



危急时刻 不做“好心办坏事”的施救者

□本报记者 林颖

意外从不提前打招呼,正确急救能逆转悲剧,错误操作却可能雪上加霜。

1月20日国家急救日当天,福州大学附属省立医院、福建省急救中心急诊科副主任医师曾维佳、主管护师林丽娟、主管护师谢王来燕做客《大医生开讲·福州大学附属省立医院》直播间,通过现场科普和实操演示拆解全龄层急救技巧,为网友送上实用救命指南。截至目前,本场直播各平台观看量超29万人次。



动,等待专业救援即可。

但在生活中,类似的错误施救并不少见。“急救并非仅凭勇气,精准操作才是关键,这也是我们希望大众学习科学急救知识的意义所在。”曾维佳表示。

急救知识不是“一刀切”

“不同年龄层的生理特点各异,急救知识和方法也需差异化。”直播中,林丽娟和谢王来燕演示了核心急救技巧,其中气道异物梗阻的处理最具代表性。



针对1岁以上严重气道异物梗阻者:应让被救者双腿分开、身体前倾站立,嘴巴张开。施救者弓步站于其身后,用掌根连续、快速用力拍击被救者两肩胛之间5次。若无异物排出,则采用腹部冲击法:握拳置于肚脐上方两横指处,连续快速向内向上冲击5次。重复以上操作直

至异物排出。

若1岁以下婴幼儿发生气道异物梗阻:家长需将孩子抱坐于腿上,固定其颞骨并翻转成俯卧位,保持头低于躯干,用掌根在两侧肩胛骨之间拍击5次。若无异物排出,则翻转成仰卧位,用掌根在两乳头连线中点下方的胸骨位置冲击5次。重复操作直至异物排出。

曾维佳还列举了不同场景下的急救要点:

家中遇触电时,关键是在确保施救者安全的前提下先断电、后施救。若伤者心跳骤停,需立即进行心肺复苏,保持其呼吸道通畅并呼叫救援。

野外游玩时,切勿招惹马蜂、胡蜂等毒性较强的蜂类。若被蜜蜂蜇伤,可先拔出毒刺,用清水或小苏打水清洗伤口;被马蜂蜇伤,则可用食醋清洗。过敏体质者出行前可备好抗过敏药物。

若被蛇咬伤,可用肥皂水冲洗伤口,从近心端向远心端挤压以排出毒液。若使用绷带包扎,应每隔30分钟左右松解1~2分钟,防止肢体缺血坏死。

“一龄一教”精准覆盖

“一龄一教”培训项目针对7个年龄层的认知特点及常见高危场

景,量身定制差异化课程与教学方法,涵盖通用急救知识与技能。

“我们会因材施教,”林丽娟介绍,“例如为学龄人群制作急救卡通流程图,培训后采用思维导图进行评价。团队还不断创新方法,包括音乐法、滚雪球法、多周期培训法及基于艾宾浩斯记忆曲线的负反馈机制,以增强学习者对知识与技能的记忆。”

针对特殊人群的学习需求,团队还制作了公众版心肺复苏术(手语版)。线上则依托“一龄一教 学救护”微信公众号平台,提供视听化科普内容。



谢王来燕表示,“一龄一教”培训项目开展公益行动十年来,团队积极走进校园、社区、企业、农村和机关进行手把手教学,并在医院举办“小小急救员”体验活动,以及外卖骑手、空乘人员专场培训。

目前,个人或团体可通过“一龄一教 学救护”公众号预约培训。掌握正确的急救方法,既是守护自己与家人的保障,也是在危急时刻为他人带来生之希望的力量。

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端
协办单位:福州大学附属省立医院、福建省急救中心

活动组织

错误急救埋下隐患

直播过程中,曾维佳分享的一则病例令人痛心。患者是来福州务工的小伙小柯(化名),他在脚手架上作业时不慎跌落,导致小腿骨折并伴有出血。工友呼叫120后,匆忙将他搬至安全处,并用细绳勒紧其腿部止血,且长时间未松开。

120医护人员赶到时,发现小柯还存在颈椎、腰椎骨折。医生推断,很可能是工友不当的搬运方式加重了其脊柱损伤,进而诱发高位截瘫;而腿部被细绳长时间捆绑,导致下肢远端严重缺血,肌肉神经濒临坏死,险些面临截肢。

“这类悲剧本可避免。”曾维佳惋惜地说。骨折伴有外伤时,只需原地进行压迫止血,让伤者保持不

公益广告

福建卫生报
倡导全民健康生活方式

减盐 减糖 减油
口味清淡健康多

控制烹调油用量
食品饮料要少糖

每日盐
不过5克