

新民科学咖啡馆邀专家走进商务楼传授救援“秘笈”——

灾难来临时学会自救才能救人

新民科学咖啡馆
主办:市科协 新民晚报

地震来袭、城市高楼火灾、人群踩踏……灾难离我们并不远,只是我们不知道它会在何时何地。本周日就是汶川地震五周年纪念暨我国的“防灾减灾日”。昨天下午,新民科学咖啡馆首度走进商务楼,两位应急医疗救援专家和白领们聊起了生活中的灾难医学,并传授了救援“秘笈”,“灾难来临时自救非常重要,同时‘逞英雄’要不得,只有保护好自己,才能救助他人。”

大灾后未必有大难

五年前,中华医学会灾难医学分会主委、同济大学附属东方医院院长刘中民曾作为上海市医疗队队长,带领70名医疗队员参加过汶川地震的救援。当时,他就深刻体会到了灾难现场医学救援与医院里急诊抢救的巨大区别。“伤情的复杂性使灾难现场救治方式打破内、外、妇、儿的院内分科。”刘中民说,灾难来临的时候,传统医学被迫变得“不常规”,“灾难医学”由此逐渐走入人们的视野。

刘中民说:“大灾并不一定会带来大难,这取决于当地承灾能力的大小,也就是说,一定的社区内,不同的医疗资源、救援能力会带来不同的承灾能力。”

我国灾难救助体系正在建立,2011年12月,中华医学会灾难医



刘中民(左)和李增春(右)两位专家在指导市民如何做心肺复苏
本报记者 孙中钦 摄

学分会在上海成立,国家首批16支国家级应急救援队已成立,其中包括由东方医院组建的上海市卫生应急救援队。由灾难医学分会编制的国内首部用漫画形式表现的《图说灾难避险逃生自救科普丛书》已由人民卫生出版社出版,刘中民在昨天的新民科学咖啡馆中,将刚付梓的地震分册赠予复星集团团委。

人人都能当施救者

“其实,灾难来临时,真正逃生成功的大部分靠自救和互救。”昨天刘中民现场给白领们传授了不少灾难救助“秘笈”,包括“八个一”——

■ 一顶安全帽:在家常备一顶安全帽,能在灾害来临时,对头部起保护作用。

■ 一套止痛穴:身体出现伤痛又缺医少药时也能自救,比如,“合谷”是所有穴道的首选,它位于手背虎口直上一横指,拇指和食指间肌肉丰厚处,是止痛的要穴,更是治疗头痛的常用穴位。

■ 一组应急姿势:昏迷意识障碍者,应取平卧位、头转向一侧,防止喉部分泌物或胃内容物反流气管引起窒息;低血容量休克者,可使双下肢抬高15~20度,以增加回心血量,提高血压保证重要脏器的灌注;头部损伤者,选择头高脚低卧位,以减少头部血流量,降低颅内压力,亦可防止脑脊液倒流并发的颅内感染;已有脊柱骨折时,保持生理曲线,体位忌过屈过伸,防止二次损伤。

■ 一声救命咳嗽:咳嗽—心肺

复苏法可以作为突发心脏骤停前期简单而有效的自救方法,即深吸一口气,每隔1~2秒钟咳嗽1次,5次后可以稍停一下,同时可以起到呼叫救援人员的目的。

■ 一袋补救盐:兑水冲服能补充身体盐分。

■ 一块巧克力:补充身体体能,可迅速提升血糖水平。

■ 一张心理伤票:寻求心理救援人员的治理和疏导。

■ 一项实用礼仪:手是传播多种传染病的媒介,因此以拱手来代替握手问候更妥帖。

做英雄先要护自己

救人“一不怕苦二不怕死”,现在看来未必值得提倡。无论是专业救援人员还是志愿者,都要遵循一条重要的救援理念——首先要保护好自己,才能救助他人。市医疗应急救援队队长、东方医院急诊创伤外科主任李增春还记得:“汶川地震救援时,大家凭着一股热心一窝蜂都往灾区走,但有时候志愿者、救援者到了灾区,却变成了‘灾民’,反而需要当地人照顾吃喝。”

刘中民说,行善还得有科学的态度和科学知识,千万不要盲目当英雄,“比如我们常听到下水救人反而溺亡的新闻。从理性角度说,如果不具备救护能力,帮忙呼救或在岸边施救才是正确有效的救援方式。”

本报记者 马丹 董纯蕾

【相关链接】

■ 意外伤害事故应急诀窍

遇上意外伤害四肢出血,鞋带、胸牌线都可以成为止血带;如有骨折就先要用棍状物体固定;遇上脊椎骨折伤员,至少要三人以上平托搬动;遇上颈椎骨折,要让伤员头、颈、胸保持在一个平面上。

■ 抓住地震黄金12秒

地震到房屋倒塌有一个“黄金12秒”。这时,跑并不是唯一的方法,需要伏而待定,就地躲避。可以利用三角空间或坚硬的家具或蹲或趴,护住头部;如果被挤倒在地,要尽量防护自己不被踩踏;双肘支地,胸部稍离地面,屏住气;如果不幸被埋在废墟里,首先是尽可能找到砖头和木头,把自己的上空顶起来,其次是用石头敲打墙壁或水管通知外界救援,尽可能少动,保存体力。

■ 心肺复苏诀窍

一旦发现有人晕倒,先要判断病人是不是还有心跳呼吸,可以通过用拍脸、呼唤等唤醒。如果无法唤醒,先把病人衣服解开,在颈部气管侧方搭脉看是否有脉搏跳动,观察胸部是否有起伏,同时大声呼救,拨打120急救电话。心肺复苏的重点是徒手心脏按压。按压处是两个乳头连线的中心点。两手十指上下交叉,用右手或左手掌根按压,双臂垂直,以上身力量按压。每分钟需按压100次,按压深度5厘米左右。

本报记者 马丹 实习生 张灵芝



别克 来自上海通用汽车 400-920-8259 www.buick.com.cn

别克昂科拉
让年轻先上车
5月金融购车计划

首付一半
为自己留一手

0月供
150/50
0利率 0月供
全款1年后结清

花同样的钱
打自己的车

月供98元
首付5万
月供98元
全款36个月付清



昂科拉 ENCORE
年轻! 就去SUV

先上车,先出发
先上车,先到地儿
先上车,先找乐趣
先上车,先载上她
先上车,先……

至于票
慢慢补

5月内全款购车,拉风大礼随车带走!倒计时现在开始!

14.99万元起 扫一扫,去试驾

上海永达汽销(别克松江店) (021) 6774 1088
上海绿地徐汇汽销 (021) 6416 0777
上海协通汽销 (021) 3959 5300
上海文洋汽销 (021) 5446 0100
上海西上海宝山汽销 (021) 5658 6000
上海协通崇明汽销 (021) 5968 0111
上海永达汽销(别克浦东店) (021) 5876 6789

上海永达汽销(别克南汇店) (021) 6809 1888
上海万兴世界汽销 (021) 3512 1100
上海太平洋汽销(金沙店) (021) 5270 9999
上海文洋汽销(长宁店) (021) 6261 8800
上海奇通汽销 (021) 6763 7966
上海瑞锦汽销 (021) 6698 6666
上海永达汽销(别克七宝店) (021) 6401 6789

上海名流汽销(别克静安店) (021) 6230 3030
上海协通百联汽销 (021) 6631 2555
上海太平洋汽销(虹桥店) (021) 3431 3333
上海鑫业汽销 (021) 6220 8788
上海东昌汽销(浦东中环店) (021) 6893 8999
上海九源汽销 (021) 3759 6111
上海瑞兴汽销 (021) 3928 5222

上海名流汽销(别克普陀店) (021) 5282 6688
上海云峰金山汽销 (021) 6731 1125
上海浦兴汽销 (021) 5867 8800
上海冠松汽销(普陀店) (021) 6363 9222
上海东昌汽销(别克陆家嘴店) (021) 5045 9999
上海锦江通永 (021) 6275 8833
上海永达汽销(别克龙吴店) (021) 5436 6789