

# 远离意外 专家支招

## 烫伤炸伤应急处理全攻略

年夜饭煎炒烹炸、热汤倾洒、与电暖器近距离接触,火花烫伤是春节假期最常见的意外。若只是轻微或小面积烫伤,有些人会拿出各种“土办法”应急处置。例如用冰块直接冰敷伤口降温;涂抹牙膏、酱油、清凉油等。如果皮肤被烫起小水泡,许多人会直接拿针捅破,再给伤口贴上创可贴。

秦绪常表示,以上这些做法并不科学。正确的处置方法是,小心脱掉烧、烫伤处的衣物,让伤口裸露。如果有衣服粘在被烧、烫伤的部位,不要强行撕脱,要用剪刀小心剪开衣服;用10-20℃的流动冷水冲洗伤口15-30分钟;自来水冲洗后,如果被烫伤的皮肤完整没有破损,可以在伤口处涂抹芦荟胶或烫伤膏,保持局部创面湿润。烫伤如出现水泡,不要自行戳破,容易继发感染、加重疼痛,建议冲洗后用医用纱布覆盖包扎。

除烧烫伤外,烟花爆竹炸伤在春节假期也很常见。秦绪常提醒,若眼部炸伤,切勿揉擦、冲洗或强行掰眼吹气,应立即用干净纱布或毛巾遮盖眼部;若手足炸伤流血,可用纱布直接压迫出血部位;面部炸伤往往伴随火焰烧灼伤,先以毛巾轻轻擦拭局部污染物,再用无菌纱布或干净毛巾覆盖伤口。遇到以上伤情,应急处理后请火速就医。

## 异物卡喉施救与自救指南

新春佳节美酒佳肴必不可少,同时也要警惕异物“卡喉”。西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院急诊科副主任医师谢赞强调,老年人由于咀嚼功能减退、假牙松动、反应迟缓等原因,是气道异物梗阻的高危人群。若发生意外,切勿吞米饭、喝醋或用手抠挖,这可能将异物推入更深部位,导致食管穿孔、大血管破裂等致命后果。

若食物卡在食道,正确的做法是及时就医,通过内镜取出。若食物卡在气道,患者突发呛咳、不能说话、无法呼吸、面色青紫、双手抓喉,须立即施救。此时,施救者应及时采取“海姆立克急救法”救援。施救者立于身后,双臂环抱腰部;一手握拳,拳眼置于肚脐上方两横指处(避开胸骨与肋缘);另一手紧握拳头,腹部冲击5次,后背拍击5次,重复至异物排出。

若此时患者是独自一人,可以采取“自我腹部冲击法”进行自救。具体做法为用椅背或桌沿抵住上腹部,身体前倾猛力撞击;或一手握拳顶住上腹,另一手握拳施加向上冲击力。



图据AI生成

## 春节备药需适量

春节假期,药店歇业,医院就诊时间延长,常常让突发的健康问题更显棘手,此时,一份科学、适量、个性化的家庭药箱就成为了守护家人健康的“第一道防线”。科学备药、合理储药,能够让大家在面对突发健康状况时游刃有余,还能避免部分“节日就医奔波”,安心过节。谢赞提醒,过节备药讲究按需储备,不必贪多。药箱核心是“应急”,只备常用、必需的药品,避免过期浪费和误用风险。优先选用成分明确、不良反应少、用法简单、说明书清晰的药品。

碘伏、无菌纱布、医用棉签能够快速处理小磕小碰;应对感冒发烧需常备布洛芬胶囊、复方氨酚烷胺片;应对消化不良需要在药箱里加上健胃消食片;应对腹泻腹痛,可常备蒙脱石散。

谢赞提醒,高血压、糖尿病等慢病患者,春节期间需备足常用药,过节期间,切勿擅自停药、减药;外出走亲访友时,随身携带药物和病历卡。建议为老人制作专属用药清单,列明所有药品名称、服用剂量、每日服用时间,不仅方便老人按时服药,紧急情况下也能快速提供给医生参考,避免漏服、错服。

万马奔腾  
健康启程

本报记者 林乐雨  
通讯员 张冰清  
李 煦

春节是阖家团圆的温馨时刻,也是意外伤害的高发期。浙江大学医学院附属邵逸夫医院急诊医学科主治医师秦绪常提醒,每年春节假期,烫伤、烟花爆竹炸伤、异物卡喉等事件发生率较平时都会明显上升。掌握科学、简明、可操作的应急知识,关键时刻可守护家人生命安全。

