

春节是阖家团圆的时刻,由饮酒、熬夜等不规律作息引发的意外也多了起来。据市急救中心统计,去年春节期间,通过120受理的城区院前急救出车375台次,其中,128次为醉酒求救,87次为心脑血管疾病求救,其它急危重症急救160次,如异物梗阻、烫伤等。防患于未然,如何平安欢度春节,本报推出《春节急救指南》。

■记者 曾雨 特约记者 傅圣岚 杜成芬

春节饭局多 饮酒需克制

据市急救中心工作人员介绍,去年春节期间,接到报警最多的是酒精中毒。短时间摄入过量酒精或含酒精饮料,患者会出现语无伦次、行为粗鲁、呕吐,反应迟钝严重时甚至危及生命。

工作人员提醒,如果醉酒发生呕吐,要先改变患者体位,使其头偏向一侧,清除口腔内容物,避免窒息。

如果患者是清醒的,可以用催吐的方法排出患者胃里还没有吸收的酒,适量饮糖水以促进酒精代谢,预防低血糖。如果患者神志不清,发生心跳呼吸骤停,则应保持患者呼吸道通畅,进行心肺复苏,并尽快拨打120电话到医院就诊。

总而言之,春节亲朋好友聚会,建议适量饮酒,切勿醉酒。

心脑血管要保护 情绪心态放平和

春节家人团聚,很容易引起过度兴奋、激动,这些都会刺激交感神经末梢和肾上腺髓质的分泌,导致血压升高、心率加快、心肌耗氧量增加,容易诱发心律失常、心绞痛和心肌梗塞等情况。同时,情绪激动、作息不规律和疲劳等也会使得血压上升,再加上器质性病变,容易诱发中风。饮食过于油腻、过量饮酒、天气变化无常等都会使中风的几率增大。

同时,春节期间我市气温较低,建议,老年人要注意防寒保暖,防止寒冷侵袭;要在医生指导下规范用药,切不可随意停药。下雪、化雪时,天气格外寒冷,患有心脑血管疾病的老人最好不要外出。

如果发生胸痛立即端坐或半靠体位,舌下含服硝酸甘油片或救心丸,同时拨打120。在等待期间安抚病人,不宜搬动。如果发生中风不要盲目搬动病人,要让病人平卧,头侧向一边,保持呼吸通畅,防止误吸呕吐物,并拨打120。

请收下这份春节急救指南



春节谨防烧烫伤 牢记五个字

春节期间烹饪美食,还需提防烧烫伤,如不小心受伤,牢记五个字:冲、脱、泡、盖、送。

冲:将烫伤部位用清洁流动的冷水冲洗,可散去热量,减轻疼痛,减少水泡的产生。

脱:小心脱去衣物,可用剪刀剪开衣服,要避免暴力造成水泡的撕开。

泡:疼痛明显者可将伤处持续浸泡在冷水中15~30分钟,有助于缓解疼痛,减轻烫伤程度。

盖:使用干净无菌的纱布或棉质布类覆盖于伤口,减少外界污染刺激,保持创口清洁。

送:程度较重的烧烫伤要拨打120及时就医,就医途中可继续冰袋冷敷。

摔伤骨折不要慌 及时就医是关键

春节期间暴雪来临,要注意防寒防滑,尤其需要注意滑倒和摔伤,可能导致肢体的扭伤和骨折。

市急救中心工作人员建议,一般扭伤者不要扭动患肢,适当

抬高,冰袋冷敷患处可减轻水肿和疼痛。怀疑骨折或已骨折者不要移动患肢,固定患肢使其保持受伤时的体位,及时拨打120。

冬季取暖需谨慎 开窗通风驱煤气

春节适逢一年最冷时节,大多都在家里团聚。特别是在郊区或农村地区,家人围坐火炉话家常都是常有的事。

如不小心发生一氧化碳中毒,立即开窗通风,若遭遇煤气泄漏立即关闭阀门,将病人转移

至另一房间或通风处,及时拨打120。清醒者侧卧休息,注意保暖。昏迷者立即查看呼吸,有呼吸者侧卧,保持气道畅通;无呼吸者立即进行心肺复苏术。

十堰养老名片



太和和众养老中心

📍 茅箭区武当路通达巷9号
☎ 8887776

十堰市人民医院医养中心

📍 茅箭区天津路78号
☎ 13508686171

十堰市东风中医老年护理院

📍 张湾区河南路10号
☎ 8654133

太和医院西苑院区老年养护中心

📍 张湾区西城路271号
(原东风公司黄龙疗养院)
☎ 8581199

国药东风花果老年病医院

📍 张湾区新疆路39号
☎ 8235408

十堰市慈济老年护理院

📍 茅箭区天津路78号(市民政局院内)
☎ 8121111

十堰市寿松苑老年公寓

📍 张湾区汉江街办双楼门村三组
☎ 8125399

十堰市艳湖养老中心

📍 张湾区车城南路8号
☎ 8888755

蓝山郡社区养老中心

📍 张湾区凯旋大道8号
☎ 8520678

十堰市郧阳区好儿女托老院

📍 郧阳区城关镇牧场沟7组
☎ 15872755252

竹溪西城社区医养服务中心

📍 城关镇西关街2号商业街35号
☎ 0719—2728388/15971916667

📞 栏目合作
0719-8665479