

如何处理？

当发生扭伤时可以将冰块包上毛巾进行局部外敷，每 15 分钟后，休息 5 分钟，根据具体情况掌握冷敷频率，避免冻伤。待局部出血停止后（一般 24~48 小时后）可以考虑热敷，加速患处淤血的吸收，也可加用一些活血化瘀药物；同时建议抬高患肢以增加静脉血回流，减轻局部肿胀。若出现疼痛难以忍受，可口服一些非甾体镇痛消炎药。

特别注意：

1. 避免扭伤后使劲揉捏，这样会使原本就已经破裂出血的毛细血管进一步损伤，从而加重局部肿痛；
2. 忌扭伤后立即热敷，因为热胀冷缩的原理，早期热敷会使血流加快，出血增多；
3. 若出现局部畸形、活动异常，需立刻就医排除骨折可能。

烫伤、烧伤！

休息在家免不了家庭聚餐，若不慎被开水、热油、火锅汁烫伤，该怎么办呢？

如何处理？

烧伤创面可用常温或冷自来水进行降温，以减轻疼痛和限制组织损伤。可用流动或静止的凉水冷却创面直至疼痛减轻，但时间不得超过 5 分钟，以

免伤口浸渍。也可用湿纱布或毛巾覆盖创面，这样可在不浸渍创面的情况下减轻疼痛，可在覆盖敷料前使用长达 30 分钟。浸了热水或热液的衣服尽快脱去，避免残余热量加重烫伤深度。若衣服与伤口融合，脱去衣物时应避免把烫伤水疱表皮撕扯掉，可在凉水冲洗伤口的同时剪去衣物。若烫伤面积较大或者烫伤深度较深，建议尽早就医。

异物卡喉！

进食或孩子玩耍时出现异物卡喉，请立即停止进食。如果患者感受到明显的咽部异物感，但并未出现胸闷、呼吸困难等临床表现，可以先尝试通过咳嗽将喉内的异物排出体外。如果异物位置不深，可以在家人朋友的帮助下，使用干净的小镊子将其取出。如果异物位置较深，需要及时去医院就诊。

如何处理？

需要特别注意的是，若异物卡喉后出现了气短、呼吸困难、口唇逐渐青紫等症状，请及时使用海姆立克法进行急救并拨打 120。具体做法如下：施救者从患者身后将两臂环绕于患者腰腹部，同时右手握拳且食指与拇指侧对准患者肚脐上方，然后左手按于右手拳头上，通过用力、连续、快速向后上方冲击促使腹内压力升高，在压力的冲击下将异物排出体外。