

# 骨折、肌肉痉挛

## 怎么办?

# 溺水、心跳骤停

## 怎么救?

# 甬上APP 在线开展 学生意外伤害

## 急救直播课程

人人学急救、急救为人人。9月10日是第23个世界急救日,主题为“终身学急救,救护伴我行”。

为提升社会公众急救意识和自救互救能力,宁波启动“救在身边 校园守护”专项行动。与此同时,宁波市红十字会、宁波市教育局、宁波晚报社共同邀请浙江省红十字一级急救师徐金梅,在甬上APP在线开展学生意外伤害急救直播课程,从运动损伤、溺水、心肺复苏和AED操作三个方面,详细讲解并演示急救知识和技能,近11万人次观看并在线互动。



徐金梅讲解并演示急救知识和技能。

### 1 扭伤、拉伤时遵守“RICE原则”

浙江省红十字一级急救师徐金梅的另一个身份,是宁波卫生职业技术学院护理学院副院长,她在学院里时常见到打球、跑步时运动损伤的同学。

她在直播中提到,运动损伤是指由于运动、锻炼或者身体活动造成的损伤或伤害。运动损伤中的肌肉痉挛常见于大腿、小腿及足底肌肉痉挛,往往表现为局部抽筋、疼痛。这是由于大量出汗,肌肉快速、连续收缩导致,有时候也与突遇寒冷有关。同时,缺钙也会造成

痉挛。一旦发生痉挛,应该立即停止运动,牵引痉挛肌肉,并补充水分,可以选择饮用淡盐水。

扭伤与拉伤也是常见的运动损伤。徐金梅提醒观众,扭伤、拉伤时遵守“RICE原则”:休息(rest)、冰敷(ice)、加压包扎(compression)和抬高伤肢(elevate),然后送院诊治。“建议最初的6-8小时要保持冰敷的状态。”

骨折是运动损伤中最严重的一种,处理原则是制动。这样可以

减轻疼痛,避免和防止损伤加重,也便于搬运伤员。

为了让观众更为直观地掌握救护技能,徐金梅在现场分别演示了前臂骨折后用衣服固定的包扎方式,以及脚踝受伤的八字包扎法。

她强调,运动前应充分准备,慢跑5-10分钟直至微微出汗,进行完整的拉伸运动持续5-10分钟。注意自我保护,必要时佩戴保护用品。每次运动完成后都应做整理和放松活动5-15分钟。

### 2 实施人工呼吸要先清理口腔异物

心肺复苏(CPR)是最基本的抢救呼吸、心搏骤停者生命的方法,通过徒手、应用辅助设备及药物来维持人工循环、呼吸和纠正心律失常。徐金梅在直播中提到,掌握这个技能不管在校内、校外都十分必要。

她在模拟人上演示了成人胸外心脏按压的要领:胸部正中,两乳头连线水平,即胸骨下半部。深度为5厘米-6厘米,频率在

100-120次/分钟。“一定要保证每次按压后胸廓完全回弹,尽可能减少按压中断,中断不超过10秒。”徐金梅说。

人工呼吸也是必要的急救措施。在实施人工呼吸之前,要先清理口腔异物。一般来说,吹气量为500-600ml,也就是正常人平静呼吸的量。吹气时间约1秒,不得过度通气。吹气同时眼睛看伤员胸廓有无起伏,胸廓抬起即可。

当患者口唇、面部和甲床等颜色由苍白或青紫转为红润;患者恢复心搏和自主呼吸;患者出现瞳孔由大变小、眼球活动、手脚活动、开始呻吟等反应,说明心肺复苏有效。

另外,还可以通过AED为心脏骤停的伤员进行急救。如果不知道最近AED在哪里,可以关注宁波市红十字会微信公众号,点击“博爱甬城”,会弹出AED地图,会显示最近的位置并可定位。

### 3 溺水救援与自救要这样做

最后,徐金梅介绍了溺水救援的具体方式。岸上的人就近寻找救生器材,如救生圈、救生衣、绳索、竹竿、浮板等,将其抛给溺水者,或者寻找竹竿、树枝等,降低自身的重心,俯身趴下来,慢慢将溺

水者拉上岸。当周围没有漂浮物或者竹竿时,可以用衣服打绳结抛向溺水者。

如果是自救的话,不要慌张,尽量放松身体,使自己的身体仰卧于水面,让头面部露出,

避免呛水;尝试踩水、仰漂深吸一口气后,头后仰,放松肢体,双手摆成大字形;不挣扎,在水中保持平衡,口鼻先浮出水面,可呼吸和呼救。

记者 陆麒雯 文/摄

**1818厂房网** 厂房租售专家 估价、过户、房源登记 热线:15105741188 席娟

客户众多,急求购求租厂房租售房源,可马上成交,一次性付款

求购江北区、镇海区50-80亩厂房,办区域性市场 15105741188 席娟

宁波范围大厂房及商用房		鄞州区 奉化区(急征房源)		镇海区 江北区(急征房源)		慈溪(急征房源)	
201907102133022333 春晓60亩3万平	面议	201910043302120015 云龙7/10亩8000平	价面议	201905043302030052 庄市街面房20亩7000平	面议	201810243302050014 慈东30亩2.3万平	面议
202008303302120052 大榭5亩6000平	1.2亿	201907053302201012 咸祥15亩10000平	价面议	201903023302030021 骆驼12亩6000平	4700万起	201810043302120015 慈东20亩1万平	面议
201907082133022111 江北60亩2万平	2亿	201809283302030047 滨海8/25亩12000平	价面议	202212111302120012 骆驼15亩6000平	6100万	202005253302030039 慈东46亩3万平	面议
202109213302030008 望春25亩2.5万平	面议	201802303302220106 姜山5/10亩1万平	面议	202103313302030080 漕浦20亩1万平	6080万	201907163302120039 慈东35亩2万平	7800万
202008082044022415 江北90亩5万平	价面议	201810183302110033 塘梁2/20亩2万平	面议	201911283302120087 江北4亩3000平	面议	202009053302030048 慈东30亩8000平	6300万
201902163302120071 石碛50亩4万平	1.5亿	201905220330222121 西坞5/7亩5000平	2300万	202005153302110104 江北12亩8000平	5200万	20200704330212006 师桥20亩9500平	3600万
202105123302120041 望春50/100亩4万平	面议	201808253302220208 苑湖11亩7000平	3300万	202007183302050019 江北16亩10600平	6600万	201907203301020041 龙山5/12/17亩5000平	面议
201902253302130207 古林30亩1.3万平	面议	201903253302220207 尚田2亩1500平	450万	看房热线13306614561 戴		看房热线151 0574 4669 小涛 133 8584 5376 黄	
北仑区 海曙区(急征房源)		余姚(急征房源)		象山(急征房源)		看房热线182 6858 9859 黄 135 6602 0399 邵	
202005033302041121 小港5亩3000平	2150万	201903233302020403 牟山10亩10000平	2900万	201907133302050017 滨海30亩2万平	5200万	201904443302124023 杭州湾20/30亩5000平	面议
202008303302120052 大榭5亩6000平	价2200万	201903203303122311 低塘4/20亩1.5万平	面议	201908253302130117 爵溪10亩7000平	1900万	201904143302050028 杭州湾30亩17500平	面议
201907133302050017 大榭15亩1万平	价6200万	201904023302010033 三七30亩7000平	价7000万	201911283302120087 爵溪15亩9500平	2650万	202007083302030083 杭州湾75亩5万平	面议
202009053302030048 白峰10亩1万平	4300万	201907303302030026 西站边20亩10000平	5000万	202009053302030040 爵溪6亩4000平	1200万	20191223302120011 掌起9/12亩3000平	面议
201907243302050040 白峰万洋3330平	1650万	201812033302120046 丈亭18亩5000平	4600万	202003023302012203 墙头17亩9000平	2550万	202007183302030024 三北5/10亩2000平	960万
202202083302050021 新碶30亩3万平	1.1亿	202008303302120052 牟山7/12亩7000平	价面议	202004053302050021 城头25亩2万平	800万	202008303302120052 庵东3/6/15亩2000平	面议
201906203302122011 联丰7亩5000平	3600万	202008303302120059 陆埭7/15亩8000平	2600万起	202008303302120052 城头20亩9500平	3300万	201901043302120068 宗汉11亩4600平	2880万
201902253302130207 石碛3亩3000平	1980万	202005263302050038 梁辉9亩6800平	3200万	202009063302120049 墙头20亩9500平	4800万	看房热线135 6784 9539 屠 158 6787 6202 杜	
202003303302220726 高桥25亩1.5万平	面议	看房热线159 6894 6056 汪 13306614561 戴		202004053302050021 城头25亩2万平	4800万	看房热线182 6858 9859 黄 135 6602 0399 邵	
202008303302220212 联丰11亩1.3万平	面议	看房热线189 6624 4520 周 182 6858 4836 杨		202008303302120052 城头20亩9500平	3100万	看房热线135 6602 0399 邵 189 6624 4520 周	
202006080330221042 洞桥7亩6000平	3080万	看房热线13105749933 俞 13105742225 邵		202003283302120110 丹城11亩1万平	3700万		
看房热线:151 0574 1188 席娟 151 0574 4669 小涛				202003283302120110 甬岸30亩500平	2100万		