



# 增强预防创伤意识， 保障自身安全！

创伤性伤害可以在任何时间和地点  
发生在任何人的身上。  
今天就开始采取安全预防措施！



Organised by:



Supporting Institutions:



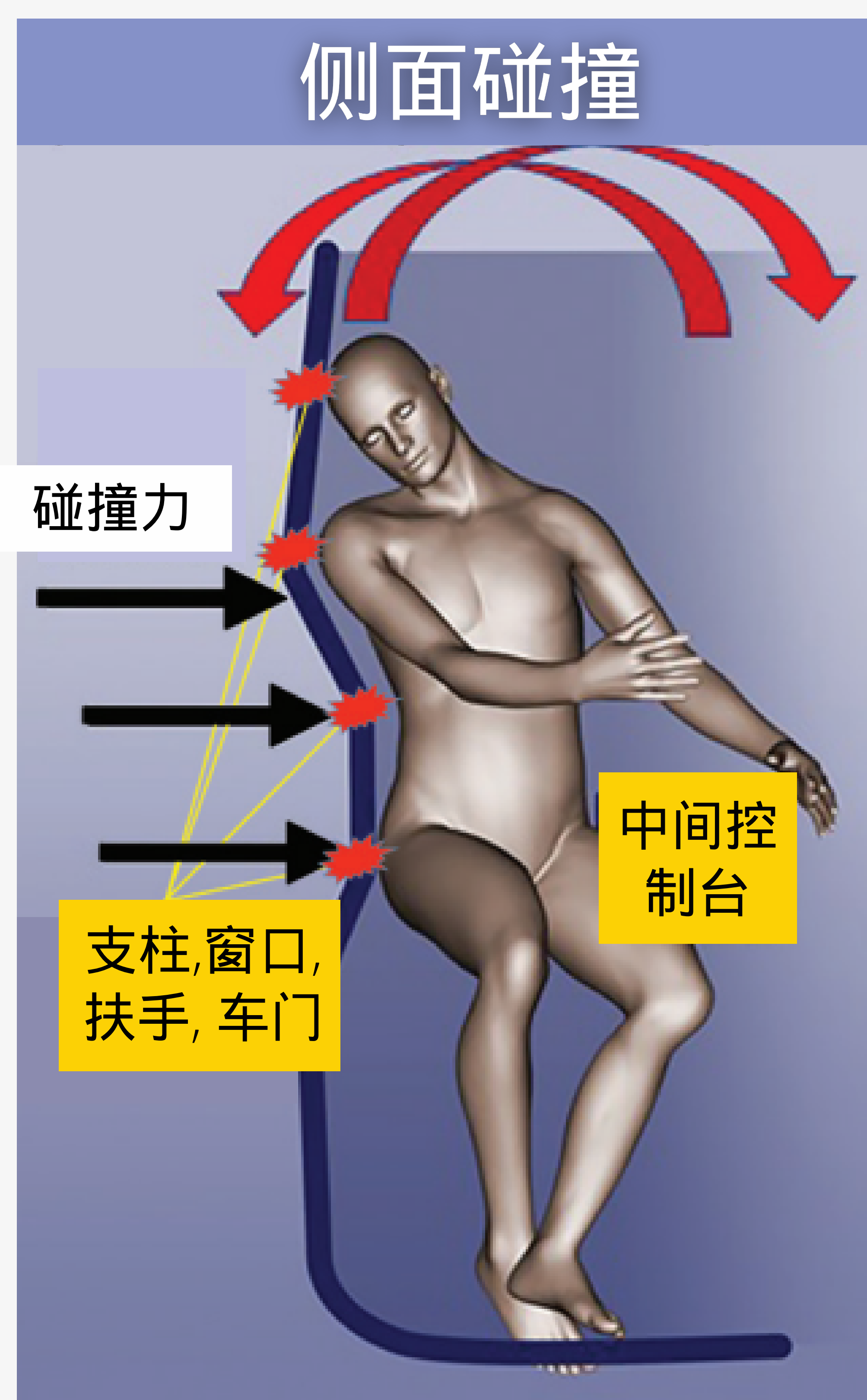
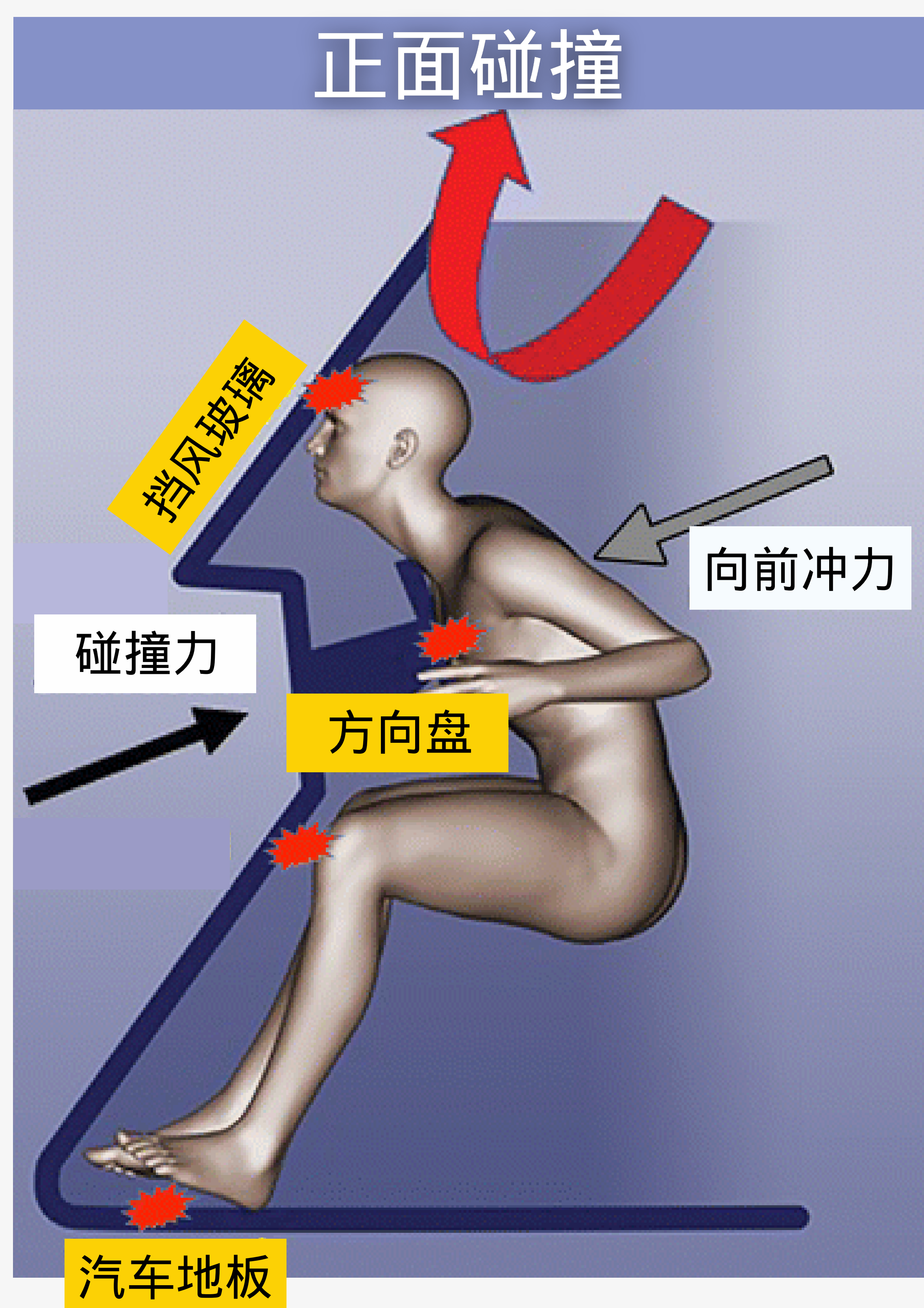


# 2. 创伤性伤害如何发生

有多种因素会影响创伤的类型和严重程度。例如，在汽车事故中，乘客的身高，年龄，座位置和身体姿势，车辆尺寸和安全装置，碰撞车辆或物体的类型，碰撞的角度和速度。了解运动学，物理学和人体的特性可以帮助紧急护理人员和医疗团队预备下一步的救援和治疗。

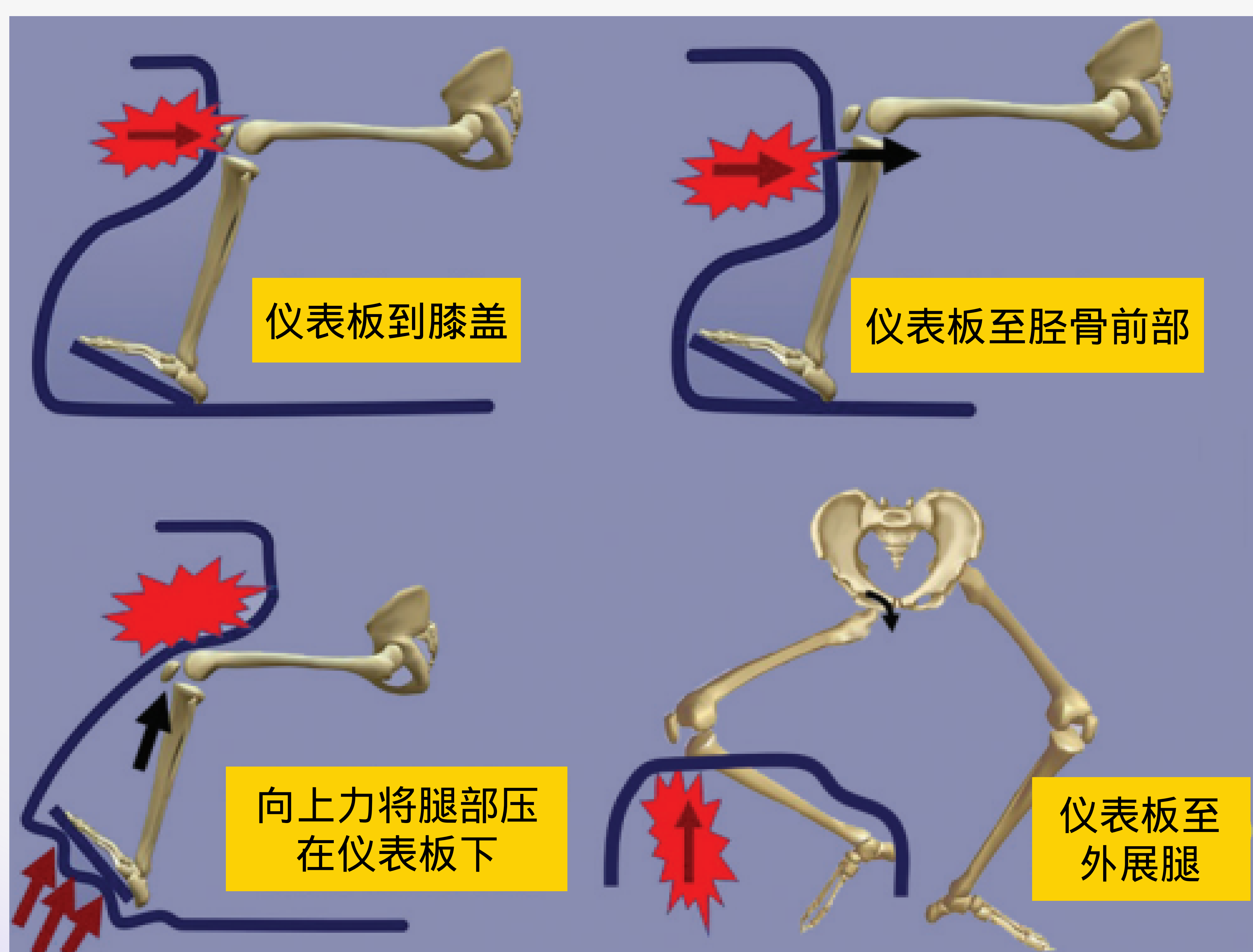
以下的图画显示了汽车事故中的伤害机制。

**红色区域：导致身体受伤的碰撞接触点。**



在正面碰撞的过程中，当汽车撞到另一个物体时，驾驶员的向前冲力将他或她推向方向盘，同时仪表板和方向盘向后推。躯干和方向盘和/或安全带、膝盖和仪表板以及脚和地板之间发生接触。头部向前撞到挡风玻璃时可能会受伤。

在侧面碰撞过程中，侧向力和碰撞物体会导致乘员的近侧胸部、腹部和骨盆与汽车内部结构（包括门板，侧扶手，车窗或侧柱）之间发生接触。乘员可能会被压在中间控制台上，头部和颈部可能会受伤。



仪表板损伤也很常见。根据乘员的位置，仪表板的高度和碰撞物体的方向可能会影响下半身例如，臀部，膝盖和脚部。



当乘员被抛出车外，如果没有使用约束装置或者安全气囊无法展开时，可能会造成更严重伤害。

Source: Pattern Recognition: A Mechanism-based Approach to Injury Detection after Motor Vehicle Collisions (2019)

# 3. 协作和综合创伤管理系统

当创伤性事故发生时，应立即启动拯救生命的方案。这些方案是支持新加坡创伤患者护理的更广泛框架的一部分。让我们深入了解一下。

## 在创伤事故现场



Source: ChannelNewsAsia, Singapore Civil Defence Force

医护人员和紧急救援人员接到警报并被指派到现场。患者进行评估，然后将其送往具有资源和能力治疗严重和复杂创伤的医院。这些医院被指定为创伤中心。并非所有医院有创伤中心。

## 在创伤中心

在救护车随行医护人员通报情况后，创伤中心将快速组建一支由跨科室医护专业人士组成的团队，为即将到达的患者做好准备，接待并立即提供医疗护理。

团队由经验丰富的外科医生、护士和不同科室的专业人士组成。这些科室包括创伤外科、骨科，麻醉科、放射科、矫形外科、神经外科和整形外科等。



Source: Mediacorp, Tan Tock Seng Hospital



## 新加坡中部地区创伤医疗服务 (CRTS)

新加坡的创伤中心在哪里？在新加坡中部地区，陈笃生医院是主要创伤中心，而另有五家医院也有提供创伤医疗服务。它们包括邱德拔医院、竹脚妇幼医院、莱佛士医院、盛港综合医院以及兀兰医院。

协助入院前管理、头部和脊柱创伤的则是新加坡民防部队、新加坡武装部队和国立脑神经医学院。

这些国家机构和医院拥有提供区域化创伤护理的相同愿景与框架，共同提供中部地区创伤服务，并力求改善以下关键领域：

 协调临床创伤服务和资源

 确保患者转移到适合的创伤中心

 提高临床质量标准

 扩大教育倡议

 加强跨机构合作以优化护理



在患者从发生事故到康复的过程中，区域管理系统是至关重要的。但如果我们不采取措施防止事故的发生，这个系统可能会不堪重负。

# 4. “无法言喻”的创伤

创伤有可能会以情绪压力的形式出现，影响破坏我们的应对能力。我们在遭遇痛苦事件或事故后会经历创伤。根据伤势的复杂程度，康复可能需要几天，几个月甚至几年的时间。最重要的是需要持续观察健康状况，并在出现任何迹象和症状时及早寻求医疗协助。



## 创伤后压力症 (PTSD) 的症状

重复体验	逃避	负面情绪	反应性
<ul style="list-style-type: none"><li>创伤情景再现</li><li>反复的噩梦</li><li>令人痛苦的想法</li><li>身体反应，例如出汗、心跳加速、颤抖或疼痛</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>远离某些场所或避免参加活动</li><li>总是让自己非常忙碌</li><li>无法记住创伤的细节</li><li>麻木或变得没有感情</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>责怪自己或他人</li><li>感到愤怒、羞耻或内疚</li><li>对过去喜欢的活动失去兴趣</li><li>有负面信念</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>容易被吓一跳</li><li>感觉紧张</li><li>难以集中注意力</li><li>难以入睡</li><li>心情烦躁</li><li>感觉自暴自弃</li></ul>

对于一些患者来说，这些症状通常会随着时间而改善。然而，我们要了解有创伤后压力症的人需要时间来愈合。他们通常可以恢复得更快，如果他们：



- 有安全感并能与他人建立联系
- 能够接收生理和精神上的支持
- 能够通过帮助自己克服困难而重新拥有控制感

如果这些症状影响到日常活动，或者经历创伤后症状持续有超过4个星期的PTSD症状，请咨询医生或专业人士。您也可以通过各种方式寻求医疗协助，例如在线咨询、前往最近的急诊室、家庭诊所或综合诊疗所。

## 线上检查



您可以上网 [phqscreeners.com](https://phqscreeners.com) 或扫描二维码查看您是否患有抑郁症或焦虑症。接下来，选择以下任一选项：

- PHQ-9: 抑郁症筛查
- GAD-7: 焦虑筛查

解读您的得分：

### PHQ-9: 抑郁症筛查

得分	严重程度
0 - 4	正常/无
5 - 9	轻微
10 - 14	中度
15 - 19	中度严重
20 - 27	严重

### GAD-7: 焦虑筛查

得分	严重程度
0 - 4	正常/无
5 - 9	轻微
10 - 14	中度
>15	严重

这些问卷是筛查工具，得分结果不可作为病情诊断。如果您的得分表明您没有出现抑郁和/或焦虑症状，或者症状轻微，请继续保持健康的生活方式。

如果出现以下情况，请咨询医生或专业人士：

- 如果您的得分表明您正在经历中度到重度的抑郁和/或焦虑症状，或者
- 您发现自己无法完成日常工作。

在此处了解有关创伤后压力症和求助热线的更多详情：

<https://for.sg/supportforpostrauma>



# 5. 今天就开始提高预防创伤意识

记住您今天学到的关于生理和心理创伤的知识，我们还列出了一些方法，帮助您提高预防创伤意识。



## 及时收到资讯

无论您是在家、工作场所还是在海外，都要及时了解健康和安全措施，以及专家提供的最新消息和建议。与您的朋友和家人分享这些信息，让每个人都能及时了解最新情况！



## 做好准备

在急救、心肺复苏术和使用自动体外除颤器等实用技能方面接受专业培训或认证，有助于在紧急情况下挽救生命。



## 配置装备

创伤性伤害通常是可以预防的。在日常生活中注意安全，并购买安全用品或设备，以便在发生紧急情况时做出应对。把它们放在触手可及的地方，随时准备使用。

### 家庭和户外常用安全用品示例

儿童安全座椅（选择适用年龄）  
安全带  
安全气囊  
脚踏车头盔  
脚踏车灯  
反光服  
防滑鞋  
浴室防滑垫  
扶手杆  
明亮灯光

灭火器  
烟雾探测器  
漏电断路器  
带安全标志的电器配件  
护目镜  
安全靴  
烤箱用手套  
游泳圈  
救生衣  
急救管

创伤相关的伤害随时可能会发生，并导致生死攸关的后果。今天就让我们采取安全预防措施，共同让这个世界更加安全。

## 防患于未然，以免后悔莫及！

### 线上资源中心

了解更多中部地区创伤医疗服务的详情，以及即将举办的活动。



如有更多查询，请通过以下方式联系我们：

[corp.nhg.com.sg/crtsedu](http://corp.nhg.com.sg/crtsedu)

[central\\_trauma@nhg.com.sg](mailto:central_trauma@nhg.com.sg)

