

## 从“哎哟”到“OK”

## 骨折急救小贴士请查收

遇到骨折怎么办？我院骨创伤外科医生来与大家聊一聊这个“硬”话题。特别提醒，遇到骨折注意保持冷静，按下述步骤采用合适方法救治。

## 第一步 固定

**1、四肢骨折：**找来木板、杂志、厚纸板等硬物，用布条或绳子（如果没有，用领带、丝巾也行）把它们固定在受伤部位的上下两端。目的是让骨折部位“休息”，减少疼痛和进一步的伤害。对于下肢骨折，你可以尝试将患肢与健侧腿绑在一起，就像给它们“搭个伴”一样，但记得绑得别太紧，以免影响血液循环。

**2、脊柱骨折：**如果怀疑脊柱受伤，千万不要随意移动伤者，尤其是头部和颈部。应用硬板或门板等平托起伤者，保持脊柱的稳定性，并立即拨打急救电话。

## 第二步 止血

在判断出血程度后，采用不同方法止血。

**1、浅表出血：**如果皮肤破了，先用

干净的布或纱布压住伤口，轻轻按住，尽量减少出血。

**2、严重出血：**如果出血速度很快，按压止不住血，这个时候血管可能已经被破坏了，需要专业的止血带操作。首先，确保安全。避免在危险的环境中进行止血操作。然后，找到一块干净的布条或皮带，确保其足够宽以分散压力。将布条或皮带绕过受伤肢体的近心端（靠近心脏的一端），并紧紧地绑在肢体上。绑扎时，要确保可以插入两个手指在布条和皮肤之间，这样既足够紧又不会切断血液循环。绑扎后，抬高受伤肢体，以减少血液流向受伤部位。注意观察肢体远端的血液循环情况，如手指或脚趾的颜色和温度，避免绑扎过紧导致组织坏死。尽快联系专业医疗人员进行处理。在等待救援时，每隔一段时间松开绑扎带，让血液流通几分钟，以防止组织缺血损伤。

## 第三步 冷敷

用冰袋或冷敷包轻轻敷在受伤部位，每次冷敷约15-20分钟，然后间隔2-3小时再进行下一次冷敷。但别直接

把冰块放在皮肤上哦，那样会冻伤的。冷敷可以减轻肿胀和疼痛。

## 第四步 包扎

如果伤口需要包扎，可以就地取材。比如，用干净的衣物、毛巾或绷带紧紧包裹伤口，以控制出血和防止感染。如果没有这些材料，也可以使用塑料袋或保鲜膜等临时替代。

## 第五步 抬高

如果可能，把受伤部位抬高，高于心脏位置，这样也有助于减少肿胀。但要特别注意的是，如果遇到的患者是脊柱受伤骨折，千万不要随意移动伤者，尤其是头部和颈部。应用硬板或门板等平托起伤者，保持脊柱的稳定性，并立即拨打急救电话。

## 第六步 呼叫救援

完成以上步骤后，赶紧拨打急救电话，让专业人员来帮忙。将患者安全送到医院。如果伤者不能行走，我们可以

用门板、桌子板，甚至是几根结实的棍子和床单制作一个简易担架。

**1、四肢骨折：**如果只有你一个人，可以采用“消防员抱”（别想歪了，就是像消防员救火时那样抱人），或者让伤者坐在椅子上，你从后面推着椅子走。

**2、脊柱骨折：**在搬运脊柱骨折的伤者时，必须保持脊柱的稳定性。可以使用硬板或门板等平托起伤者，并用布条或绷带将其固定在担架上，以防止在转运过程中造成进一步的伤害。

**3、平稳移动：**在移动伤者时，尽量保持平稳，避免剧烈摇晃，以免加重伤情。

**4、途中监护：**在转运过程中，要时刻注意伤者的状况，如果出现呼吸困难、意识模糊等紧急情况，立即寻求帮助。

以上就是骨折急救的“速成课”。记住，遇到骨折，冷静、固定（记得下肢骨折可以与健侧绑在一起）、止血、冷敷（每次15-20分钟，间隔2-3小时）、抬高、包扎（就地取材）、呼叫，然后把伤者安全送达医院。希望你们永远不会用到这些知识，但如果不幸遇到，希望你们能成为那个让伤者安心的“超级英雄”。

王瑞（骨创伤外科）

## 健康关注

## 预防肛肠疾病，冬季从护肠开始

随着气温的下降，肛肠科的病人也多了起来，各种便血、疼痛、坠胀、瘙痒的症状困扰着人们。那是什么原因引起诸多的难言之隐呢？

## 为什么冬天是肛肠疾病的多发季节？

一是天气寒冷，人们往往喜欢吃些热乎乎、辛辣刺激的食物来驱寒，比如火锅、烧烤等。这些食物虽然美味，但长期大量摄入，容易对肛肠造成刺激，引发痔疮、肛裂等肛肠疾病。

二是冬季人们户外活动减少，久坐不动，导致肠道蠕动减慢，容易引发便秘，而便秘又是诱发肛肠疾病的重要因素之一。

其实，很多肛肠疾病都是患者一点点积累出来的。如果在肛肠疾病初期，能够提高健康意识，发现身体异常时能及时检查与调理，就可能预防肛肠疾病的发生和进展。

## 常见肛肠疾病有哪些？

**1、痔疮**这是最为常见的肛肠疾病之一。通常由久坐、便秘、妊娠、长期饮酒及进食辛辣食物等因素引发。主要症状有便血、疼痛、脱出等。便血可为鲜红色，一般在排便后出现点滴状，严重时呈喷射状出血。疼痛则在发生血栓、嵌顿或感染时较为明显，让人坐立难安。而脱出的痔核若不能及时回纳，还可能

引起水肿、坏死。

**2、肛裂**多因大便干燥、排便用力过猛等导致肛管皮肤全层裂开。患者会在排便时及排便后感受到剧烈的疼痛，如同刀割或烧灼一般，同时可能伴有少量便血。这种疼痛往往会让患者对排便产生恐惧，进而加重便秘，形成恶性循环。

**3、肛周脓肿**主要是由于细菌感染引起。患者会感到肛门周围出现红肿、疼痛，疼痛呈持续性跳痛，严重时可有发热、乏力等全身症状。若不及时治疗，脓肿可能破溃形成肛瘘，增加治疗难度和患者的痛苦。

**4、肛瘘**一般由肛周脓肿发展而来。表现为肛门周围有一个或多个外口，经常流出脓性、血性、黏液性分泌物，伴有瘙痒。有时外口可暂时闭合，但不久后又再次破溃，反复发作，给患者的生活带来极大困扰。

## 如何保护肛肠健康？

## 1、合理饮食

尽量避免过多摄入辛辣、油腻、刺激性食物，多吃新鲜蔬菜、水果和富含膳食纤维的食物，如芹菜、菠菜、香蕉等，以促进肠道蠕动，预防便秘。

## 2、适量运动

即使天气寒冷，也要尽量保持适量的运动，比如散步、慢跑、瑜伽等，以促进身体新陈代谢，增强肛肠部位的血液循环。



我们应该如何保护肛肠健康呢

## 3、规律作息

保持充足的睡眠和规律的作息，避免熬夜和过度劳累，有助于调节身体机能，预防肛肠疾病的发生。

## 4、注意卫生和定期体检

保持肛周清洁，每天用温水清洗，勤换内裤，避免细菌滋生。对于肛肠健康，预防胜于治疗。建议定期进行肛肠检查，及时发现并处理潜在问题。

## 5、建立良好的排便习惯

晨起的起立反射可促进结肠运动，有助于产生便意。大部分人群的排便行为在早晨和餐后，主要是因为这两个时间段结肠蠕动活跃。通过借助结肠活动规律，建议在晨起或餐后2小时内尝试排便，有利于粪便的排出。由于工作原

因，部分上班族晚上餐后也是结肠蠕动活跃的一个节点，可作为合适的排便时间。

## 6、及时就医

如果已经出现了肛肠不适的症状，如便血、肛门疼痛、瘙痒等，一定要及时就医，不要拖延。早期的肛肠疾病往往治疗简单，恢复快，而一旦拖延到后期，治疗难度和痛苦都会大大增加。

患上肛肠疾病切不可拖延，以免诱发其他肛肠疾病，伤害患者身体健康和影响患者正常的生活。因此，在生活中若是发现自己有患上某种肛肠类疾病一些症状的时候，一定要及时到专业的肛肠专科医院进行检查和治疗。

综合