

科技观察

伤病发生以后,现场有条件的伤病者可自救,周边的目击者首先要判断救护场所是否安全,做到见义勇为;在救护的同时向周围呼救求助,要拨打120或999电话启动城市急救系统。



为迎接9月9日“世界急救日”的到来,河北省邯郸市肥乡区红十字会组织医务人员走进辖区明德小学,现场向小学生传授心肺复苏、包扎等急救知识技能,提高孩子们的紧急避险意识和急救能力。

急救技能,别等用时方恨少

9月9日是第18个世界急救日,今年的主题是“急救与家庭意外伤害”。

生活中时常会遇到各种各样的“意外”,当发生“意外”时,我们又应该如何应对?公众对急救的知识又有多少储备呢?

“家庭急救的内容有很多,比如说呼吸心跳骤停、损伤、气道梗阻等等。”中国人民解放军总医院第一附属医院ICU主任何忠杰教授在接受科技日报记者采访时表示,从意外伤害发生到最初的“白金十分钟”是急救处置的关键期,同时也是专业救治无法到达的医疗空白区,因此民众做好自救互救非常关键。

储备急救知识就是为自己、为家人、为他人储备平安服务能力。

孩子爸爸赶紧把奇奇抱起来,让孩子趴在其膝盖上,一只手固定孩子下巴,使其头部后仰,在孩子背上拍了五六下;随后又将孩子翻过来,用掌根在孩子胸口往上快速冲击,反复几次,孩子嘴里的葡萄终于排出体外,恢复了正常。“如果不是老公采取急救措施,后果不堪设想。”这是一位妈妈的亲身经历,虽然不能感同身受,但也能从中听出突临危险的恐惧和化险为夷的庆幸。

其实这样的例子在我们身边并不鲜见。“家有幼儿,家长更要百倍小心,防范儿童气道异物梗阻。”世界卫生组织报告,0—14岁儿童死亡原因第一位的就是意外伤害,而气道异物梗阻又是造成儿童窒息死亡的主要原因,“气道异物梗阻4—6分钟心脏就会停止跳动,呼叫120根本来不及,这就要求家长学会海姆立克急救法。”何忠杰如是说。

在不少人原有观念中,一旦有人气道梗阻应敲其背、揉其颈。“这种做法是不对的。”何忠杰解释说,有异物吸进气管后,对伤者自己而言需要冲击的是腹部而不是喉部;救护应该站在身后,用双手从身后伸到伤者腹部,向上、向内冲击腹部来帮助伤者排出异物。“及时正确的处理气道异物梗阻,可能就能挽回一条生命。”

1 骨折后易诱发多种并发症

都说家有一老胜有一宝,但人老了却又有许多让人担心的地方,比如说:骨折。

老人上了年纪之后,特别容易发生骨折,一个不恰当的动作、一个很轻微的跌倒都会使老人不堪重负的身体发生骨折。“很多老年人并不把骨折当回事。”但在何忠杰看来,对高龄、患各种慢性病的老年人来说,老年人骨折成为死亡的诱因,其致死率和致死率都相当高。

“老母亲今年已经96周岁了,平时在家里活动很小心,没想到上厕所时突然滑倒了,摔断了左大腿。眼看着大腿就肿起来了,吓得我赶紧打电话求救。”面对躺在病床的老人,女儿许阿姨非常焦急。

据何忠杰介绍,在医院重症医学科围手术期的外科手术里,1/3是摔伤的老人。另有数据显示,约有20%左右的老年人骨折后,由于原本就有心脏病、脑梗等严重疾病,无法手术,只能采取卧床的保守治疗方式。老人一旦卧床治疗,很难避免并发症的发生。

“尤其是髋关节周围的骨折被称为老年人的‘最后一劫’,有些老年人在骨折发生后,健康状况急转直下,甚至在数月内出现死亡。”因此,必须要引起患者和家属的注意,要积极预防老人骨折。

“如果家中有老人摔伤,一定不要正确挪动搬运,避免二次受伤。”何忠杰说,家属要做好正确呼叫120,并对老人进行安慰。

同时,何忠杰提醒,卫生间地面一定要保持干燥,防止积水;穿鞋应选择轻、硬底、防滑的;外出活动可用拐杖辅助。此外,加强对老年人的功能照顾,尽量不要让老年人单独生活。同时,老年人在行走时也要格外小心,行走时看好路,不与人谈话,雨天、雪天不要外出。

3 逛商场时接受急救培训

在意外无处不在的今天,在生命不经意间受到威胁的时刻,如何第一时间实施急救,就显得至关重要了。有了以上的理论知识还不够,还要进行实践操作训练。

“伤病发生以后,现场有条件的伤病者可自救,周边的目击者首先要判断救护场所是否安全,做到见义勇为,避免施救者的意外;在救护的同时向周围呼救求助,要拨打120或999电话启动城市急救系统。”何忠杰说,这样才能正确把握了“白金十分钟”的完整内容。

作为“白金十分钟”全国自救互救志愿服务联盟发起人,何忠杰介绍,联盟会在每月的第四个周六,从下午两点开始进行急救知识宣传培训。“以北京为例,一是金源燕莎商城,一是在王府井。”说起逛商场进行培训的初衷,何忠杰特开心,你想,进企业进行宣传,不可能做到一家子都来听,而

逛商场往往都是一家子出行啊。

上月底,来自湖南的孙先生到北京旅游,正好遇到他们在王府井培训,于是主动请教医务人员心肺复苏的正确方法。“我老伴有心脏病,我学会了就能及时进行急救。”孙先生认真地听着医务人员的讲解,并不时的记在本子上:“岁数大了怕记不住。”

市民丁先生也表示:没有了解这些知识时,若意外发生在自己身边肯定会慌乱,今天跟专家学习了这些技能,关键时刻就能派上用场了!

何忠杰透露,其实这种培训不仅北京有,“白金十分钟”全国自救互救志愿服务联盟公共空间救护普及公益项目,已经在北京、甘肃兰州、上海等十一个市县展开。“目的就是让市民做到‘一家人中至少有一个人学会急救’。”(本报综合)

2 关键时刻救人一命

说完一老再讲一小。

外婆一个没留神,一岁的奇奇就把一整粒葡萄吞了下去,葡萄卡在咽喉处,让奇奇喘不过气来。“看着儿子脸色发白,小手在空中慌乱地挥舞,我害怕极了!”就在大家都一片慌乱的时候。

喘不过气来。“看着儿子脸色发白,小手在空中慌乱地挥舞,我害怕极了!”就在大家都一片慌乱的时候。

35年从教的三个信念

——记“咸宁名师”、嘉鱼县潘家湾中学教师孔兴发

潘家湾中学54岁的孔兴发老师,参加工作35年一直扎根在农村中学任教。多次获得了市级学科带头人、县级优秀班主任、先进教育工作者等称号,发表论文15篇。2017年被评为“咸宁名师”。在他35年的从教生活中,一直秉承三个信念:要做一位有爱岗敬业的教师;要做一位教学业绩突出的教师;要做一位研究型教师。

做一位爱岗敬业的教师

2013年、2014年孔兴发老师因患青光眼先后2次在省人民医院住院治疗。每次出院回到家里,他总是担心学生的课程会落下,总是催促自己不能闲在家里,得去上课,

把学生落下的课程赶紧补回来。他向学校领导请示要求上课,领导对他的病很是关心,想让他休息一段时间,等眼病养好了再说吧。他却坚持要上课。因为一份信念在催促着他:教育是一份良心的工作,既然我从小就渴望成为一名教师,我选择了这个职业,也热爱这个职业,我就要努力上好每一节课,为教育好每一位学生奉献自己的一切。于是刚出院的他第二天就走上了讲台。

做一位教学业绩突出的教师

他刚上三尺讲台时只是一个高中毕业生。知不足而后勇,我先后参加了专科、本科的进修,历经近8年的艰辛努力,先后取

得了专科和本科文凭。

教学中,每当他看着可爱的学生们那一张张纯真的笑脸,听到那一句句热情地问候:老师好。一股油然而生的幸福感将他包围。于是心里一次又一次的庆幸自己选择了教师这一职业。他深知,踏上讲台,我就成了学生们最信任的人,成了他们指引方向的明灯。强烈的责任感冲击着我,每时每刻都不时提醒自己,要给学生一杯水,自己就要有一桶水。在面对一双双渴求知识的眼睛和一颗颗纯真的心灵时,他沐浴到了人间最温暖的春风,体验到了世上最珍贵的情谊。这一切的一切驱使他不断地前进,不断

地努力工作。

做一位研究型教师

多年来,他十分注重因材施教,积极开展教学研究,在研究中去探讨。在探讨中去归纳总结,立足实践,形成特色。近年来,他担任数学课题组组长,先后参加了县级、省级课题研究并分别获得获得县级一等奖、省级奖。在课题研究工作中他努力开发学生的创造思维,取得了可喜成绩,受到学生和家长们的好评。

孔兴发老师就是这样的人。这三个信念始终激励着他,努力工作,把自己全部精力无私地奉献给崇高的教育事业,无愧于人民教师的称号。



教育动态

湖北省足球精英辅导团

“未来之星”计划走进赤壁

本报讯 通讯员刘颢报道:“右脚带球,左脚勾过来,对,就这样”响亮的声音在赤壁市蒲纺足球场一直飘荡。

8月28日下午,一群着装统一的小运动员们在足球场上奔跑练习。炙热的太阳烤着大地,这一群小运动员并没有因为天气的炎热而有一丝一毫懈怠。教练也同时热心地进行着指导。原来,这是湖北省足球精英辅导团“未来之星”计划在赤壁开展辅导活动,此次培训教练是来自湖北省足球协会的金牌足球教练,特地远道而来为赤壁足球爱好者小运动员进行培训,同时赤壁市各个学校的体育教师也现场进行了观摩学习。

据了解,为贯彻落实《湖北省足球中长期发展规划》,深化我省足球改革步伐,促进全省青少年足球健康发展,推动校园足球开展,努力实现“足球崛起梦,体育强国梦,民族复兴梦”,省足球运动管理中心决定从7月下旬开始在全省范围内开展湖北足球精英辅导团“未来之星”计划走进基层辅导活动,旨在促进全省各地青少年足球健康发展,推动校园足球开展,不断提升足球运动的规模和质量,激发孩子对足球的兴趣,培养更多的足球“未来之星”。

新华书店赤壁分公司

校园书店服务师生

本报讯 通讯员胡新华报道:“真好,我们买书再也不用跑那么远的路了。”近日,一个在新华书店赤壁一中分店买书的学生这样说。

原来,这是新华书店赤壁分公司在赤壁一中开了校园分店。走进新华书店赤壁一中分店,只见这里整体布局分区明确,不仅有售书展台,还配有阅读桌椅,可容纳四十余人阅读。店内设有投影仪、灯光及音响还可供同学们举办文艺沙龙及主题读书活动使用。赤壁一中教师但唐荣说:“新华书店走进学校,不仅是方便我们买书,更是让我们在课后有一个休闲学习的空间。”

据新华书店赤壁分公司经理王瑜称,目前新华书店赤壁一中校园店内有近20万元的图书,专门设置七个类别,共有2000多个单品,有图书12000余册。

咸宁职教集团学校艺术体育系

迎新晚会精彩纷呈

本报讯 通讯员刘泉水、朱崇军、王际清报道:8月31日晚上7:30,咸宁职业教育(集团)学校艺术体育系“我的青春,我的梦”迎新晚会在艺术体育系多功能演艺厅隆重举行,该系师生及特邀嘉宾500余人共享文化大餐。

开场舞由该系2015级学前教育专业学生阮文凤、张婧等15名同学表演的《舞动青春》点燃了全场观众的激情,欢快的节奏、曼妙的舞姿、雷鸣的掌声、热烈的欢呼声,刹那间弥漫了整个大厅。

紧接着谢梦芬老师倾情演绎的《维族舞》,戴张冠老师深情演唱的《九儿》,方老师声情并茂地《亲吻祖国》再次将晚会推向高潮,喝彩声与欢呼声一浪高过一浪。

该系2016级学前教育学生表演的《爱的主打歌》作为结束舞,再一次轰动全场,观众们如痴如醉。

据了解,迎新晚会共13个节目,有代表性地选择了歌唱、舞蹈、钢琴三个专业进行展示,会场还展出了艺术体育系美术教师的油画与国画作品。

该系负责人说:举办迎新晚会,旨在迎接该系2017年秋季新入学的230余名新生的到来,拉近新老同学和师生的距离,增进同学友谊,加强集体凝聚力和系部荣誉感;通过师生才艺展示,给新生们一个引领作用,使他们学习有榜样,赶超有目标。

关注咸宁新闻网微信
xnnnews

更多精彩活动和免费礼品等你来