

极端天气下的急救，普通人咋应对



这个夏天多起极端天气引发的灾害，让我们看到了大自然的威力，也让我们越来越强烈地感受到，极端天气正重塑急救科学的“战场”。今年9月12日是世界急救日，作为一名从医20多年的急诊科医生和国家紧急救援队的一员，浙江省人民医院急诊医学科主任、国家紧急医学救援队队员郑悦亮一直在思考新战场的打法，也希望让更多人掌握应对紧急情况的急救知识。

天气致伤频频涌入诊室

过去，急诊科面对的主要是交通事故、心脑血管急症和常见外伤；而现在，热射病、溺水、雷击触电、泥石流砸伤、雷暴哮喘……这些曾经被视为“偶发事件”的伤病，正以越来越高的频率涌入诊室。

从医学角度看，生活中遇到一些极端天气场景，提前避险、正确自救互救尤为关键。

——高温天气中暑记住一个“快”字。快速把患者移到阴凉处，脱去多余衣物，用冷水喷洒或用湿冷毛巾擦拭全身，可以少量多次喝点淡盐水或运动饮料补充电解质。

——台风天气记住一个

需注意防范的常见误区

——暴雨洪涝造成的溺水急救，“控水”是致命误区。

暴雨内涝中，溺水是最常见的致死原因。很多人习惯把溺水者身体倒过来“控水”，这其实是非常危险的错误操作。倒水不仅排不出肺里的水，还会导致胃内容物反流、加重窒息。

正确做法是将溺水者救上岸后，立即检查意识和呼吸。如果无反应、无呼吸，马上开始心肺复苏，先做胸外按压（深度5至6厘米，频率每分钟100至120次），每按压30次配合2次人工呼吸，同时让人取来AED（自动体外除颤器）。溺水的核心问题是缺氧，越早恢复通气和循环，存活率越高。

——泥石流和山体滑坡中，逃跑的方向比跑的速度更重要。遭遇泥石流时，绝不能顺着沟谷方向跑，要向沟谷两侧

每个人都可以成为“急救第一响应人”

对公众自救而言，家中最好常备一个“应急急救包”。包含医用纱布、弹力绷带、三角巾——用于止血包扎；碘伏棉签、创可贴——用于处理小伤口；口服补液盐——用于高温天脱水或腹泻时冲水喝；退热贴或冰袋——用于中暑时物理降温；手电筒、备用电池——用于洪水或地震断电时照明。高血压、糖尿病等常用慢性病用药，



——石块、树枝等砸伤压伤致出血，先判断伤情再止血。在触碰伤口前，先花10秒钟快速检查是否存在喷射状出血、肢体畸形、失去知觉、意识模糊等情况，只要符合任意一条，立即拨打120，在等待期间进行基础止血，比如用干净棉

布、毛巾包扎。如果伤在四肢，可将受伤的胳膊或腿抬高，使其位置高于心脏水平。

此外需要牢记的是“先保自身安全，再谈救人”，洪水里救人先看水流，地震后救人先看余震风险。很多好心群众急于救人，却忽略了现场潜藏的二次风险。

的高坡快速撤离，越高越安全。山体滑坡发生时，应向垂直于滑坡体两侧的稳定山坡逃离，远离陡坡、危岩和堆积物下方，切勿返回现场捡拾物品。

——处理流血外伤时，忌盲目冲洗伤口、撒粉止血。

如果是深部刺伤或被生锈、脏污的石头砸伤，不要用水大力冲洗伤口内部，这会把污物冲进深层组织，只需用生理

盐水或凉开水轻轻冲掉伤口边缘的泥沙即可；如果是大面积的皮肤擦伤挫伤，可以用流动的清水冲洗掉表面异物，不要用酒精直接倒在伤口肉面上，应用碘伏消毒伤口周围皮肤。

还有个绝对禁止的止血“土办法”，撒香灰、面粉，这些粉末在体内会形成“异物肉芽肿”，增加感染风险，且会给医生后续清创带来巨大困难。



胡塞武装夺取曼德海峡关键岛屿

也门政府官员11日表示，也门胡塞武装当天夺取了位于曼德海峡的核心战略要地丕林岛，进一步加强其对曼德海峡的控制。

丕林岛位于曼德海峡内部，将这一狭窄水道分隔为两条航运通道。这名不愿透露姓名的官员对新华社记者说，政府军10日夜间已撤离丕林岛，胡塞武装人员11日凌晨乘坐数艘船只抵达该岛，登岛后未遇抵抗。这名官员表示，胡塞武装已沿曼德海峡海岸部署大量部队和军事装备，其中包括从撤退的政府军手中缴获的重型装甲车辆。目前，胡塞武装还向靠近曼德海峡沿海的祖巴卜地区推进。

近期，胡塞武装加大对政府军攻势，并宣布对支持也门政府的沙特阿拉伯实施海上禁运。也门政府军和胡塞武装10日分别证实，胡塞武装当天攻占红海战略要地、港口城市穆哈。分析人士认为，这一关键据点易手，可能直接重塑红海航运地缘格局。同一天，在政府海军部队撤出红海战略要地哈尼什群岛后，也门胡塞武装已在岛上部署兵力。 据新华社

沙特王储要求美方打击胡塞武装遭拒

据美国阿克西奥斯新闻网网站10日报道，沙特阿拉伯王储穆罕默德当天要求美方打击也门胡塞武装，但遭到美国总统特朗普拒绝。

报道援引两名美国官员的话说，穆罕默德当天两次致电特朗普。第一次通话中，他向特朗普通报了持续恶化的也门局势。数小时后，他再次致电，要求特朗普下令美军对也门胡塞武装实施打击，但特朗普拒绝这一要求。美官员称，美国政府目前没有直接打击胡塞武装的计划。

报道称，目前约有200名美军人员驻扎在沙特，美方将向沙特提供有关胡塞武装的情报和相关数据，但不会直接参与军事行动。

也门政府军和胡塞武装10日分别证实，胡塞武装当天攻占红海战略要地、港口城市穆哈。分析人士认为，胡塞武装攻占穆哈并继续向曼德海峡推进，借助山地地形和无人机、导弹能力，胡塞武装管控乃至封锁曼德海峡的能力增强，红海航运面临新变局。 据新华社

特朗普：“不后悔”发动伊朗战争

美国总统特朗普10日称，他“不后悔”发动伊朗战争，“如果重新选择，我还会做出完全一样的决定”。

特朗普当天在接受美国福克斯新闻频道采访时被问及，即便此举会影响美国中期选举，他是否仍会对伊朗采取军事行动。特朗普称：“可要是我们按兵不动，伊朗突然拥有了核武器呢？他们一定会动用的。”他还称，一旦拥有核武器，伊朗将会“彻底摧毁”以色列和波斯湾，进而攻击美国本土城市。

据美国《华尔街日报》9日报道，白宫高级官员私下向特朗普指出，美伊战事可能会持续至其总统任期结束。报道说，这与特朗普声称美国已击败伊朗军队、伊朗政权即将投降的说法相矛盾。 据新华社



常备“应急急救包”

- 医用纱布、弹力绷带、三角巾
用于止血包扎
- 碘伏棉签、创可贴
用于处理小伤口
- 口服补液盐
用于高温天脱水或腹泻时喝
- 退热贴或冰袋
用于中暑时物理降温
- 手电筒、备用电池
用于洪水或地震断电时照明
- 高血压、糖尿病等药品
最好备足三天的量