



健康 维权

电话: 13939525087 邮箱: Z20021002@163.com

遭遇车祸如何急救



近年来,我国汽车保有量连年递增,随之车祸的数量也在不断地增加。车祸对家庭和社会造成的危害也日趋严重。严重的车祸常常使车祸双方家庭都陷入家破人亡的困境。因此,了解车祸急救知识,正确及时的处理,有时候可以很大程度上挽救脆弱的生命。下面医生就给大家讲一讲如何急救:

1. 离开事故车辆, 放置警示牌, 呼叫120

应该想方设法离开事故车辆,离开高速公路主路。否则继发性车

祸将更加凶险。实在无法离开时,要放置警示标志,打开车辆警示双闪灯。别小看摆放警示标志,它是防止连环车祸的重要步骤。在离事发现场至少50米处放置明显的警示牌,高速公路上应在150米外设置警示牌。并呼叫周边人群帮助,呼叫120。

2. 包扎或压迫止血

用干净的衣物或手帕对伤口进行包扎或压迫,血液对生命非常重要,不及时止血,常常会使伤者休克死亡。止血可以争取救治时间,挽救生命。

3. 保持呼吸道畅通

血液对人体很重要,氧气更加重要。几分钟的窒息就可以致人死亡,对于口鼻出血,昏迷以及舌后坠打鼾的伤者,条件允许的情况下可以侧卧,或头偏向一侧。对于呼吸停止的伤者应该立即进行人工呼吸。

4. 准确判断伤情

查看伤员的意识、呼吸、颈动脉搏动、骨折等情况,要根据受伤

情况采取相应的急救手段。根据车祸情况分析判断伤者可能受伤的部位和受力的方向。没有呼吸和脉搏的伤者要进行胸外心脏按压,口对口人工呼吸。

5. 谨慎移动伤者

对于可能存在颈椎胸椎腰椎骨折的伤者,应谨慎搬动。若伤员正身处危险境地,如燃烧的汽车内、车辆较多的马路上时,救助者应以不扭动伤员体位的方式,将伤员移到安全的地方。注意应该平行搬运,不能使骨折断端错位更加明显,否则会导致血管神经的损伤。

6. 头部、胸腹部内伤须观察12小时以上

有些头部外伤的患者,千万不要忽视,自以为没事回家休息。有些颅脑损伤早期没有问题,6小时以后颅内出血逐渐增多如果恰逢夜间睡觉,很容易在12小时以后发生脑疝死亡,或者在赶去医院检查,那时医护人员争分夺秒的抢救也可能无济于事,胸腹部损伤亦是如此。



6月14日,完美(中国)有限公司河南分公司平顶山办事处和漯河市中心血站举办的第十三届“完美百城千店万人献血活动”,在市区人民路与交通路交叉口献血点举行。100余名爱心“完美”人参与献血,总献血量达到41200毫升。

本报记者 范子恒 摄



简介

王国伟,市中医院神经外科主任,副主任医师。中华医学会神经外科学会会员。1996年毕业于西安交通大学,2004年在上海复旦大学附属华山医院进修。对神经系统损伤,肿瘤,脑血管病,功能神经外科各亚专业疾病系统的诊断和治疗经验丰富。熟练掌握各种复杂颅底肿瘤手术入路及显微技术,擅长颅脑损伤,脑肿瘤,脊髓肿瘤及脑血管病的手术治疗。发表论文13篇。



谢志胜口腔门诊部

漯河市中医院

保健与养生

地址:漯河市交通路649号 电话:2139611

怎样延长种植牙的使用寿命

按照现代种植学的观点,在正确维护的情况下,种植体可以长期使用功能(时间可能达数十年甚至终生),牙冠可能出现折裂、磨损等问题,需要更换。这是一个长期的过程,一般到时再根据具体情况确定治疗方案。

1. 定期检查复诊。种植牙各个结构之间是靠螺丝或黏结剂连接的。机械连接受到疲劳寿命和机械性能等的限制,易使种植牙的各个连接部分松动。可因黏结剂的松脱或老化而使修复体松动。需要患者及时到医院就诊,调整咬合,重新固定种植牙。

2. 饮食习惯。避免咬硬物,由于种植体与骨直接接触结合,没

有天然牙的牙周膜所起的缓冲及力反馈的保护作用,过大的咬合力及不良的侧向力都会导致牙槽骨的吸收。因此,刚开始使用种植牙时,需要从吃较软的食物开始,逐渐负重。在以后使用过程中也应避免咬硬物和韧性特别大的食物。如果在使用过程中发现有异常情况,如种植牙不慎受到外力撞伤,种植牙松动、牙龈发红、疼痛、刷牙出血等,都应该及时就诊。

3. 口腔清洁和护理。可以利用软毛牙刷和微磨料的牙膏仔细清洁牙齿,刷不到的邻面和死角可以利用牙线、牙缝刷或牙签来清洁。此外,还应

定期到医院用器械对种植牙进行清洁,必要时也可以请专业医师对机械部分进行拆卸清洁,以防止滋生的细菌引发口腔疾病,影响到种植牙的寿命。

谢志胜口腔门诊咨询电话: 0395-2687838 谢志胜

牙病专家

谢志胜

河南省人工种植牙学组成员 (漯河市后谢牙防所)

地址:金山路南段双汇大厦对面

气温升高 小心食物中毒

食物中毒是指摄入了含有有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性亚急性疾病。这是一类经常发生的疾病,会对人体健康和生命造成严重损害。怎样预防食物中毒呢?

1. 养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯

会把致病菌从人体带到食物上去。手上沾有致病菌,再去拿食物,污染了的食物就会进入消化道,就会引发细菌性食物中毒。

2. 选择新鲜和安全的食品。购买食品时,要注意查看其感官性状,是否有腐败变质。尤其是对小食品,要查看其生产日期、保质

期,是否有厂名、厂址、生产许可证号等标识。

3. 食品在食用前要彻底清洁。生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中会沾染病菌、病毒、寄生虫卵,还有残留的农药,如果不清洗干净,不仅可能染上疾病,还可能造成农药中毒。

据健康网

水果放坏了还能吃吗

机械性损伤。有可能是在采摘、存放、运输的过程中磕磕碰碰导致破损的。有些变软、颜色变深的部位,是因为磕碰导致细胞破损,细胞质也就是水果中的液体流出来了,这类水果是可食用的。如果磕碰严重,导致外皮破坏,也不必担心,那是因为细胞损伤之后,水果中的一些多酚类物质被氧化为深褐色的醌类物质,使伤口呈现出特别深的颜色,就跟切开的苹果,放置一会儿后切面会变成褐色是同一个道理的。这类水果也是可以食用的,但是建议大家去除破损部位并尽快吃完,因为放置时间太久,细菌等微生物可能会附着上面,并由此进入水果,加快水果的腐败过程。

冻伤。举一个简单的例子,香蕉放入冰箱,表皮就会变黑,但是打开果皮,内部并没有发生变色(变黑)变质,所以,它是

可以食用的。另外,新鲜的荔枝、芒果、枇杷、山竹、茄子等蔬果比较容易冻坏,引起细胞坏死,促使表皮发黑,这样就可能失去其原来的风味,使口感变差。不及时食用也容易感染细菌,进而加快食物变质。所以大家要学会区分哪些食物不适宜放入冰箱,一般热带水果是不建议放冰箱的,每次买的尽快食用完。

腐败变质。通常是由于微生物的污染引起的腐败变质。对于这类水果,相信垃圾箱应该是它们最好的归宿。在水果中出现频率最高的就是以扩展青霉为代表的青霉,其产生的展青霉毒素会引入人体肠道功能紊乱,肾性水肿等病症。展青霉毒素和人体细胞膜的结合过程是不可逆的,也就是说,它们会依附在细胞上。所以变质的水果一定不要舍不得扔掉。

据家庭医生在线网