

# 每个家庭都应该知道的 4 个急救小常识

本文作者：仇惠芫 专业审稿：黄中伟



**黄中伟：**通大附院主任医师，教授，博导

**擅长：**擅长：急危重症抢救，疑难危重症救治，脓毒症、重症胰腺炎及多脏器衰竭的治疗等。

学习急救知识，可以保护自己的生命安全，在突发事件当中救助其他的伙伴，还可以更好地维护城市的总体安全，为保护各个家庭的幸福发挥重要作用，这些急救知识赶紧学习起来，通大附院急诊医学科主任、主任医师黄中伟教授为您科普。

## 鼻出血！

鼻出血是指由于急慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻创伤等原因引起的鼻腔和(或)鼻窦及邻近部位出血，血液经鼻腔从鼻孔流出的现象。对老年人而言，高血压、动脉硬化也是常见原因。此外，一些全身性疾病也可表现为反复鼻出血、流血不止，如白血病、血小板减少、凝血功能异常。



扫码读千篇科普文章

## 如何处理？

遇到鼻出血时要保持镇静，不要慌张；在前额部、鼻部及颈部冷敷，使血管收缩；可以按住流血一侧鼻孔，将头部略向下、向前低下，勿仰头或仰卧，以免鼻内血液向后流至口咽部；口中有血时应尽量吐出，不要咽下，以免刺激胃部引起恶心呕吐。若十分钟内不能止血，立即前往医院治疗。

### 特别注意：

对于反复发生鼻出血者，建议在日常生活中避免挖鼻，少进食或忌食烟、酒、辛辣刺激性食物；高血压患者控制好血压，减少血压的波动；鼻腔干燥引起的出血，局部滴用薄荷油等油剂药物；感冒时，避免用力擤鼻导致的黏膜血管破损。

## 扭伤！

扭伤是日常生活中经常遇到的情况，多发生在踝关节、膝关节、腰部、腕关节等，表现为局部肿胀、疼痛、活动受限、皮肤淤青。