

# 如何应对家庭意外伤害

文 | 黄中伟

本月恰逢一年一度的“世界急救日”，笔者列出家庭中发生频率相对较高的意外伤害，向大家传授急救大招，让您在事发现场能及时挽救生命和降低意外伤害程度。

## 跌倒

有人突然跌倒后，家人这个时候千万不要慌张，首先呼唤一下伤者，是否能够正确回答问题，这样也是判断其意识是否清晰；有条件者，可以测量一下血压、脉搏、血糖情况，简单检查一下伤者的四肢活动度情况，判断有无骨折发生。

若没有发生骨折，应该在家人的帮助下，将伤者一起平移至床上，再次检查伤者全身上下有无损伤，若单单只是摔了一跤，先休息休息，摔倒处的组织可用冰袋敷一下，以缓解疼痛感。

老人因为骨钙的流失，发生跌倒后，很容易就摔出一个股骨骨折或是股骨颈骨折，这时，一定要注意正确的搬运，搬运时应注意老人的伤腿，可进行简单的固定后再搬运，注意将髋关节与患肢整个托起，防止二次损伤。

及时拨打急救电话，并带上伤者的资料情况，急救车到来后，与医务人员一起将伤者搬运到急救车上，向医生述说情况的经过，便于医生明确诊断。



## 扭伤

当关节周围的韧带被拉伸得过于严重，超出了其所能承受的程度，就会发生扭伤，扭伤通常还伴随着青紫与水肿。

在扭伤发生的24小时内，尽量做到每隔一小时用冰袋冷敷一次，每次半小时。将受伤处用弹性压缩绷带包好，并将受伤部位垫高。

24小时之后，开始给患处换为热敷，促进受伤部位的血液流通。绝对不能随意活动受伤的关节，否则容易造成韧带撕裂，恢复起来相对比较困难。

如果几日休息之后，患处仍旧疼痛且行动不便，那么有可能是骨折、肌肉拉伤或者韧带断裂，需要立即就医。



## 烫 / 电伤

要学会烫伤分级：一级烫伤会造成皮肤发红有刺痛感；二级烫伤发生后看到明显的水泡；三级烫伤则会导致皮肤破溃变黑。

一旦发生烫伤后，立即将被烫部位放置在流动的水下冲洗或是用凉毛巾冷敷，如果烫伤面积较大，伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中。可以将纱布或是绷带松松地缠绕在烫伤处以保护伤口。

绝对不能采用冰敷的方式治烫伤，冰会损伤已经破损的皮肤导致伤口恶化。不要弄破水泡，否则会留下疤痕，也不要随便将抗生