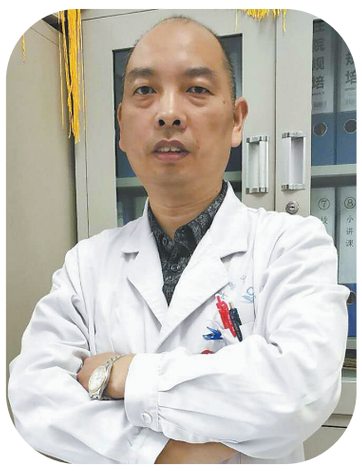
国庆假期外出旅游 学些急救知识很有用

本报记者 马晓非 文/图



主讲专家:许昌市中心医院急诊科副主任、急诊重症监护室主任马西凡

国庆假期快要到了,很多人可能已经做好了外出旅游的打算。然而,在外游山玩水、享受休闲时光的时候,千万别忘了旅行出游的首要原则是安全和健康。因此,掌握一些急救知识很有必要。9月20日,许昌市中心医院急诊科副主任、急诊重症监护室主任马西凡告诉记者,外出旅游前要做好准备工作,预防疾病侵袭。万一在旅途中出现突发状况,要学会掌握一些正确的处理方法。

出游时带些急救用品

外出旅游,除了必备的衣物和食物之外,为了应对旅途中可能出现的意外状况,带一些可能用到的急救用品很有必要。创可贴等方便携带,关键时候还能起到大作用。除了护理小伤口之外,创可贴还有其他一些妙用。跋山涉水时间长了,鞋子容易磨脚,在磨脚的部位贴个创可贴,会舒服很多。晕车的人可在坐车前找片生姜,用创可贴贴在肚脐上,预防晕车有很好的效果。

"外出旅游时究竟需要带哪些急救药物,要依据个人的身体情况而定。"马西凡告诉记者。如果有老年人和孩子,最好带些复方甘草片、银翘解毒丸、牛黄上清丸、藿香正气水、人丹、防眩晕药、止血药等急救药物。

当然,旅行目的地不同对于带哪些急救药品也有影响。去南方的人需要准备些除湿的药物,到海边的人要准备些抗过敏药及防腹泻药,去高原地区的人要尽可能预备氧气和硝苯吡啶(心痛定)、氨茶碱等防治急性高原病的药物,还需要准备防治感冒的药物、抗生素和维生素类药物等。

长期在户外活动,容易中暑或出现紫外线过敏。对此,可以涂抹防晒霜并随身携带遮光帽以预防日光性皮炎,戴上有防紫外线功能的眼镜以防日光引起的眼疾。

呼吸和心搏骤停,及时进行心肺复苏

外出旅游时,长途行走、过度疲劳等,容易导致心肌梗死、脑梗死等疾病的发生。出现这些情况时,及时对患者进行心肺复苏非常重要。

"患者出现晕倒、昏厥,首先要观察其心跳和呼吸是否正常。如果心跳、呼吸正常,可以轻拍患者肩膀,并大声呼唤其名字使其清醒。如果患者没有呼吸和心跳,应立即拨打120急救电话,并及时对其进行心肺复苏。"马西凡建议。

做心肺复苏前,可以将患者头部偏向一侧并稍微放低,取后仰头姿势。做心肺复苏,主要是对患者进行胸外按压和人工呼吸。胸外按压的速度不要过快,以每分钟100到120次的速度进行。做胸外按压15次,对患者进行人工呼吸1次。如此循环,直到急救人员到达。出现溺水、触电等情况时,也可以采用此方法。

"当患者还有呼吸或心跳时,不建议做心肺复苏。因为做人工呼吸时,对患者吹出的气体中含有二氧化碳,可能导致原本有呼吸的人缺氧。"马西凡对记者说。

正确应对旅途中常见的突发状况

晕车、跌倒扭伤、肠胃不适、食物中毒等是旅途中常见的突发状况。万一发生这些突发状况,该如何应对呢?马西凡给大家提出了建议。

空腹、休息不好、感冒等,容易引起晕车。出现晕车症状时,可以适当用力按压合谷穴(大拇指和食指中间的虎口处),也可以按住太阳穴。呕吐后,可以喝些温水,除去口中呕吐物的味道。晕车的人最好不要在车上看报纸、看书或玩手机,以免使晕车的症状加重。

爬山是不少人外出旅游的选择,但要注意避免发生跌倒扭伤。马西凡建议,如果不慎发生跌倒扭伤,应尽快坐下来休息,用冰水或冷水敷在患处,以消肿止痛,再用干净的绷带或毛巾压在患处,进行加压包扎,然后抬高患肢,以消除肿胀。有条件的话,最好到当地医院检查一下是否发生骨折。扭伤后切忌立即在患处涂抹红花油并搓揉按摩,这样会加重红肿。也不能立即热敷,这样会加重出血。

外出旅游,少不了品尝各种特色美食,如果吃东西不注意或不适应当地的饮食习惯,容易引起肠胃不适或腹泻。其中,因吃了不洁净的东西引起腹泻或急性肠胃炎比较常见。因此,准备一些抗肠道感染的药物是必要的。

马西凡提醒,一旦怀疑出现食物中毒,要立即停止进食,并用手指、筷子等刺激舌根催吐。如果已经开始呕吐,要注意在呕吐之后及时喝水,以免因缺水导致休克。如果因食物中毒引起腹泻,并伴有面色苍白、出虚汗、手脚冰凉等症状,即便年轻体力好,也一定要停止旅游,及时就医,否则可能导致晕厥。

健康大讲堂

许昌市中心医院 协办 厚德 精勤 博学 济世

注意饮食卫生 预防食物中毒

本报记者 马晓非 通讯员 毛树存

食物中毒是指食用了被有毒、有害物质污染的食物或含毒素的食物后,发生的急性疾病,多由饮食不卫生导致。9月23日,许昌市疾病预防控制中心健康教育科科长唐丽红表示,预防食物中毒,注意饮食卫生很重要。在家制作食品要注意原料新鲜,制作过程清洁卫生且应烧熟煮透。外出就餐要选择有餐饮许可证及信誉度高的餐饮店,尽量不要选择街边无证摊点。外出旅游应注意饮食、饮水卫生,尽量食用熟食,避免食用未煮熟的海鲜。

"食物中毒的种类很多,一般分为菌性食物中毒、霉变食物中毒、植物性食物中毒、动物性食物中毒和化学性食物中毒。"唐丽红对记者说。

病死的家禽家畜,其内脏和肌肉有大量细菌繁殖;食品制作人员患有皮肤病,其脓性分泌物污染了食物;凉拌食品、熟食品被污染而变质;腐烂的鱼肉、蔬菜,变质的罐头,馊饭馊菜;不干净的牛奶,变质的鸡蛋;贮存不当的风干肉、咸肉被污染或发霉;豆腐、豆豉或臭豆腐在制作过程中被污染;发酵的米面被污染等。食用以上食物可能导致菌性食物中毒。

霉变的食物含有大量毒素,高温难以除去,易引起中毒。小麦、大米、花生、玉米、稻谷受潮后发霉,受禾谷镰刀菌污染的小麦。食用以上食物可能导致霉变食物中毒。

植物性食物中毒可由毒蘑菇、发芽的土豆、蓖麻油、加工不当的粗棉油、鲜黄花菜、未腌透的咸菜等引起。动物性食物中毒可由河豚、鱼胆以及猪、牛、羊的甲状腺等引起。化学性食物中毒多是因管理不善造成化学污染而引起的食物中毒,如农药污染造成的食物中毒。

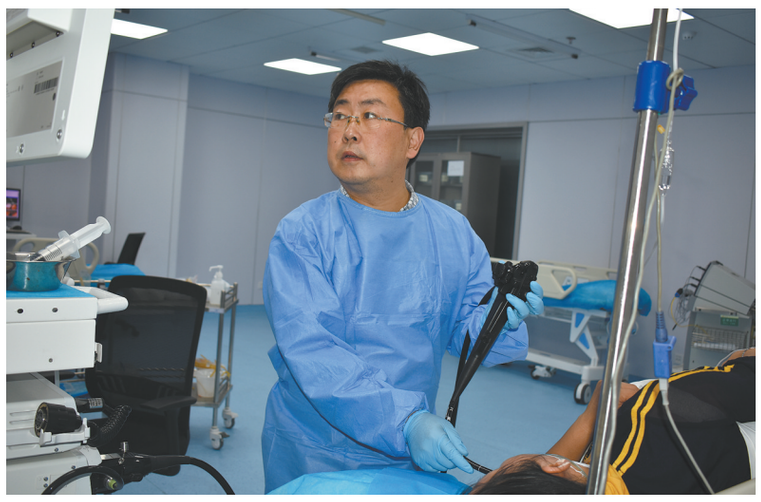
为预防食物中毒,唐丽红建议,一要做好食品从业人员的健康管理和个人卫生。从业人员应持健康证上岗,在加工、制作食品前,应洗净手部,保持良好的卫生习惯。二要把好食品原料进货关。三要做到生熟分开,原料、半成品和成品贮存的容器应有明显的区分标识。四要将食品烧熟、煮透,食品的中心温度应在70℃以上,尽量不要生食海鲜。

健康大讲堂 DAJIANGTANG

许昌市疾病预防控制中心 协办

89岁老人查出早癌 内镜手术去除隐患

本报记者 马晓非 文/图



张志勇对患者进行内镜检查

在很多医生看来,为高龄老人做手术如同走雷区,因为高龄老人身体素质往往比较差,稍有不慎就可能导致严重后果。近日,许昌市人民医院消化内二科克服多重困难,成功为一名89岁高龄的老人实施了内镜下胃早癌黏膜剥离术及直肠肿瘤黏膜切除术。术后,老人恢复良好。这是该院目前年龄最大的接受内镜下黏膜剥离术的患者。

89岁的周老太太因反复便血来到许昌市人民医院消化内二科进行治疗。经过检查,该科主任张志勇发现老太太直肠处有直径3厘米左右的腺瘤样肿物,又发现老太太胃部有早癌(癌前病变)。

老太太平常身体硬朗,家人希望老太太能健健康康地活过100岁。"如果不将直肠肿瘤切除,老太太的生活质量将严重受到影响,也会对健康造成危害。胃部的早癌是一个健康隐患,如果不及时切除,就会发展为肿瘤,后果难以预料。"张志勇对记者说。

然而,给年近九旬的老人做手术谈何容易。虽然老太太身体状况还不错,但是依然有很大风险。为了老太太的健康,为了让老太太拥有较高的生活质量,张志勇与该院手术室主任康西斌商量后,毅然决定为老太太实施内镜下胃早癌黏膜剥离术及直肠肿瘤黏膜切除术。整个手术过程持续了大约40分钟。术后,患者恢复良好。

消化道疾病长期威胁着人们的健康。在我国,胃癌、食管癌、结直肠癌等消化道肿瘤的发病率和死亡率在十大恶性肿瘤中均居于前列。然而,消化道肿瘤如果能够早期发现,治疗效果是非常好的,治疗后的5年生存率在84%至99%。

"可以说,只要发现一例早癌患者,就能够挽救一个人的生命,挽救一个家庭。"张志勇对记者说,"通过内镜检查,便可以及时发现消化道早癌。"

一直以来,许昌市人民医院消化内二科致力于消化道早癌的筛查和防治。该科较早地在我市采用了高清放大染色内镜精查技术、内镜下黏膜剥离术、内镜下黏膜切除术等先进技术,通过精细检查避免误诊、漏诊,全面实施内镜下微创手术,为患者提供筛查、诊断、治疗"一条龙"服务。张志勇还定期深入社区、深入农村举办有关消化道早癌的健康讲座,增强群众的健康意识,倡导群众定期筛查。

由于在消化道早癌防治方面取得了优异成绩,许昌市人民医院消化内二科目前已经成为国家消化道早癌诊治中心成员。"今后,我们将进一步加大消化道早癌筛查力度,更加规范地诊治消化道疾病,不断提高群众健康水平。"张志勇说。

医患故事汇

许昌市人民医院 协办

厚德守诚 精医为民

24小时急救电话:4515120