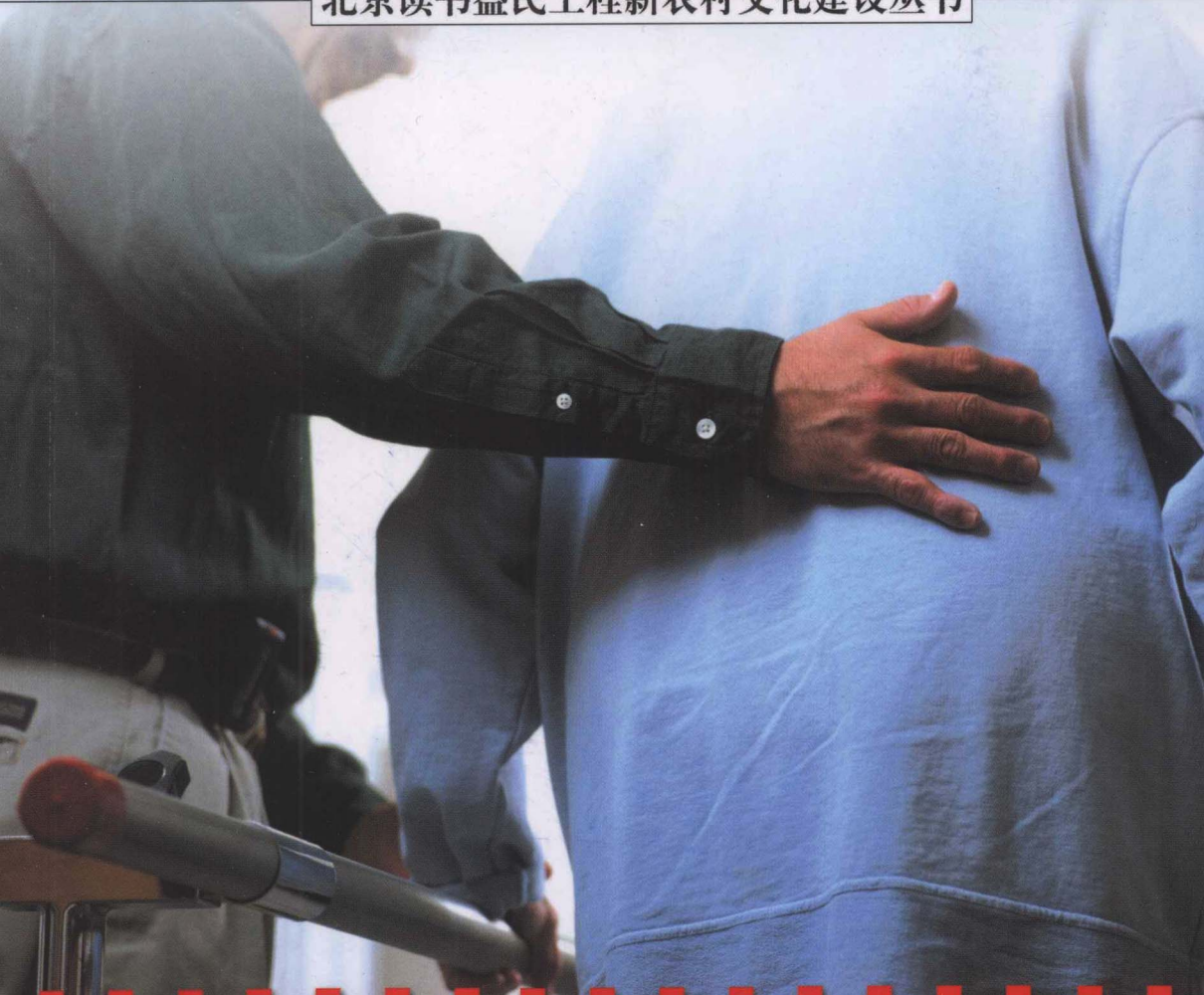




北京市出版工程
Beijing Publishing Project

北京读书惠民工程新农村文化建设丛书



家庭护理常识

农村版

刘燕华 李澍晔 编著

家庭护理常识

农村版

刘燕华 李澍晔 编著

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭护理常识:农村版/刘燕华,李澍晔编著. —北京:京华出版社,2008. 6
ISBN 978-7-80724-568-1

I. 家… II. ①刘…②李… III. 家庭—护理—基本知识 IV. R473. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080779 号

家庭护理常识

著 者:刘燕华 李澍晔 编著

出版发行:京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64243832 84241642(发行部) 64258473(传真)

(010)64255036(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail:jinghuafaxing@sina.com

印 刷:北京科普瑞印刷有限责任公司

开 本:1010mm×710mm 1/16

字 数:200 千字

印 张:11.25 印张

版 次:2008 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80724-568-1

定 价:18.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前 言

俗话说“病是三分治,七分护理”。健康的个人,来自健康的家庭,在农村的每一个家庭里,无论是谁的身体健康出了问题,肯定会影响其他人的生活秩序。

过去,在农村很多家庭有了病人,更多的是“形式”上的护理,给病人做些好吃的,帮助病人料理生活,就认为是护理了。由于缺少“实质”上的护理,护理水平一直停留在较低的水平上。

现代护理学认为:家庭护理应该是全方位、多层次、连续持久的一个系统工程,它的内容丰富,关联性强。主要包括护理理论、护理知识、护理道德、护理技巧、护理卫生和心理护理、康复护理、饮食护理、运动护理、环境护理等。要求家庭护理人员不仅要有较高的文化知识、熟练的护理技术,还要有良好的心理素质,通过一系列的护理努力,不断增强患者的体质,焕发病人的精神斗志,始终保持良好的心理状态,调动病人战胜疾病的内因,树立信心,早日康复。因此,做好家庭护理工作意义重大,越来越受到人们重视。

目前,我们广大农村家庭护理现状却是令人担忧的。

因此,努力改变农村家庭护理现状、提高农村家庭护理质量刻不容缓。编写这本书,是以全面提高农村家庭护理水平为前提,尽可能地把专业的护理知识通俗化,让需要了解护理知识的人在轻松的阅读中掌握实用的护理知识,并较好地运用到实际护理中去。由于我们的水平有限,书中还有许多没有涉及到的护理知识和许多不尽人意的地方,请广大读者批评指正。

刘燕华 李澍晔

于北京“彩虹心灵驿站”

目 录

农村家庭病房的建立	(1)
家庭成员要掌握的急救常识	(8)
农村家庭常见病的护理	(19)
家庭护理与保健的要求与技术	(42)
心理护理与心理治疗	(101)
一、护理人员的心理准备	(101)
二、全面了解病人的心理特点	(102)
三、心理护理与心理疗法	(119)
特殊病患的预防与护理	(122)
一、关注农村病人节日里的护理与保健	(122)
二、病人智力衰退的原因与预防	(127)
三、病人意外事故的预防	(133)
四、病人隐含疾病的预防与护理	(134)
科学恢复性锻炼	(139)
科学地为病人进行饮食调理	(142)
农村家庭护理的发展趋势	(164)
后记	(166)

农村家庭病房的建立

建立家庭病房的重要意义

问:专家您好,我长期生活在农村,没有什么文化,更没有什么护理与保健知识,平时干活、吃苦没有问题。我妈妈突然偏瘫了,我不怕脏,也不怕累,可是要照顾瘫痪病人,我还真的害怕了,不知道怎么照看,担心出问题,您能不能谈谈究竟如何在家里照看病人吗?如何建立家庭病房?

专家:你的担心是对的,照看瘫痪病人可不是小事,要认真细致,科学周到。例如:某村,一位长期病在床上的患者,医生要求家属每天必须翻身 6 次,活动四肢 12 次,护理的好的话,可以活 5 年以上。可是家属觉得太麻烦,没有按照医生的要求给患者翻身、活动四肢,三天打鱼,两天晒网,结果不出半年的时间,全身就出了褥疮,导致感染,患者最终痛苦地离开了人世。

根据调查,在我国农村大约有 500 多万个家庭中开设家庭“病房”。病人大多数是癌症晚期、偏瘫、交叉瘫、高位截瘫、下肢瘫痪、精神病、肾功能丧失、骨折、心脑血管患者,这些病人的病情较为严重,应该得到高质量的护理,这样才能使他们得到康复或是最大限度地减少其痛苦,延长寿命,享受人世间的快乐。相反,如果护理质量一般,不仅在精神上给病人带来痛苦,而且病情还会加剧,痛苦加重,在较短的时间内就可能结束生命。

问:啊? 这么严重呢?

专家:是的,的确很严重。在国外,有一家医学护理研究机构,利用 8 年的时间搞了一组对比试验。其方法和过程是:选取 20 名 50 岁的患者(瘫痪病人),病情基本上相同;对 10 名家庭护理员进行系统培训,从护理心理,护理环境,营养卫生,护理操作规程,康复训练全面进行了系统讲解和培训,使家庭护理员基本上达到了一个专业护理人员的素质;而对另外 10 名家庭护理员不进行任何心理和护理基本技

能培训,当8年的追踪调查结束后,得到的结果值得人们深刻思索。前10名患者在精通护理知识家庭护理员的精心护理下,均健康地生活着,其中有2名偏瘫患者,竟奇迹般地能下地慢慢地行走了,8名患者的病情稳定,且略有好转,没有发生褥疮,精神十分好。相反,后10名患者在没有护理知识家庭护理员的精心护理下,死亡4名;余下的6名患者,病情不定,不同程度地存在着恶化现象,精神状态明显不好,有3名患者产生过自杀的念头;有2名患者曾试图自杀过,但没有成功;10名患者中均不同程度地存在着并发症。这两组试验调查数据虽然代表不了农村家庭护理现状的全部,但是它至少能说明两个问题:一是,农村家庭病房护理素质的高低,直接关系到患者的康复与病情是否迅速的恶化;二是,农村家庭人员担任护理者之前,必须要进行护理技能的培训和学习,达到“上岗护理水平”的标准,才是对患者的负责。

房屋选择重要吗

问:房屋选择重要吗?房子还有什么讲究吗?

专家:是的,很重要。病人的房屋必须讲究。例如:某村,患者刘奶奶因脑溢血被送进医院抢救,出院后长期瘫痪在床上需要人照顾。可是,也不知道为什么,刘奶奶经常出现呼吸道痉挛,有几次险些要了命。家人找来最好的医生为她诊治,医生经过认真观察,提出呼吸道痉挛是因为患者的床下不干净,要进行彻底的消毒。果然,家人把床下面的杂物清除干净后,刘奶奶的呼吸道痉挛再也没有犯过。要为病人提供一个舒适、整洁、安静的休养环境。房间要明亮,采光要充足,通风良好,室内的灯光应柔和,房间面积要适当,便于病人休息、活动和护理人员护理病人的方便。要进行彻底的卫生大清扫,一些没有用的旧杂物要全部拿出去。床下的物品要全部清整出来;四周墙壁要进行彻底粉刷,而后通风,自然干燥。室内还应做进一步的消毒。可使用4%的新洁尔液喷洒空间也可用食用醋加热熏蒸;还可用高锰酸钾溶液冲洗地面、擦洗门窗等等。

室内设施最重要吗

问:室内设施也很重要吗?

专家:室内的设施当然很重要。例如:某村,一位长期躺在床上的偏瘫患者,由于家庭病房的面积小,东西很杂乱。冬天到了,家人为了他取暖,给他买来了电炉

子。电炉子放在他的床边,家人出去办事了。患者睡觉时,把被子踢掉了,被子被电炉子点燃了。等家人回来后,患者已经被大火烧死了。首先,床铺要结实,选择一张可以高低俯仰的活动床,或木板床,床垫应厚软。床在搬进屋前在太阳下晒 2~3 小时;垫子、被褥亦应同时晾晒。其次,被褥要干燥、无异味,色泽要素净、柔和、清新,不宜采用灰暗或强烈刺激的色彩。第三,还要准备几块塑料布,以防大小便失禁时出现麻烦。第四,东西摆放不宜过多,不能把坚硬、容易伤害人的物品放在病人身边;注意防火、防电、防水,以免造成不必要的伤害。第四,电视机要离病床 3 米以外,以免遭到射线的干扰。第五,不能养过多的花、草;也不要让猫、狗进到房间里。

知道房间颜色的含义吗

问:房间的颜色有要求吗?

专家:房间的颜色很讲究,不能随意选则,应该根据病人的情况决定。例如:某村,一位因车祸高位截瘫初中生,从医院转入家庭病房以后,吃、喝、用、玩、看的东西应有尽有,可是躺在床上总是闹个不停,情绪十分不稳定,谁安慰他,他也不听,根本不配合康复训练,全家人很着急。一位心理专家进到他的房间,仔细观察房间,告诉其家人把橙色的窗帘换成绿色。家人不知道其中的奥秘,立刻换了窗帘,果真奇迹发生了。学生的情绪平稳了,开始配合治疗了。原来,窗帘颜色对人的视觉冲击大,长时间受到干扰,情绪就会受到影响。所以,一定要保证室内颜色协调、舒心。心理学和美学认为:色彩零乱的空间,会使人心情不愉快。黄色代表和蔼,令人感到温暖如阳光普照,使人开朗和喜悦;紫色表示阴沉、安静;橙色表示热色,使人感到刺激和愤怒;绿色表示自然,平稳与舒适;白色表示祥和、安静、纯洁。病房的颜色通常应以白色为基本色调,配不同颜色的窗纱、窗帘。病房的颜色要以病人喜欢、不感到厌烦为合适。

房间的温度控制在什么范围合适

问:房间的温度有要求吗?

专家:房间的温、湿度对病人的健康很重要。例如:某村,患者王奶奶长期躺在床上需要人照顾,体质很弱,特别担心感冒。冬天到了,家人害怕她冷,就把电暖气开得很大,室内温度很高。王奶奶每天感到喉咙不舒服,隔几日就感冒一次,致使身体越来越弱,最后因感冒得了肺炎,不得不住院治疗。王奶奶出院时,一名经验丰富

的护士来到她家,发现王奶奶的房间温度高,相对湿度大,建议降低室内温度,调节相对湿度,注意通风换气。家人马上采取了措施,把房间温度与相对湿度调整好,经常通风,以后王奶奶再也没有发生感冒、喉咙难受的问题。要注意调节室内的温度和湿度。室温应保持在 18~22℃,相对湿度在 50%—60%。婴儿或老人患者住的房间,室内温度应该稍高一点,高热病人的室温宜稍低。冬天要注意保温和采暖。在保持室温的同时,还要注意通风换气,这样可以保证空气新鲜,排除异味。通风时,要注意病人保温,盖好被子,避免对流风,以免着凉。农村家庭有条件的话,室内应配有空气加湿器,安装一台冷暖两用空调。

周围环境对病人健康有影响吗

问:房间周围的环境对病人健康有影响吗?

专家:周围的环境对病人的健康影响很大。房间应远离噪音,保持相对安静,这样才能保证病人的休息与睡眠。实践证明任何噪音的出现都会给病人造成紧张、焦虑、心烦的心理反应,很不利于患者的健康。例如:某村村民,因车祸造成瘫痪,每天听到窗外拖拉机的声音,情绪就很急躁。家人重新密封了窗台,给他的窗台放了一些老玉米,谷子穗,使这位村民的情绪平和了。室内可适当地摆放一束鲜花,放一些代表丰收谷物,葫芦和丝瓜等。这样会使病人感到幽雅、明快、高洁和清新。鲜花、谷物、葫芦有独特的芳香,会使人的大脑细胞处于“活跃”状态,让人心旷神怡,对身体的恢复十分有利。也可以养几条金鱼,让病人感到生命的活力。

房间的灯光使用也有讲究吗

问:房间的灯光有什么具体的要求吗?

专家:房间的灯光也有讲究。灯光既不要昏暗,也不要太强烈,光线以柔和为主,安装没有噪音的 20—40 瓦的日光灯,在床头还要安放一个台灯。还要有一个应急灯,供紧急时使用。

问:应急灯干什么用啊?

专家:主要是晚上突然停电时使用。

应该装“电子呼叫装置”吗

问:听说房间还要装“电子呼叫装置”,能不能不装啊?

专家:农村家庭病房设置电子呼叫的装置必不可少,关键时刻可以救人的生命。某村村民王叔叔脑中风,瘫痪在家。一天晚上心脏病突然发作,多亏老伴给他安装了紧急呼叫器。他按下开关,老伴及时赶到,吃了速效救心丸,才转危为安。农村家庭,通常可以分三种情况设置,一是自制简易的呼叫器,由开关、导线、扬声器组成,晚上病人有什么情况可以通过按钮,呼叫另外房间的人;二是利用市场上出售的对讲机呼叫,当护理人员远离病人时,病人有突发情况,可利用对讲机及时告之护理人员;三是机械式呼叫装置,使用滑轮、导线、铃铛,当患者有紧急情况时,提高拉动导线,告诉护理人员。

病人的餐具准备

问:护理病人是不是要做必要的物品准备呢?

专家:对的,要做全面细致的准备。农村的卫生条件相对差一些,所以要在物质准备上下功夫。首先,要给病人准备单独的餐具。碗、筷子、叉子、勺、盘子等等,严格进行餐具消毒。每用餐一次,清洁后就要用高温煮沸一次。患消化道传染病病人的碗、筷等餐具要分开,专人专用。有条件的话可以准备餐具消毒柜。其次,准备专用的脸盆、脚盆、洗衣服盆、尿盆和便盆。

问:为什么要专人专用啊?

专家:道理很简单,防止交叉感染。

床上用品的准备

问:床上用品要准备什么呢?

专家:床上用品的准备不能马虎。病人的被褥、床单、枕套要准备双份,坚持日晒,定期清洁、拆洗和消毒。多准备几套内衣、内裤,被褥、床单、枕套、内衣要勤洗、勤换,不应与其他物品混洗。便器应天天消毒。选择被褥、床单、枕套、内衣时,最好是透气性好的纯棉制品。

有关医疗物品的准备

问:还用准备医疗器械吗?

专家:要准备的。必备的医疗物品是,体温计、血压计、听诊器、氧气瓶(袋)、热水袋、手电筒、大小便器、轮椅等。

药品的准备

问:还准备药品吗?

专家:药品的准备非常重要,一定要认真细致。人们在日常生活中难免会发生急症、碰伤、切伤、擦伤、割伤、烫伤等意外伤害;病人的抵抗力差,容易发生意外,家庭应备用一些内、外科急救药品。一旦出现意外,就可以得到及时处理,以免耽误病情,或使伤患处发生感染。

外用药,一般贮备以下药品:

清创消炎药:医用酒精、生理盐水、双氧水、红汞、碘酒、紫药水、红霉素软膏、好得快、伤湿止痛膏、正骨水、扶他林软膏、氯霉素眼药水等。

清凉解毒药:清凉油、风油精、可尔清凉止痒液等。

止血用药:云南白药、止血胶布、创可贴。

治烫伤药:獾油或烫伤膏、红花油。

常用敷料:消毒棉签、棉球、消毒纱布、绷带、三角巾、医用胶布。

常用器械:医用剪刀、镊子等。

外伤用药要注意使用时间,观察药的颜色有无变化;要掌握伤情,对症用药,注意创面卫生消毒、严禁滥用,特别要注意红汞、碘酒不能同时使用,以免二者发生化学反应,生成碘化汞。

药物保存注意避光、保持干燥、温度适宜,防止超过有效期限和使用期限,使用浓度要适宜,敷料应定期消毒、防止污染。

内服药,一般要贮备以下常用的几种:

心血管急救药:硝酸甘油、速效救心丸、安宫牛黄等。

抗菌消炎药:增效联磺片、麦迪霉素、螺旋霉素、氟哌酸等。

解热止痛药:六神丸、扑热息痛、去痛片、银翘解毒片、速效感冒胶囊、清热感冒冲剂、板蓝根冲剂等。

止咳化痰药:复方甘草片、止咳糖浆、蛇胆川贝液、枇杷露、草珊瑚含片、青果片等。

止泻药:黄连素、痢特灵、泻立停。

助消化药:多酶片、乳酶生、酵母片。

解痉镇痛药:颠茄片等

治胃病药:胃舒平、胃得乐、三九胃泰。

维生素类药:维生素 A、B₁、B₂、B₆、C。

防暑类药:人丹、十滴水、藿香正气水。

还应根据家庭成员的身体状况配备常用慢性病药。

内服药品要瓶装,放在阴凉干燥处,防止受潮风化和相互混杂。注意药品批号、有效期,变质药品不能服用。

功能恢复器材的准备

问:听说需要康复的病人,还要准备恢复器材?

专家:对!功能恢复器材的准备不可少。根据病人病情,可准备拉力器、哑铃、跑步机、走步椅、牵引器、关节活动器、听力恢复器、颈椎牵引器、和多功能健身器材。

家庭成员要掌握的急救常识

口对口人工呼吸法

问:您能给我介绍一些急救常识吗?比如,人工呼吸怎么做。

专家:好的。常用的是,口对口人工呼吸法。让病人仰卧,尽量使其头后仰,下颌抬起,清除口腔及鼻内异物,取下活动假牙,解开上衣领口。救护者一手托起病人下颌,另一手以掌外侧向下按额并用手指捏紧病人鼻孔。深吸一口气,紧贴病人口部向内吹气。吹气后,离开病人口,松开鼻孔使气呼出。反复进行,成人约每分钟吹气12次,儿童20次。

胸外心脏按压法

问:为什么抢救中,有时医生还要按压病人的心脏呀?

专家:这是紧急抢救时常用的方法,称为胸外心脏按压法。救护者双手重叠以掌根部压在病人胸骨下1/3处。两臂伸直将胸骨下压4~5cm,然后放松,使血液流进心脏。按压频率80~100次/分。

心肺复苏法

问:我听说过心肺复苏这个词,您能详细谈谈吗?

专家:好的,及时的心肺复苏,对于维持患者生命极其关键。首先要确定神志。若病人神志不清,则高声求助,旁观者打“120”急救电话。其次,原地为病人畅通气道。用压额提腭法使后坠的舌根抬起,气道畅通。第三,认真检查呼吸。若呼吸停止,实施口对口人工呼吸。吹气两次后,以每分钟12次的频率继续吹气。第四,检查脉搏。若脉搏停止跳动,实施胸外心脏按压,按压频率80~100次/分。第五,吹气和胸外心脏按压交替进行。单人操作时,按压10次,吹气2次;双人操作时,按压5次,

吹气 1 次。

常见急症的急救常识

问:我没有护理知识,能说说常见的急症吗?

专家:好,常见的急症主要是,急性心肌梗塞、脑中风、支气管哮喘、糖尿病酮症酸中毒、休克、急性腹痛、急性腹泻、甲亢危象、癫痫急性发作、呕吐、咯血、抽搐、外伤出血、铁钉扎伤、玻璃扎伤、踝关节扭伤、关节脱位、烧灼伤、冻伤、流鼻血、耳道异物、眼球外伤、眼内异物、酸碱物溅入眼中、气管异物、新生儿脐带感染、新生儿黄疸、小儿腹痛、小儿误食药物、小儿误食异物、中暑、溺水、触电、宠物咬伤、煤气中毒、食物中毒、药物中毒、农药中毒、酒精中毒等等。

急性心肌梗塞的急救常识

问:病人突然发生急性心肌梗塞怎么办?

专家:发现病人发生了急性心肌梗塞,千万不要慌张,要立即让病人停止一切活动,有条件的话,可以给病人吸氧,舌下含服硝酸甘油。若出现休克,应使病人平卧,头稍低,及时清除口腔内异物,保持呼吸道畅通。立即向“120”呼救。

脑中风的急救常识

问:病人突然脑中风怎么办啊?

专家:发现病人脑中风后,立刻让病人平卧,保持安静。保持呼吸道通畅,头要偏向一侧,防止呕吐物堵塞呼吸道。有条件可吸氧,同时立即向“120”呼救。

支气管哮喘的急救常识

问:听说支气管哮喘发作时很可怕,怎么办啊?

专家:是很严重,但没有那么可怕。发现病人支气管哮喘后,要迅速去除过敏原等诱因,耐心安慰病人,消除病人紧张、焦虑和恐惧情绪。可采用鼻塞、鼻导管或面罩给氧。用舒喘宁或喘乐宁气雾吸入,按压 1~2 次即可;口服喘乐宁 2~2.5 毫克或博利康尼 2~2.5 毫克,15~30 分钟起效。立即向“120”呼救。

糖尿病酮症酸中毒的急救常识

问:遇到糖尿病酮症酸中毒的病人怎么办呢?

专家:遇到糖尿病酮症酸中毒患者,如果是神志清楚,又极度口渴者,可令其大量饮水。并记录饮水量、进食量及呕吐量、尿量等液体出入量;如果是神志不清者,应保持其呼吸道通畅,将头偏向一侧,以防呕吐物引起窒息。尽快向“120”呼救。

休克的急救常识

问:发现病人休克后怎么办?

专家:发现病人休克后,应该使病人取平卧位,可撤掉枕头,保持安静。保持呼吸道通畅,头要偏向一侧,以免呕吐物或者分泌物进入呼吸道造成窒息。注意保暖,有条件可吸氧,立即向“120”呼救。

急性腹痛的急救常识

问:遇到病人急性腹痛怎么办?

专家:遇到病人急性腹痛后,使病人保持安静,取俯卧位使腹痛减轻。腹痛的原因有很多,因此要注意任何性质的腹痛都不要让病人吃东西,尽量不要让病人服用止痛药,以免延误病情,立即送医院治疗。

急性腹泻的急救常识

问:病人急性腹泻怎么办啊?

专家:发现病人急性腹泻后,要让病人卧床休息,充分补充水分,最好在温开水中加适量食盐饮用,不要饮用牛奶和各种碳酸型(汽水)饮料。可用黄连素、痢特灵等药物治疗。腹泻若伴有呕吐或腹泻严重者,应送医院治疗。

甲亢危象的急救常识

问:遇到甲亢危象病人怎么办呢?

专家:遇到甲亢危象病人后,在病人头部、颈部、腋下及腹股沟处放置冰袋,或30%酒精擦浴。禁止用药物降温。焦虑紧张者可口服安定。呼吸困难、心力衰竭者,可取半卧位,有条件可吸氧。神志不清者,将头偏向一侧,以免舌后坠或呕吐物引起

窒息。立即向“120”呼救。

癫痫急性发作的急救常识

问:遇到癫痫病人怎么办呢?

专家:遇到癫痫病人急性发作时,立即取仰卧位,解开衣领、裤带,保持呼吸道通畅。避免摔伤、碰伤。用压舌板或筷子、勺子等物置于病人上下牙之间,防止舌咬伤。指掐或针刺人中穴或涌泉穴多可终止发作。立即向“120”呼救。

呕吐的急救常识

问:病人呕吐怎么办呢?

专家:若病人是由于食用不洁食物造成呕吐,则不要止吐,让病人尽量将胃内食物吐出,可服用加少量食盐的温开水,以防脱水。呕吐严重者应立即送医院治疗。

咯血的急救常识

问:病人咯血怎么办呢?

专家:发现病人咯血后,卧床休息,取侧卧位,患侧在下方。安慰病人,保持安静,必要时可口服安定。咳嗽者可口服可待因或其他镇咳药物。大量咯血者立即取头低脚高俯卧位,轻拍背部,以利血块排出。必要时用手指清除口、鼻及咽喉部血块,以防发生窒息。可口服云南白药止血。立即向“120”呼救。

抽搐的急救常识

问:病人抽搐怎么办?

专家:发现别人抽搐后,保持镇静,要使病人平卧,头偏向一侧,便于口内呕吐物或者分泌物流出,为防止病人抽搐时咬伤舌头,可用筷子或手帕、毛巾放入病人口中一侧。立即送医院救治。

外伤出血的急救常识

问:病人外伤出血怎么办呢?

专家:发现病人外伤出血后,要及时处理,立刻止血。一般伤口出血,采用加压包扎止血法。即用药棉、纱布或干净的纸巾垫放于伤口上,再用绷带或三角巾加力

缠绕包扎伤口,达到止血目的。当有较大的动脉出血时,可采用止血带止血法。上肢止血带应上在上臂上 1/3 处,下肢应上在伤口上端 10cm 处或大腿根部。立即记录上止血带时间,并在止血带上标明,每 50 分钟松开止血带一次,若伤口不再出血,应停止上止血带。

铁钉扎伤的急救常识

问:被铁钉扎伤后怎么办呢?

专家:慢慢取出铁钉,注意不要把钉子弄断。将伤口中残留的铁锈、脏物和血一起挤出,用酒精或盐水清洗伤口,送医院治疗。如果断钉、针或其他异物断后残留体内,应以右手拇指和食指将异物固定,禁止走动,立即送医院治疗。

玻璃扎伤的急救常识

问:被玻璃扎伤怎么办呢?

专家:用大量清水冲洗伤口,将玻璃碎片冲出。如果碎片扎在浅表,可用镊子夹出。如果伤口粘满小碎片,可用消毒药水使之浮起,再用清水冲掉玻璃碎片。注意不要往伤口上涂药膏。立即送医院治疗。

踝关节扭伤的急救常识

问:踝关节扭伤怎么办呢?

专家:发现病人扭伤踝关节后,立即要求患者减少或者是停止已经受伤的踝关节活动,有条件的话还应该固定,使踝关节得到休息。如果发现有出血,应立刻采取冷敷法止血,或者是抬高踝关节,加压包扎止血法,以防止血肿形成。注意:24 小时后,可以进行按摩和理疗,达到消肿、止痛的目的。不能过早地进行热敷。

关节脱臼的急救常识

问:病人的关节脱臼怎么办呢?

专家:运动中,在外力的作用下,使关节彼此失去正常的连接,活动受限,称为关节脱位。主要症状是会引起关节囊和周围组织的韧带、肌腱的拉伤,出现明显疼痛、肿胀、畸形和功能丧失,严重的还会使血管、神经组织受到损伤,或伴有骨折。家庭护理时,若发现病人的关节脱位后,在不了解情况时,千万不能乱动,更不能随意