



外出游玩老人急症如何自救

外出游玩是一件很愉快的事，而一些突发的伤病不得不防。下面介绍一些紧急情况下的自救方法。

● 突然晕倒

老人突然晕倒多由劳累引起，病人不省人事，面色苍白，大汗淋漓。此时切不可随意搬动病人，应就地取平卧位，头偏向一侧，放松腰带和领扣，观察脉搏和呼吸变化。如呼吸、脉搏正常，可用大拇指刺激人中穴使其苏醒；如出现呼吸停止，应立即采取人工呼吸和胸外心脏按压的方法急救。

● 心源性哮喘

老人由于奔波劳累，常会诱发心源性哮喘。临床表现为咳嗽、喘息、呼吸困难等。病人首先应采取半卧位，并用布带轮流扎紧四肢中的三肢，每隔5分钟更换一次，以有效减少回心血量，减轻心脏负担，缓解症状。

● 心绞痛

多由劳累、激动、饱食、受寒等引起，因此，有心绞痛病史的老人，出门时应携带急救药品。如发生心绞痛后，首先应让其坐起，不可搬动，并迅速给予硝酸甘油含于舌下，同时服用麝香保心丸或苏冰滴丸等药物，以缓解病情。

● 支气管哮喘

有哮喘病史的老人，外出时应备有喘康速等药物。哮喘一旦发作，应立即在咽喉部喷以喘康速，一般均可奏效。

● 急性肠胃炎

由于旅途中食物或饮水不洁，极易引起各种急性的肠道疾病。如出现吐、泻和剧烈腹痛等症状，可口服痢特灵、黄连素或氟哌酸等药物，或将大蒜压碎后服下。如病情不见缓解应立即将病人送附近医院诊治。

● 胆绞痛

旅途中若摄入过多的高脂肪和高蛋白饮食，容易诱发急性胆绞痛。发病时应先让患者静卧于床，迅速用热水袋在患者的右上腹热敷，也可用拇指或食指压迫刺激足三里穴，以缓解疼痛。

● 胰腺炎

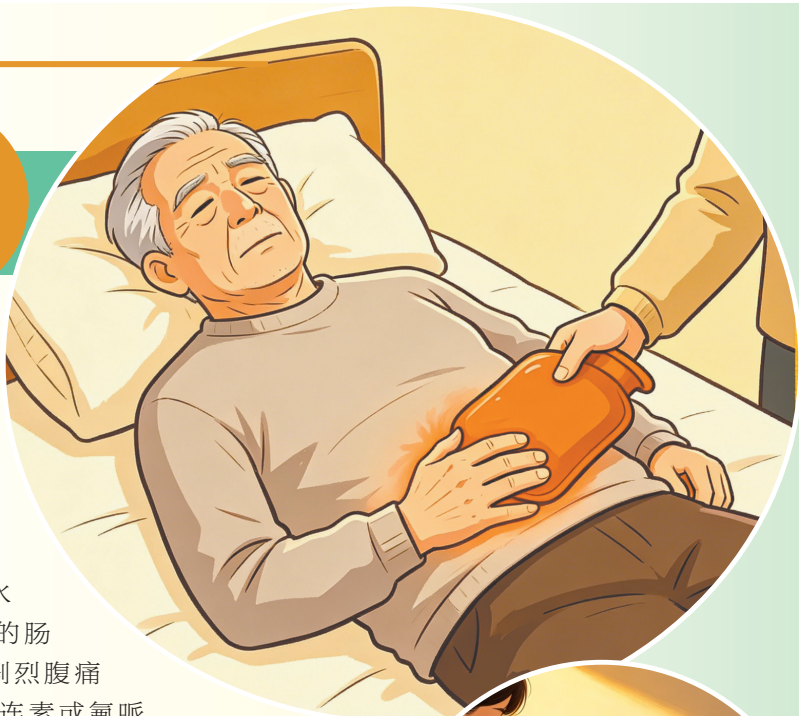
有些老人在旅游时由于暴饮暴食而诱发急性胰腺炎，表现为上腹部剧烈疼痛，并向左腰背部放射，伴有呕吐、大汗淋漓、面色苍白等。发病后，应严格禁止饮水和饮食；用拇指或食指压迫足三里、合谷等穴位，以缓解疼痛，减轻病情，并及时送医院救治。

● 关节扭伤

关节不慎扭伤后，切勿立即搓揉按摩，而应立即用冷水或冰块冷敷受伤部位15~20分钟，肿胀减轻后用手帕或绷带扎紧扭伤部位，尽量减少活动。也可就地取材，用蒲公英、马齿苋捣烂后外敷。

● 小腿抽筋

小腿抽筋在医学上被称为腓肠肌痉挛，是因为小腿的腓肠肌痉挛而引起腿部抽筋，并伴有剧痛，令人暂时不能动弹。多



由于旅行时路比平时走得更多，腓肠肌过度疲劳引起。治疗的方法较多，也简单易行，都是以放松局部肌肉来达到缓解疼痛的目的。可采用局部按压法、按摩法。如果上述方法未能完全解除症状，可改用热毛巾、热水袋敷于小腿肚，热敷法能有效促进肌肉的血液循环，缓解痉挛。

● 外伤出血

旅途中不幸因外伤而出血，应尽快止血。止血的方法有很多，小伤口出血，且伤口内又无异物的可采用局部按压法，就是用手帕、纱布等直接盖在伤口上用手压住，把伤肢放在高过心脏的位置，便能很快止血。如果是四肢较大伤口出血，可采用止血带来止血。止血带是指弹性很好的橡胶带。旅行时可用手帕、毛巾、领带、围巾等代替。方法是将止血带用力绑扎在伤口靠近心脏的一侧，以伤口没有鲜血外流为度。每隔1小时松开几分钟，再绑扎。上止血带一般不超过2~3小时，以免肢体坏死，应尽快将伤者送到医院救治。

(刘国应)



- 贷款咨询
- 物流货运
- 教育培训
- 物业广场
- 商务广场
- 职场招聘
- 生活便民
- 出租转让

服务千家万户 贴近百姓生活

分类信息

地址：南湖支路17号



刊登热线

0792-8567868
13979214481

资产招租



(扫码看详情)

九江市国资监管服务中心 九江国资平台
单位地址：九江市浔阳区十里大道30号 监督电话：0792-8112559
招商咨询电话：0792-8137022 15879235883 15070283667

健康咨询

九江市祖传名老中医 张勋友
健康热线：13647920252

小分类 大市场

刊登热线 13979214481

- 消费维权：12315
- 供电服务：95598
- 交通救援：122
- 电话查询：114