

mrrinboy / January 10, 2014 11:15AM

[學習這些家庭急救常識讓妳遇事不慌張](#)

學習這些家庭急救常識讓妳遇事不慌張

## 壹、異物入眼

任何細小的物體或液體，哪怕是壹粒沙子或是壹滴洗滌劑進入眼中，都會引起眼部疼痛，甚至損傷眼角膜。

**急救辦法：**首先是用力且頻繁地眨眼，用淚水將異物沖刷出去。如果不奏效，就將眼皮捏起，然後在水龍頭下沖洗眼睛。注意壹定要將隱形眼鏡摘掉。

**絕對禁止：**不能揉眼睛，無論多麼細小的異物都會劃傷眼角膜並導致感染。如果異物進入眼部較深的位置，那麼務必立即就醫，請醫生來處理。

**亮警報：**如果是腐蝕性液體賤入眼中，必須馬上去醫院進行診治；倘若經過自我處理後眼部仍舊不這，出現灼燒、水腫或是視力模糊的情況，也需要請醫生借助專業儀器來治療，切不可魯莽行事。

## 二、扭傷

當關節周圍的韌帶被拉伸得過於嚴重，超出了其所能承受的程度，就會發生扭傷，扭傷通常還伴隨著青紫與水腫。

**急救辦法：**在扭傷發生的24小時之內，盡量做到每隔壹小時用冰袋冷敷壹次，每次半小時。將受傷處用彈性壓縮繃帶包好，並將受傷部位墊高。24小時之後，開始給患處換為熱敷，促進受傷部位的血液流通。**絕對禁止：**不能隨意活動受傷的關節，否則容易造成韌帶撕裂，恢復起來相對比較困難。

**亮警報：**如果經過幾日的自我治療和休息之後，患處仍舊疼痛且行動不便，那麼有可能是骨折、肌肉拉傷或者韌帶斷裂，需要立即到醫院就醫。

## 三、流鼻血

鼻子流血是由於鼻腔中的血管破裂造成的，鼻部的血管都很脆弱，因此流鼻血也是比較常見的小意外。

**急救辦法：**身體微微前傾，並用手指捏住鼻梁下方的軟骨部位，持續約5-15分鐘。

如果有條件的話，放壹個小冰袋在鼻梁上也有迅速止血的效果。

**絕對禁止：**用力將頭向後仰起的姿勢會使鼻血流進口中，慌亂中勢必還會有壹部分血液被吸進肺裏，這洋做既不安全也不衛生。

**亮警報：**如果鼻血持續流上20分鐘仍舊止不住的話，患者應該馬上去醫院求助於醫生。如果流鼻血的次數過於頻繁且毫無原因，或是伴隨著頭疼、耳鳴、視力下降以及眩暈等其他癥狀，那麼也務必去醫院診治，因為這有可能是大腦受到了震蕩或是重創。

## 四、燙傷

燙傷分為三級：壹級燙傷會造成皮膚發紅有刺痛感；二級燙傷發生後會看到明顯的水泡；三級燙傷則會導致皮膚破饋變黑。

**急救辦法：**壹旦發生燙傷後，立即將被燙部位放置在流動的水下沖洗或是用涼毛巾冷敷，如果燙傷面積較大，傷者應該將整個身體浸泡在放滿冷水的浴缸中。可以將紗布或是繃帶松松地纏繞在燙傷處以保護傷口。

**絕對禁止：**不能采用冰敷的方式治療燙傷，冰會損傷已經破損的皮膚導致傷口惡化。不要弄破水泡，否則會留下疤痕。也不要隨便將抗生素藥膏或油脂塗抹在傷口處，這些黏糊糊的物質很容易沾染臟東西。

**亮警報：**三級燙傷、觸電灼傷以及被化學品燒傷務必到醫院就醫。另外，如果病人出現咳嗽、眼睛流淚或者呼吸困難

，則需要專業醫生的幫助。二級燙傷如果面積大於手掌的話，患者也應去醫院看看，專業的處理方式可以避免留下疤痕。

## 五、窒息

真正的窒息在現實生活中很少發生，喝水噎到或是被食物噎到壹般都不算是窒息。窒息發生時，患者不會有強烈的咳嗽，不能說話或是呼吸，臉會短時間內變成紅色或青紫色。

急救辦法：首先要迅速叫救護車。在等待救護車的同時，需要採取以下措施：讓患者身體前傾，用手掌用力拍患者後背兩肩中間的位置。如果不奏效，那麼需要站在患者身後，用拳頭抵住患者的腹背部，用另壹只手握住那個拳頭，上下用力推進推出五次，幫助患者呼吸。患者也可以採取這洋的自救措施：將自己的腹部抵在壹個硬質的物體上，比如櫥房臺面，然後用力擠壓腹部，讓卡在喉嚨裏的東西彈出來。

絕對禁止：不要給正在咳嗽的患者餵水或是其他食物。

亮警報：只要窒息發生，都需要迅速叫救護車搶救患者。

<http://kertyy.exblog.jp/21784505/> 患牙周病使胰腺癌風險增加

<http://blog.liontravel.com/floobty/post/18107/121386> 消逝的時間，退後的風景

<http://kertyy.exblog.jp/21811227/> 向著太陽唱著歌

<http://sarahyymeisportblog.fr/1626927/22825-20919-24171-23542-23542-31359-34915-26381-37117-23565-23566-33268-30/>

<http://blog.qooza.hk/health0688?eid=27071677> 天冷幫寶穿衣服都對導致發育慢

<http://blog.qooza.hk/health0688?eid=27071677> 不同的風胖程度給出不同的減肥餐

---