

◆ 医生提示

轻伤灾民

可就地取材防治伤口感染



“就我们的经验,灾后人群密集、医疗资源紧张,此时一味希望得到良好充足的药材供应和随时更换包扎是‘不现实’的,患者应学会就地取材获得容易找到的药物,进行伤口自我处理。”中山大学附属第二医院急诊中心黄子通主任提醒。

◆ 碘酒、酒精帮助外露伤口防感染

“外露伤口最怕的就是被污染,所以在气温高、人群密度大的环境下,保护好伤口不被撞到,并对伤口进行消毒能非常有效地对抗细菌滋生、发炎。”黄主任表示,如能找到碘酒、酒精是最“上乘”的,如果难以寻觅,可以退而求其次找抗菌素、消炎药吃下。“这个方法简单好办,因为消炎药比较好找。只要身上有伤口,一般吃上两三天剂量的消炎药,就可以在在一定程度上防止细菌感染。”除此以外,万金油、祛风油也可

在此时派上用场。“将其擦在伤口四周,但小心别碰到伤口以免引起疼痛,同样可以起到保护伤口的作用。”另外,黄子通说,如果能得到红药水、紫药水,可以直接涂在伤口上,起到消毒作用。

“爱惜伤口,只要它表面开始结痂,就是很大‘利好’消息,虽然可能非常痒,但要控制不去撕挠,因为痂的最大作用就是保护肉不接触外在空气,并慢慢长出新的皮肤。”黄子通说。

◆ 伤口要注意保持清洁

黄子通介绍,在寻找药物消毒的同时,保持伤口干净是另一自我护理原则,他认为,由于垮塌处附近空气细菌多,所以远离垮塌处非常重要。另外,生水和淤泥、尘土,这些对于伤口好转都是重大“威胁”,所以防止接触生水、泥土也十

分必要。

“一般情况下伤口无大碍可以静养等其自然好转,但一旦伤口出现红肿或人体伴随轻微发烧,应立即寻找医护人员帮助,此时很可能预示伤口恶化或其他疾病发生。”黄子通提醒。薛娟



◆ 健康问答



为什么地震时会头晕?

问:地震时为什么会感到头晕?

答:地震时产生超低频声波(次声波),次声波人耳听不到,但器官能感受得到。人体器官的固有频率在次声频率范围内,次声频率与人体固有频率一致时会产生共振,就会出现头晕等反常感觉。同时,地震时耳朵内部的耳蜗中位觉感受器感受到了你的所处的空间位置的变化,所以,地震时或地震后人会头晕,晕车原理也是这样。恶心、呕吐,都是地震的正常反应。

为何被救出后不久反倒死亡?

问:为什么灾区的部分被救者在被救出10分钟后反倒死亡?

答:肢体被挤压超过24小时后开始出现肌肉坏死,一旦移开重压,坏死肌肉会释放大量的肌红素、蛋白、钾等电解质,迅速引起心肾衰竭而死,这就是很多被救人员在被挤压中还能说话,而救出几分钟后死亡的原因。

因此在移开重物前就要为伤者滴注生理盐水,让伤者进行有效代谢,把血液中这些东西排出后再移开重物,否则一旦移开重物,死亡的机率很高。黄尚伟

抗震救灾

平凡人的不平凡

力量

2008年5月12日14点28分,汶川发生8级地震。灾难发生时,居住在银川市许多市民都以为这只是一次发生在本地的低震级地震。然而十多分钟后,当所有人回归到正常生活状态时,从媒体上传来的这则震惊全国的消息,顿时让这个城市的血液沸腾起来。

在银川市解放街珠市巷的一座办公楼里有这样一家公司——宁夏颐坤广告信息文化传媒有限公司,在公司还没有组织开展集体捐款时,这家公司的20多名员工已经自发陆续向宁夏红十字会捐款达4500元,并主

动咨询宁夏血液中心安排献血事宜。

2008年5月13日,还是这家公司,一名月薪仅1000多块钱的普通女员工,在她得知捐款方式后,便毫无保留地将1000块钱捐给了宁夏红十字会。一个平凡人的力量也许是微弱的,但是千百个平凡人的力量集合到一起,就是伟大的。在全国抗震救灾浪潮席卷而来时,这些平凡的人们率先用行动走在了最前面,用行动表达了他们内心最深处的悲痛和祈望。

2008年5月12日,宁夏颐

坤广告信息文化传媒有限公司办公室里,22名员工,不约而同地要求动用公司自有媒体的力量,制作一支“呼吁社会 奉献爱心”的宣传片,尽其所能为抗震救灾贡献出一分力量。第二天,当他们加班到深夜完成的宣传片在颐坤传媒旗下覆盖的楼宇电视屏上播出引起社会广泛关注时,他们哭了。没有人知道那一张张图片是他们含着眼泪制作完成的,这个时候,还能为灾区人民尽一个平凡人的微薄力量,这就是他们最大的幸福。

2008年5月17日,在银川晚报社主办的“汶川·银川心连心”大

型赈灾文艺演出活动现场,又出现了这样一个身影——他就是宁夏颐坤广告信息文化传媒有限公司的总经理。他不是来讲词的,也不是来为公司作形象工程的,他今天要做的是,从观众席带着他所领导的这家公司的二十多名员工心意,走上不到10米的路程,在捐款箱旁完成他要做的简单的那个“投款”动作。求实,求真,这就是流淌在这家公司每个员工血液里对人对客户、对社会的精神风骨。

一张张灾难中拍下的惊心图片,一段段灾难中发生的感人事迹,这些平凡人眼中流出的眼泪不是软弱,而是一种强大的力量。这种力量是一个公司发展壮大的向心力,更是一个国家富强崛起的民族凝聚力。

深切哀悼四川地震遇难同胞,颐坤传媒与灾区人民心连心。今天,距离汶川大地震已经是第9个时日,举国上下,都沉浸在为遇难者哀悼的悲恸气氛中。当一声声为灾区人民加油鼓劲的响亮口号响彻全国的时候,震撼我们每个人心灵的正是那些平凡人爆发的不平凡力量——愿逝者安息,愿生者坚强!也祝愿我们的祖国更加富强昌盛!

饶磊

工作生活不“留白”
利于灾后心理康复

针对一些人在地震后存在过度恐惧、紧张等心理问题,专家建议,用工作和利于身心放松的活动把每天时间安排好,不给工作和生活“留白”,将有利于灾后的心理康复。

据陕西阳光心理研究所副所长胡宝华介绍,近期受地震影响出现心理问题而进行咨询的西安市民数量明显增多,部分心理敏感的群体在地震后留下了“后遗症”,出现恐惧、压抑、过度警觉、彻夜失眠的现象,还有少数人会经常产生地震的幻觉。

陕西心理学会理事长王淑兰说,因为突发灾难而产生紧张、无助等情绪都是心理的正常反应,通过合理安排每天的工作和生活节奏,能有效减轻这些不安情绪。王淑兰说,在地震后的心理康复期间,人们应尽量减少一个人独处的时间,除了日常工作安排充实外,还应该增加社会交往,比如和家人朋友一起聊天可以降低紧张情绪,听音乐、散步也能够放松心情。

此外,多参与一些能够帮助他人的活动,特别是参加近期各地组织的大型赈灾救助活动,都是调适心理的有效办法。但专家同时建议,近期工作生活节奏要注意科学安排,也要防止因为工作压力过大而产生新的心理问题。兰文广