

寒假叠加春节,冰雪之旅成了不少人的休闲度假首选。然而,在享受速度与激情的同时,我们必须时刻警惕潜在的安全风险。本期,应急总医院急诊科主任、主任医师缪国斌就来科普一下滑雪相关知识及应急处理方法。

雪地撒欢 这些应急技巧要掌握

滑雪前 做好“备战”功课

装备齐全 专业防护 专业的滑雪服、头盔、护目镜、护膝、护肘以及合适的滑雪板是滑雪的基础装备。滑雪服不仅要具备良好的保暖性和防水性,还应选择透气性好、便于活动的款式。头盔和护具在摔倒时能有效减少对头部和四肢的伤害,选择时要确保尺寸合适,佩戴舒适。

技巧培训 安全为先 初学者在滑雪前应参加滑雪学校的培训课程,学习正确的站立姿势、转弯技巧、刹车方法等。通过专业教练的指导,可以更快地掌握滑雪技巧,确保在滑雪道上能够自如控制速度和方向,减少意外发生的概率。

热身充分 预防受伤 滑雪前进行充分的热身运动至关重要。特别是腿部、腰部和肩部的拉伸,可以有效预防肌肉拉伤和关节扭伤。此外,还可以进行一些简单的有氧运动,如快走、慢跑或跳绳,以提高身体的灵活性和耐力。

身体状况 自我评估 患有心脏病、高血压等疾病的人群在滑雪前应咨询医生意见,确保身体条件允许。同时,要注意自己是否有过敏史,避免使用含有过敏原的滑雪装备或护肤品。

行程规划 装备检查 提前查看天气预报,合理规划滑雪时间,避免因极端天气影响安全。同时,检查所有装备是否完好,特别是滑雪板的固定装置、边缘是否锋利以及滑雪杖的长度是否适中。此外,还要准备一些常用的急救药品和物品,如创可贴、消毒棉球、止血带等。

滑雪途中 细节决定安全

规则意识 严格遵守 根据自己的能力选择合适的滑雪道,不得擅自闯入高级道或关闭的区域。滑雪时保持适当距离,避免碰撞。同时,要遵守滑雪场的各项规定,如不乱扔垃圾、不随意穿越滑雪道等。

天气变化 敏锐感知 随时关注天气情况,大风、大雪、能见度低时应及时停止滑雪,避免迷路或发生意外。在滑雪过程中,要注意观察周围环境的变化,如遇到突发情况要及时向滑雪场工

作人员求助。

速度控制 量力而行 特别是在下坡时,要控制好速度,避免过快导致失控。学会利用滑雪杖和身体重心调整速度,保持稳定的滑行姿态。在转弯和刹车时,要注意身体的平衡和力量的分配,避免摔倒或受伤。

水分补充 能量维持 滑雪是体力消耗较大的运动,适时补充水分和能量至关重要。在滑雪过程中,要定时补充水分和食物,如运动饮料、坚果、巧克力等。同时,要避免过度饮酒或摄入刺激性食物,以免影响滑雪效果和身体健康。

紧急联络 信息畅通 随身携带手机,了解滑雪场的紧急救援电话和位置。在滑雪过程中,要时刻保持警惕,注意观察周围环境的变化。一旦遇到危险或紧急情况,要立即联系滑雪场救援人员或拨打急救电话,详细说明事故地点和伤情。

五类人群 滑雪需谨慎

心血管疾病患者 剧烈运动可能加重心脏负担,引发危险。因此,心血管疾病患者在滑雪前应咨询医生意见,确保身体条件允许。在滑雪过程中,要注意控制速度和强度,避免过度劳累。

关节疾病患者 滑雪时的冲击和扭动可能加重关节损伤。关节疾病患者在滑雪前应评估自己的身体状况,选择合适的滑雪装备和技巧。在滑雪过程中,要注意保护关节,避免过度使用或受伤。

孕妇 滑雪过程中的不确定因素较多,孕妇应避免参与。如果孕妇有滑雪的需求或兴趣,可以在专业人士的指导下进行一些简单的雪地活动,如散步或拍照等。

缺乏运动基础或平衡感较差者 滑雪需要一定的身体协调性和平衡感。初学者应在专业人士指导下进行训练和学习,逐步提高自己的滑雪技巧和身体协调性。在滑雪过程中,要注意保持平衡和稳定,避免摔倒或受伤。

手术或受伤未愈者 身体尚未恢复完全的人应避免滑雪。如果必须参与滑雪活动,应在医生的指导下进行,并选择合适的滑雪装备和技巧。在滑雪过程中,要注意保护受伤部位,避免再次受伤。

应急处理 科学救援是关键

伤情判断 迅速准确 在滑雪过程中,一旦发生意外摔倒或受伤,首先要判断伤者的意识是否清醒,有无明显出血或骨折迹象。对于意识不清或伤势严重的伤者,应立即拨打急救电话并寻求专业救援。

止血包扎 专业操作 对于开放性伤口,应立即用干净的布料压迫止血,并进行简单包扎。在包扎过程中,要注意保持伤口清洁和干燥,避免感染。如果伤口较深或出血不止,应及时就医治疗。

伤肢固定 减少伤害 怀疑骨折

时,切勿随意移动伤肢。应用夹板或滑雪板等物品进行临时固定,以减少骨折部位的移动和疼痛。在固定过程中,要注意保持伤者的舒适和稳定,避免造成二次伤害。

保持体温 防止失温 在寒冷环境中滑雪时,要注意保持体温。如果伤者出现体温过低或失温症状,应立即将其转移到温暖的环境中,并给予适当的保暖措施。同时,要注意观察伤者的生命体征和病情变化,及时就医治疗。

迅速求助 说清诉求 在滑雪过程中遇到危险或紧急情况时,要立即联系滑雪场救援人员或拨打急救电话。在求助过程中要详细说明事故地点、伤情和所需救援物资等信息,以便救援人员能够迅速到达现场并提供专业救援。

避开这些急救的坑

误区一 随意搬动伤者

对于可能骨折的伤者,未经固定就随意搬动可能导致骨折错位或加重伤势。在搬动伤者前,应先进行伤肢固定,并确保搬动过程中保持伤者的舒适和稳定。

误区二 盲目按摩或热敷

对于扭伤或肌肉拉伤等软组织损伤,盲目按摩或热敷可能加剧肿胀和疼痛。在受伤初期,应采用冷敷和加压包扎等方法来减轻肿胀和疼痛。在受伤后期,可根据医生建议进行适当的按摩和热敷来促进恢复。

误区三 忽视头颈部伤害

滑雪中头部和颈部受伤往往较为严重。即使表面看似无大碍,也应立即就医检查。在就医前,要注意保持伤者的呼吸道通畅和稳定生命体征。对于疑似颈椎损伤的患者,应采用颈托等固定装置进行保护,并避免随意搬动。

误区四 自行服药止痛

在未明确伤情前,擅自服用止痛药可能掩盖真实症状并延误治疗时机。在受伤后,应立即就医并进行全面的身体检查以明确伤情。在医生指导下合理使用药物来缓解疼痛和促进恢复。

误区五 保暖不当

保持适当体温至关重要,但过度保暖可能导致体温过高并影响伤情恢复。在滑雪过程中要注意保暖措施的选择和使用时机。对于伤者来说,应根据其身体状况和伤情来选择合适的保暖措施,并避免过度保暖导致的不适和并发症。

文/莫鹏(应急总医院)