

地震后,哪些健康问题需要引起关注

●丁思月

12月18日23时59分,甘肃省临夏回族自治州积石山保安族东乡族撒拉族自治县发生6.2级地震,震源深度10公里,已致多人伤亡。

据悉,截至12月20日5时30分,积石山地震已造成青海省海东市18人遇难,198人受伤,16人失联。截至12月20日9时,地震已造成甘肃省113人遇难,782人受伤。目前,地震救援工作正在紧张有序地展开。

为何中等强度的地震造成的伤害会这么大?很多人都存有这样的疑问。

“造成此次地震人员伤亡较大的原因是多方面的。”国家自然灾害防治研究院副院长、中国地质大学教授徐锡伟向媒体表示,首先,震中地区位于山区,坡度较陡、地基不稳,容易造成崩塌现象。其次,房屋的抗震性能不够,震动破坏条件下很容易倒塌或发生边墙倒塌。此外,更重要的一个原因是,地震发生在深夜,大部分人已经休息,地震到来时可能来不及躲避。

主要致伤原因有哪些

通常地震造成伤亡的原因可以分为直接伤害与间接伤害,主要有建筑物被毁、塌方、煤气泄漏、火灾、毒气(各种物质的燃烧)、触电、溺水等,其中最多的致伤原因是塌方。伤者被建筑构件砸伤、砸死,甚至被掩埋或围困在土石、瓦砾之中,不少伤情严重者还来不及抢救便已死亡,也有不少是因为口鼻被砂土掩埋窒息而死。

据专家介绍,地震致伤中死亡率最高的是头面部伤和颅脑损伤,早期死亡率可达30%,其次是上下肢骨折和挤压伤多发,占40%~60%,脊柱骨折占10%~15%。骨折一般是多部位、复合性创伤,抢救比较困难。另外,虽然腹部外伤占比只有4%,但易造成内脏大出血而致早期死亡,需及早检出送医院手术急救。

挤压综合征在地震伤中也较为多见。这是由于房倒塌使人的躯干、四肢、肌肉丰满的部位长时间受到挤压,例如重压6小时以上,致使肌肉缺血性坏死、肢体肿胀、急性肾功能衰竭。伤员症状多在被救出、局部压迫解除后

出现,表现为神志恍惚、口渴、血压下降、尿液呈茶褐色酱油色,局部受挤压皮肤青紫、苍白、出现瘀斑等。

震后如何急救

中国医学救援协会会长李宗浩指出,急救队面对大批伤员时,应立即进行检伤分类,然后根据分类,对急危重病开展抢救。

首先快速清除压在伤者头面部、胸腹部的砂土和口中异物,保持呼吸道通畅。呼吸心跳停止者,立即行心肺复苏。对埋在瓦砾中的幸存者,先建立通风孔道,以防缺氧窒息。利用各种器械救人,但不宜多人践踏,以防误伤。轻拉伤员双足或双手,从缝隙中缓慢将其拽出,搬运中注意保持脊柱水平轴线及稳定性。

从瓦砾中救出伤员后及时检查伤情,遇颅脑外伤、神志不清、面色苍白、血压下降休克状态,大出血等重伤员先救护,并尽快送医院。外伤、骨折给予包扎止血固定。“尤其注意,脊柱骨折者要用硬板正确搬运,避免截瘫发生。开放伤口早期清创抗感染,并注射破伤风抗毒血清,注意预防厌氧菌的感染。”李宗浩说。

在转运伤员时,一定要保护受伤肢体,发生或怀疑有脊柱骨折者,用硬板作担架固定,以免途中颠簸振荡或转接过程中加重损伤造成截瘫。已发生截瘫者,长途转运中应加强护理。

李宗浩表示,对肢体被长时间挤压、怀疑或已经发生挤压综合症的伤员,在解除压迫后,伤肢应避免活动,对能行走的伤员更应制动。伤肢不可抬高,也不应用热敷、按摩等方法,肢体禁用止血带或加压包扎。对于口渴的伤员,可给予适量的碱性饮料,然后尽快送医。医院按照抗休克治疗、输液,遵照保护肾脏等救治原则进行治疗。

震后如何预防传染病

震后生态环境遭到破坏,生活和卫生基础设施及供水系统设施受到严重影响,各种病菌更易生长繁殖;受灾群众集中在临时住所,人口密度大,极易



图片来源:摄图网

引发传染病并迅速蔓延。长沙市第一医院感染与免疫科主任医师王敏介绍,地震后易发生的疾病包括肠道传染病、呼吸道感染性疾病、人畜共患病、经接触和土壤传播的疾病等。

针对以上传染病,王敏提出了几点建议。

第一,生活饮用水水源应避免受到粪便、垃圾等污染。注重饮食卫生。不喝生水,饭前便后洗手,不吃腐败变质或受潮霉变的食品,不吃死亡的禽畜,不用脏水漱口或洗瓜果蔬菜。要及时消除垃圾、污物,做好环境消毒。

第二,地震灾区人民群众在救灾期间应根据气候的变化随时增减衣服,注意防寒保暖,预防气管炎、流行性感冒等呼吸道传染病。

第三,在灾后加强人与人和人与畜类的疫情监测,及时与畜牧兽医部门互通信息,以便有效处置首发疫情,严防鼠疫、流行性出血热、布鲁氏病、狂犬病等疾病的发生或流行。要管好家禽家畜,圈养牛、羊、猪、狗、鸡,不让其粪便污染环境及水源,死禽死畜要消毒后深埋。管好粪便厕所,禁止随地大小便,病人的粪尿要经石灰或漂白粉消毒后集中处理。临时居所和救灾帐篷要搭建在地势较高、干燥向阳的地带,尽量不要睡地铺,减少人与鼠等媒介的接触机会;做好狂犬病疫苗、鼠疫疫苗、出血热疫苗和有关药物的储备,以便应急使用。

警惕心理“余震”

震后不少人“劫后余生”,往往心

有余悸。北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升表示,“受到灾害冲击时,人的心理会出现应激反应。往往出现‘心理余震’,要及时进行心理疏导”。

上海儿童医学中心发育行为儿科心理治疗师王广海表示,地震后,在震区的家庭面临很多实际困难,首要是满足家庭的基本生活需要,妥善安置,解决他们生活和医疗上的燃眉之急,恢复家庭的秩序和功能;受灾群众面临亲人受伤或失去亲人、财产损失等打击,在心理上容易出现急性的哀伤和应激反应,这些通常都是正常的表现,允许许多给受灾人员一些时间调整。

王广海建议,“在心理救援上,以家庭的个性化需要和接受度为准,避免对目前或先前的遭遇做假定、先入为主,不疾病化,作为‘协助者’,要以平等和尊重的态度看待家庭的自生力量和内在资源。强化在面对灾难时表现出的积极、勇敢、有效行为,避免过度询问细节,以对方舒服的方式促进自发性的表达,多倾听,提供温暖的人文关怀和支持。要特别重视满足儿童青少年陪伴、游戏、玩耍及学习等各方面需要。”

宋崇升建议,在重大灾难发生之后,家人或朋友要给予当事人强有力的支持,尤其是倾听和交流,这是提供心理支持的重要方式。帮助受灾人群敞开心扉、渡过难关,是一个需要耐心的长期过程。如果受灾人群出现严重的心理应激反应,须及时送到专业心理卫生机构进行诊治。