



超实用“雪天骨折”自救秘籍 让你有备无患

进入冬天后,因为暴雪和气温骤降,路面直接变成“滑冰场”。冷冷的天、滑滑的地,一不小心很容易导致骨折。不少骨科门诊,甚至迎来了就诊“高峰”。

如何判断是否骨折

一旦跌倒,如何知道自己是不是骨折了? 通过以下三点可快速判断:是否有疼痛感? 是否有功能障碍? 是否出现畸形?

疼痛

骨折处的尖端将其周围组织的血管、神经刺伤,故伤员疼痛,骨折处的压痛最明显,严重的开放性骨折,常因剧痛而发生休克。



功能障碍

功能障碍:骨头有它特有的作用,当骨头断裂,就会发生功能障碍。



畸形

骨骼维持着身体一定的形状。当骨头断裂,其附近肌肉的附着点失去了原来的位置,造成畸形。



如果出现以上这些情况,请警惕发生骨折。

骨折急救五原则

不管发生哪种骨折,用什么方法处理,急救的时候都需要遵循伤口处理、封闭伤口、临时固定、必要止痛、安全转运这五大急救原则。

- 1 伤口处理** 开放性伤口应及时恰当止血,去除表面异物,如遇骨折端外露,不要尝试将其放回原处
- 2 封闭伤口** 用清洁、干净的布片等覆盖伤口,再用布带包扎,包扎时松紧适度
- 3 临时固定** 不要任意牵拉或搬运病人,尽量保持伤肢位置固定
- 4 必要止痛** 骨折严重时,疼痛可导致休克,需给伤者必要的止痛药
- 5 安全转运** 转运伤者时,要密切注意伤者神志和全身状况的变化,并迅速送往医院抢救

常见骨折固定方法

看到有人跌倒,不能动弹,许多人都会惊慌失措。大多脑子里只有一个概念:赶快将伤者送往医院!

这么想,可就大错特错了!

切记,等待救护车到来前,不要任意牵拉或搬运骨折伤员,可初步对受伤部位进行固定。身体不同部位发生骨折时,处理的方法也有所不同:

手臂骨折:可以使用报纸、杂志、雨伞等随身物品作为支撑物,用毛巾或衣服袖子等将手臂与支撑物绑定在一起,最后将手臂固定在脖子上。



胸骨骨折:让伤者尽量将肺部和胸腔中的空气吐出,再用绷带等固定住胸部,可以缓解呼吸时带来的疼痛。



腿部骨折:用支撑物固定住患者周围的关节,如果是小腿骨骨折,要在脚踝上方下方、膝盖上方下方这四处打结,固定住小腿。

不想“中招”雪天骨折?

方法一

请向呆萌的“企鹅君”学习走路!

技巧关键是,走路摇摆,这么做的目的是控制身体平衡。

还有,要双脚不停地小步向前走路。

外八字是最好的,保证自身重心在脚下。

方法二

自备一双防滑“战靴”!

记得选择,有凹凸深纹的防滑鞋。高跟鞋接地面积小,硬平底鞋摩擦系数小,都不好选择。

方法三

王牌绝招:“家里蹲”

非必要请不要外出,尤其是老人和儿童。雪天出行,安全第一。

(国家应急广播)



(图片由AI生成)

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

北京丰台 FENGTAI BEIJING

我践行我学习
社会主义核心价值观
人民有信仰 国家有力量

法治是社会保障之盾,也是现代政治文明的核心。只有当法治成为治国理政的基本方式,自由、平等、公正才会有安全的避风港。

——《韩非子·有度》

奉法者强则国强,奉法者弱则国弱。

法治

