

野外必备的十六种急救护理方法

▲ 宜宾市第二人民医院 / 四川大学华西医院宜宾医院 罗文学

随着人们生活方式的改变，人们喜欢到野外旅游露营，有时就会产生危险，学会一些常见的野外急救技巧，有助于我们在危险时保护自己。野外面临危险很多，常见的有十六种急救病症：

摔伤出血 在摔伤出血后，应立即利用三角巾、或者毛巾、衣袖缠绕扎紧伤口上方肌肉较多部位，以摸不到远端动脉搏动、伤口不再出血为宜。在明显位置标注止血带时间，超出两小时的情况下每间隔一个小时更改为指压止血。

头痛 在出现头痛病症时，应立即根据头痛症状判定头痛类型，一般性头痛可以口服苯巴比妥、芬必得等镇痛药，颅外疼痛应对伤口清洗后进行恰当护理。

晕厥 并伴随恶心、头晕、精神恍惚等症状，应立即松解衣领，在通风处取平卧位，或者将头部稍微向下倾斜。同时利用大拇指按压人中、胸外按压或人工呼吸，促使晕厥者恢复神智。

呕吐 常伴随明显腹部不适、眩晕恶心等症状，应第一时间确定病因，禁止患者饮食，适当补充水分。

急性腹泻 常伴随发热、重度失水症状，在暂时禁食，补充开水或汤类的情况下，可以服用痢特灵、黄连素，达到止泻目的。

电击伤（触电） 应立即将电源切断，并用绝缘物品，切断、挑开触电者身上带电物品，随后立即呼叫 120 急救。

淹溺 急救应量力而行，下水急救过程中若腿部抽筋，应保持镇静，尽量将脚的大拇指向上方拉伸。在救出淹溺者后，将其口鼻内部异物清除，促使其俯卧在腿上，导出呼吸道、胃部积存水分。若淹溺者心跳呼吸停止，则需要等待 120 急救期间，第一时间做心肺复苏、人工呼吸至心跳恢复。

中暑 应第一时间将中暑者转移至通风阴凉位置，并将其衣领解开，用冷水毛巾敷额头、擦拭身体。增加糖盐水摄入。

烫伤 应将带火者迅速扑倒，促使其就地打滚灭除火源。对于烫伤部位，应利用冷水长时间冲洗，并将手上位置衣物（剪刀剪开）、手表、戒指脱除。同时利用清洁毛巾、消毒辅料覆盖烫伤位置。若出现水泡，应避免刺破，尽快送医处理。

扭伤 若为踝关节或腰部扭伤，应静养，将小腿垫高，平躺在硬板床上扎宽腰带，并利用茶水、酒调敷七厘散包扎伤处；若为手指扭伤，应立即停止运动并用冷水敷。随后利用胶布，将手指固定在伸直位置。

切割伤 若为轻微切割伤，可以在简单清洁消毒后贴创可贴；若为大量出血，应在抬高患肢（超过心脏高度）的情况下，用纱布包住冰块冷敷伤口。同时利用干净手帕、手指压迫伤口或伤口靠近心脏一侧血管。

蜂或蝎子蜇伤 应拔出刺，避免挤压，利用肥皂水、苏打水冲洗。同时将季德胜蛇药片碾碎后调成稀泥状，外敷

在蜇伤部位。

蛇咬伤 在治疗时，应利用布条捆绑伤口近心端 4cm 左右位置，每间隔 20min 进行一次松绑避免肢体缺血坏死。同时利用大量肥皂水、清水冲洗伤口，并在伤口位置划开“十”字形切口，利用塑料瓶、吸奶器反复抽吸，也可让口腔无破损的人员人工吸毒。

食物中毒 常伴随腹泻、呕吐、运动障碍等症状，应立即催吐，避免呕吐物堵塞气道。同时在留取呕吐物、排泄物样本的基础上，立即补充水分。

小虫进耳 应借助阳光、手电筒照射外耳道，或者将香烟烟雾吹入耳内，促使昆虫主动爬出。有条件的情况下，也可以向患者外耳道滴几滴花生油、香油或白酒，将小虫溺亡后夹出。

抽筋 在野外若出现抽筋反应，应立即停止运动，将抽筋肌肉拉直后轻柔按摩，维持伸展状态至肌肉松弛。

急性胰腺炎的防治措施

▲ 宜宾市第一人民医院 廉华

急性胰腺炎是一种由多种病因导致人体胰腺内的胰酶被激活，进而使得胰腺组织发生消化、出血、水肿甚至坏死的一类炎症反应。结合急性胰腺炎患者的临床治疗情况来看，该病患者存在有发热、呕吐、腹痛症状。临床上由将急性胰腺炎病症分为出血坏死型与水肿型两种。

急性胰腺炎的常见临床表现

随着急性胰腺炎病情的发展，在不同阶段患者会产生不同的全身反应，即便是出血坏死性胰腺炎患者，因为机体状况不同、发病时间不同等因素，患者全身反应也会产生较大的差异。总的来看，急性胰腺炎病症存在腹痛、恶心呕吐、发热症状，部分患者存在有休克、黄疸等症状。

腹痛 腹痛症状是急性胰腺炎病症的早期症状之一，患者通常会在肌腠疲劳、暴饮暴食的情况下突然发作，疼痛部位位于患者上腹部的偏左位置或者正中位置，痛感伴随有持续进行性加重的特点，并且疼痛症状还会向患者的肋部、腹部位置辐射。

恶心呕吐 急性胰腺炎患者发生恶心呕吐症状的主要原因在于患者迷走神经发生了炎症刺激导致，该症状在患者进食胆汁样物后尤为严重，并且病情还会表现出进行性加重现象，如果患者已经发生肠麻痹，此时呕吐物会呈现粪样。

黄疸 水肿型胰腺炎病症患者发生黄疸症状的概率较小，大约占据总患者人数的 1/4。该症状通常在出血性胰腺炎患者群体中发作较多，黄疸一般情况下存在于患者的胆总管开口水肿、胆管结石嵌顿等，患者往往会因为病情加重导致腹腔感染，进而直接累及患者肝功能，导致肝功能损害。

脱水 患者发生脱水现象的主要原因是由呕吐、肠麻痹导致，这是轻型胰腺炎患者的主要表现，重型胰腺炎患者往往会出现电解质紊乱、脱水症状，发生该症状的

主要原因在于腹膜炎症对患者带来的刺激。

急性胰腺炎病症的防治措施

胆道疾病 想要有效预防急性胰腺炎病症，首先要从胆道疾病入手，以便能够降低急性胰腺炎病症的发作概率。在日常生活中的具体表现为患者要积极预防肠道蛔虫，一旦发现自身存在胆结石病症要及时治疗，避免诱发急性胆道疾病，进而对增大急性胰腺炎的发作概率。

酗酒 众所周知，酒精中毒会导致患者的肝脏、胰等器官受到严重损害，酒精在进入人体之后会直接损害患者的胰腺组织，进而导致患者胰液不断分泌，最终导致患者胰管内的压力不断增高，细小胰管发生破裂现象，胰液在过程中直接进入患者的周围组织。因此在日常生活中一定要严禁酗酒行为，避免因为酗酒导致患者发生慢性酒精中毒或者营养不良症状。

暴饮暴食 暴饮暴食会导致人体肠胃功能紊乱，进而使得肠道的正常活动以及排空都发生障碍，直接影响患者胰液、胆汁的正常引流，进而导致患者发生胰腺炎病症。除暴饮暴食外，油腻食物也会导致患者发生胆管阻塞疾病。

上腹损害或手术 根据相关调查研究显示，内窥镜逆行胰管造影会直接诱发急性胰腺炎病症，因此无论是病人还是医生都要对其重视，避免对患者生命健康造成严重损害。

其他防治对策 除了上述防治对策之外，糖尿病、药物、感染以及负面情绪等都会增加急性胰腺炎的发作概率，想要有效预防这些因素较为困难，但是患者可以在日常生活中保持健康的生活规律，提高自身抵抗力，最大限度地避免引发胰腺炎。

如何做好采供血过程的管理？

▲ 泸州市中心血站 税勇

国家卫健委等多部门在去年底下发的《关于进一步促进无偿献血工作健康发展的通知》中明确指出，应当加强对血液安全的管理，建立健全血站质量管理体系。在血站质量管理体系中，采供血过程直接影响血液的质量和安全，因此做好对采供血过程的管理就显得尤为重要。那么，做好对采供血过程的管理，应该重点关注哪些事项呢？

制度化管

——将法规要求转变成管理制度

《中华人民共和国献血法》和《血站管理办法》规定了采供血工作必须遵循的原则和要求，采供机构首先要将其中涉及采供血过程管理的内容和要求结合本单位的工作现状转变成符合本单位实际情况的制度和规定，这样才更有利于在工作中得到落实并执行。

依法执业是采供血过程管理的红线，涉及的法律法规和规范既多又分散，很多法律法规对血液从献血者的筛选、血液的采集、标本的检测、血液的运输保存、使用的试剂耗材消毒产品以及医疗废物的管理等方面都提出了明确的要求，涵盖了采供血过程的方方面面，如果不能及时将这些要求细化为工作制度和管理规定，实现用制度化管理，在实际工作中就很容易造成遗漏，在不经意中就触碰红线，导致损失。

系统化管理

——不断完善采供血质量管理体系

要实现对采供血过程的全面质量管理，建立并不断完善采供血质量管理体系尤为重要，只有通过完善的系统管理才能有效整合各种资源，发挥最大效益。按照《血站质量管理规范》、《血站实验室质量管理规范》和《血站技术操作规程（2019 版）》的要求，定期做好质量管理体系的内部审核和管理评审工作，持续完善体系文件内容，确保体系更加符合工作实际，可操作性更强。持续完

善体系文件只是迈出了第一步，接下来对各岗位工作人员和管理人员组织学习培训并定期考核也非常重要，只有当所有工作人员都明确了自己的岗位职责，熟练掌握了工作流程，在工作中自觉严格执行，才能真正发挥系统化管理的应有作用。

信息化管理

——提高监督控制的有效性

监督不到位一定会影响到制度的执行，没有执行力就没有竞争力。监督内容纷繁复杂，涉及采供血过程的每一个环节，中间还夹杂各种复杂的人际关系干扰，要确保监督到位难度可想而知。

这时就需要进行全员动员，从采供血过程入手，梳理出关键控制点，建立信息化管理平台，通过物联网技术、信息化手段，提高监督管理效能。比如：使用智能化血液冷链监控系统，将血液从采集后的暂存、装箱、运输、接收等所有血液流动环节冷链数据进行有效管理；运用血液采集制备过程安全监控管理系统，将血液采集、制备的全过程关键数据信息进行监控记录，确保采供血过程每个环节的可追溯性。通过大数据平台，对人员操作、设备运行、物料投放、方法使用等关键环节进行控制分析，使得采供血过程监督更有说服力，效率更高，效果更好，血液质量和安全更有保障。

人性化管

——营造有利的管理环境

对采供血过程进行有效管理的目地就是避免在工作中出现错误，出现错误以后能被及时纠正而不是被持续执行。因此，要提倡人性化管理，建立健全容错纠错机制，让每个岗位的工作人员都能主动发现问题，主动解决问题、主动汇报问题，主动交流问题，主动承担责任，从而形成纠正错误的良性运行机制，树立正确对待错误的良好风气，营造解决错误有利的管理环境，从根源上去除错误不断发生的土壤。