

# 夏季溺水事故多,学会急救很重要!

根据世界卫生组织(WHO)的统计,全球每年约有37万人死于溺水,意味着每天每小时有40人因溺水而失去生命。每年夏天是发生溺水最严重的季节,在青少年意外伤害致死事故中,溺水事故是头号杀手。根据临床研究,如果淹没时间少于10min,那么淹溺者预后良好的可能性非常高,如果淹没时间超过25min,则预后极差。

溺水,又称淹溺,溺水时口、鼻、咽喉部等气道入口处形成一道液/气界面,从而阻止人的呼吸,通过有效的人工通气迅速纠正缺氧是淹溺现场急救的关键。第一目击者和专业急救人员快速有效的抢救是可以改变结局的。

## 第一目击者如何进行现场救援?

当有人发生溺水以后,作为第一目击者应立刻启动现场救援,即首先应该向周围人群进行呼救,请求他们的援助,有条件应尽快通知附近的专业水上救生人员或110、119消防人员,同时应尽快拨打120急救电话。在专业救援到来之前,可向溺水患者投递漂浮物如竹竿、木板、绳索等。

实际上,出现溺水的现场情况是比较复杂的,需要多人进行配合,从而尽快地完成呼救至迎接救援人员抵达现场实施抢救。叫来了足够多的人,可否手拉手下水救援呢?答案是否定的,因为人的腕力毕竟有限,水流产生的力量以及人体自身的重量,很容易导致

脱手,一旦出现了脱手,意味着溺水人数增多,会增加救援的难度和负担。

## 岸边的现场救援如何操作?

清理口腔异物,打开气道进行人工通气是溺水现场急救的关键,所以无论是专业人员还是非专业人员,都应该优先采取打开气道进行人工通气的抢救,随后在能够保持按压质量的前提下尽快转送至医院进行抢救。基础生命支持应遵循开放气道、人工通气、胸外按压、早期除颤这一顺序。

### 1. 开放气道

上岸后应该立即清理患者口鼻的异物,如泥沙和水草,用常规手法开放气道。开放气道后应尽快进行人工呼吸和胸外按压。将患者平躺,如患者存在有效的

自主呼吸,应置于稳定的侧躺,口唇朝下,以免发生窒息。由于溺水患者的核心病理是缺氧,尽早开放气道和人工呼吸优先于胸外按压。大多数溺水患者吸入的水分并不多,而且很快就会进入到血液循环,没有必要清除气道中的水分。如气道内有水,可通过打开气道、人工通气等方法将氧气以正压的形式打开肺内的组织,即可有效改善通气,甚至可以将肺内液体引导出来;不应为患者实施各种方法的“控水”措施,包括倒置躯体或海姆立克手法(Heimlichman-euver)。如吸入大量水造成了胃扩张,在气道未及时开放就进行“控水”,反而会把胃内水液倒灌到气道,不利于溺水患者的施救。

### 2. 人工通气

用5~10秒观察胸腹部是否有呼吸起伏,如没有呼吸或仅有张口而胸腹部没有起伏的则应尽快给予2~5次人工通气,每次吹气1秒,确保能看到胸廓有效的起伏。临床循证研究证明,将最初的2次人工呼吸增加到5次人工呼吸,可以在第一时间为患者提供充足的氧合。在人工通气时,患者口鼻可涌出大量泡沫状物质,此时无需浪费时间去擦拭,应抓紧时间进行复苏。

### 3. 胸外按压

在水中胸外按压或者在没有进行气道开放的胸外按压是不建议实施的,一来溺水患者最为重要的是气道开放,而在开放气道条件下,也无法在水中保证按压的质量,二来实施胸外按压需要大量体力,会增加救

援人员体力的消耗,产生安全风险,所以胸外按压是在转移至岸上开放气道之后再予以进行,最好是体力充沛的人员进行胸外按压,这样有助于提高按压的质量。如果患者出现呕吐应立即将其转至一侧,尽快清除呕吐物防止窒息。怀疑脊椎损伤者应整体翻转。在送达医院的途中,可通过胸外按压的器械协助完成操作。

### 4. 早期除颤

在心肺复苏(CPR)开始后尽快使用半自动体外除颤器(AED)。将患者胸壁擦干,连上AED电极片,打开AED,按照AED提示进行电击。如果患者在水中,使用AED时应将患者脱离水源。但当患者躺在雪中或冰上时仍可以常规使用AED。(据《生命时报》)

## ◎主妇手册

## 鳕鱼萝卜汤

### 食材:

鳕鱼片200克、白萝卜100克、葱、香菜、蒜少许,盐、料酒、生抽、胡椒粉适量。

### 做法:

白萝卜去皮切成小薄片,葱、香菜、蒜洗净切碎;将白萝卜倒入锅里,翻炒出香味;往锅里加适量水,没过萝卜片即可,然后倒入鳕鱼片;锅烧开后,加一点盐、料酒、生抽、胡椒粉,然后加葱段、撒香菜即可。

### 【小贴士】

鳕鱼每100克含有88大卡热量、20克蛋白质,脂肪含量少于0.5%,绝对是减肥的给力食物。鳕鱼含丰富蛋白质、维生素A、维生素D、钙、镁、硒等营养元素。镁元素可以活化人体中300多种的物质,可促进新陈代谢,还对心血管系统有很好的保护作用。

鳕鱼可以和萝卜一起炖汤,萝卜有利水的作用,而且纤维含量高,助消化促减肥。

文/小 易



## 8个小窍门摆脱汗臭味

## ◎小妙招

酷热的天气总是让人满身大汗,处理不当就会产生汗臭味,令人难堪。今天小编分享8个小诀窍,让你摆脱难闻的汗臭味。

### 清洁

如果在大量出汗后,条件和环境允许的情况下建议冲个澡,避免汗水和肌肤接触过久产生臭味。当然,如果没办法冲澡,至少要准备一包湿纸巾,擦拭一下出汗黏腻的部位,让身体保持清爽。

### 换衣

汗水长时间接触衣物会产生细菌,滋生异味,建议在大量流汗后换掉身上

的衣物。汗腺发达的朋友可在包里准备一件T恤,出汗后及时更换。

### 衣物及时清洗

其实很多时候,发臭的是衣物上残留的汗味。所以流汗后的衣物一定要及时清洗,避免臭味永久性附着在衣物上。另外,穿过的衣物尽量摊开别折叠在一起,或者挂在通风处吹干。

### 饮食

饮食也会影响个人的体味。少吃葱、蒜、洋葱、牛肉、羊肉等气味浓厚的食物。同时可以吃些碱性的蔬果,如香蕉、花椰菜、番茄等,维持身体的碱性平衡,避免体味的产生。

### 使用止汗剂/除臭剂

预防胜于治疗,天生体味较重的朋友建议出门前先用止汗剂,因为止汗剂能够抑制汗液分泌,降低汗臭味的产生。

### 清爽型乳液

洗完澡之后或出门前,可在体温高、易出汗的部位搽一点清爽型乳液,这样散发出来的都是香香的味道。

### 衣物芳香喷雾

头天晚上把要穿的衣服喷一点衣物芳香剂,这样衣服香香的,即使有点汗味也闻不到啦!

### 香水

女生可以在脖颈、手腕处涂一点清爽淡雅的香水遮盖汗味。

文/巧 姐

## 怎样戒掉手机瘾?

除了毒瘾、烟瘾、酗酒等物质成瘾之外,现实生活中还有另一类成瘾需引起注意——成瘾行为,即一些嗜好或行为所致的成瘾现象。成瘾行为的其中一类代表是“手机成瘾”,具体表现包括使用手机看电视剧、看小说、购物、刷短视频等失控行为。其不仅会影响人际交往、心理情绪,还会影响身体健康,甚至大脑的生理状况。

致使手机成瘾的原因是多方面的,除了人格特质、社会因素、人际关系等方面的原因,产品本身也隐藏着许多心理设计。以短视频为例,产品开发商会根据大数据分析用户的喜好,再精准投放相应的视频内容。投放过程中,利用间歇性奖赏会产生的心理效果,即不会连续投放用户喜欢的内容,而是在用户喜欢的内容中间穿插一些其他内容,除了测试用户对其他内容的喜好程度之外,也存在着间接性奖赏机制。相较于连续性奖赏,间接性奖赏对个体条件反射形成的效果会更强烈。此外,这类奖赏还有成本低、时效快的特点,用户无需付出过多时间、精力甚至金钱成本,就能及时获取快乐。这也是短视频吸引人的理由之一。

手机成瘾会带来许多影响,其中一点是大脑结构和功能的变化,最主要的是奖赏脑区。成瘾的人接触致瘾的事物时,会在脑内分泌多巴胺,但接触其他事物时却不会如此。另外,正常情况下,认知控制的脑区能对负责奖赏系统的脑区起到调节和控制的作用。但成瘾患者的大脑却无法作出相应的调控行为,反而会在脑区异常激活之后,激发人体作出致瘾行为,比如抽烟、喝酒。

因此,一旦很难控制自身作出某些行为,且这些行为带来了不良影响的时候,就要引起重视。首先,应保持健康的生活规律,再者应发现自己的行为动机,并进行情绪管理。如果沉迷手机的原因是排遣压力,则需帮助自己找到更为健康的压力管理模式。比如,最近是不是工作压力太大了,或者工作的时间太久了?导致的原因是通勤时间太长,还是其他的原因?分析清楚后,可以着手解决相应的问题,并结合呼吸训练、冥想放松等方式,调整自身的状态。(据《健康报》)