的体质和病情，制定个性化的药膳方案，如阴虚风动者可使用养阴清热的食物，如百合莲子薏米仁粥；气虚血瘀者可配合益气健脾通络的食物，如山药薏苡仁粥等。

脑梗死患者应避免食用辛辣、刺激性食

物，并避免饮酒和吸烟。肥胖者应控制饮食摄入，避免加重病情。

**康复护理** 中医强调“动则生阳”，适度的功能锻炼对脑梗死患者的康复至关重要。护理人员应根据患者的具体情况制定康复方案，包括穴位按摩和肢体功能锻炼，以促进肢体功能的恢复，提高患者的生活质量。

针对半身不遂等症状，重点按摩风池、天宗、曲池、手三里、合谷等穴位。

对于中风不语等症状，取内关、通里、廉泉、三阴交等穴位，祛风豁痰，宣通窍络。

帮助患者进行偏瘫侧肢体的主被动运动，如按摩和关节活动，预防肌肉萎缩。

**药物调理** 药物调理是中医护理中不可或缺的一部分。根据患者的病情，可以采用中药内服、外洗、熏蒸等方法。在用药过程中，护理人员需密切观察病情变化，并及时向医生汇报，以调整药物剂量或更换药物。

**情志调护** 脑梗死患者常因家庭、经济等原因产生心理压力。中医认为，情志与内脏有密切关系，情志不畅可导致肝气郁结，进而影响气血运行。因此，情志护理不容忽视。护理人员应关注患者的心理状态，并进行情志疏导，鼓励家属积极参与护理过程。

**起居护理** 中医注重生活起居对健康的影响。脑梗死患者应保持良好的生活习惯，保证充足的睡眠，避免过度劳累。同时，注意保暖，避免受凉，以免加重病情。

## 注意事项

在进行中医护理时，护理人员需密切观察患者的病情变化，发现异常应及时处理。患者康复期间，护理人员应提醒患者适量运动，避免剧烈运动和过度劳累，以促进身体健康的恢复。

总之，中医护理在脑梗死患者的康复中发挥着重要作用。通过辨证施护、整体调节等方式，中医护理能够有效促进患者神经功能和生活质量的恢复。这不仅能提高护理的有效性，也能帮助患者早日康复。