

# 意外烧伤该如何处理

□ 郭忠梁

当意外烧伤发生时,每一秒钟都显得格外宝贵。正确的应对措施不仅能够缓解疼痛,更是避免伤势恶化的关键。本文将详细解读烧伤的即刻处理步骤,帮助大家紧急情况下能够冷静而有效地采取行动。让我们一起学习在面对这样的突发状况时,如何做出正确的判断和处理。

## 一、烧伤的分类

- 第一度烧伤:**损伤仅限于表皮层,表现为局部红肿和疼痛,通常会自愈。
- 第二度烧伤:**除了表皮外,还波及到了真皮层,特征是水泡和剧烈疼痛,需要特别注意伤口感染。
- 第三度烧伤:**烧伤穿透整个皮肤层,可能伴随着皮肤焦黑或呈现白色,感觉不到疼痛,因为神经末梢已受损。
- 第四度烧伤:**最为严重,损害到肌肉、骨骼甚至更深的组织,需要紧急医疗援助和可能的手术治疗。

## 二、烧伤的常见原因

- 热液体或蒸汽:**常见于家庭或工业环境,如沸水溅出或蒸汽泄漏。
- 直接火焰:**开放火源引起的烧伤,

如厨房事故或野外火灾。

- 化学物质:**强酸或碱接触皮肤,可能导致深层组织损伤。

- 电流:**电击可以导致内外伤害,表面上看似轻微,实际上可能非常严重。

- 紫外线烧伤:**长时间暴露在太阳下或使用日晒床导致的皮肤损伤。

## 三、烧伤的即刻处理步骤

- 评估现场安全:**在进行任何救助行为前,救援者必须确保现场环境安全,防止自身和伤者遭受进一步的伤害。检查现场是否还存在火灾、电击的危险或其他可能造成二次伤害的因素。

- 立即停止热源:**如果伤者身上着火,应迅速采取措施熄灭火焰,如让伤者就地“停、卧、滚”,或使用毛毯、大衣等物品覆盖以隔绝空气,切断火源。

- 清凉伤口:**用凉水冲洗烧伤部位至少15至20分钟可以有效地减轻热伤害,减少皮肤的温度,缓解疼痛。注意不要使用过冷的水,以免引起伤口部位的血管痉挛,加重组织损伤。

- 轻度烧伤的处理:**对于轻微的烧伤,清洗后应涂抹消炎药膏,并用无菌敷

料包裹。这可以预防感染,并保持伤口湿润,有助于皮肤修复和减轻疼痛。

- 重度烧伤的处理:**重度烧伤,包括深度烧伤和面积广泛的烧伤,不宜自行处理。应迅速用干净的布料覆盖伤口,并立即送医院,以免延误治疗最佳时机。

## 四、特殊类型烧伤的注意事项

- 化学烧伤:**化学烧伤时,需迅速用大量清水冲洗,以稀释并清除化学物质,冲洗时间需不少于20分钟。特殊化学物质可能需要特定的中和剂,此时应尽快查阅物质安全数据表(MSDS)或联系专业人员。

- 电击伤:**电击所造成的伤害可能比表面上看起来的更严重。确保电源已经完全切断,并注意自身安全。由于电击可能影响心脏和内脏,因此不论伤势如何都应尽快就医。

## 五、烧伤后的伤口护理

- 缓解疼痛:**在医生指导下使用止痛药,并可以通过冷敷来减轻烧伤部位的疼痛感。但应避免过度冷敷,以免影响伤口的血液循环。

- 敷料更换:**定期更换敷料是避免感

染和促进伤口愈合的重要步骤。在更换敷料前后应洗手,并尽可能在无菌条件下进行,以减少感染风险。

- 活动:**适度的活动可以促进血液循环,有助于伤口恢复。但应注意活动不要过度拉扯烧伤部位,避免影响伤口愈合。

## 六、烧伤预防措施

- 定期检查烟报警器,**确保其功能正常,可以在火灾早期阶段发出警报。

- 在处理热物品时,**如烹饪或操作工业设备,应穿戴隔热手套和其他防护设备,避免直接接触高温。

- 储存化学品时应确保其放在**儿童接触不到的安全地方,并确保所有家庭成员都了解这些物品的潜在危险及如何正确处理意外溢出。

## 七、结语

通过这篇文章,我们了解到了在意外烧伤面前,准确的初步处理对于伤情恢复至关重要。请记住,预防总比治疗更重要,因此日常生活中的安全防护措施不可忽视。愿这些信息能够帮助您在关键时刻,保护自己和他人的安全。

(作者单位:四川省遂宁市中心医院)

# 护理脑梗塞病人的注意事项

□ 韩娜

脑梗塞,通常被称为中风,是一种严重的医疗状况,它发生在大脑的血管突然被阻塞或破裂时。这种突如其来的变化不仅会对患者的健康造成长期影响,还需要家属和护理者提供持续的关怀和支持。本文旨在提供一个全面的指南,帮助您了解如何有效地照顾脑梗塞病人。

## 一、脑梗塞简介

脑梗塞主要分为两种类型:缺血性和出血性。缺血性脑梗塞通常发生于血液供应受阻的情况下,这大多是由血管堵塞引起的;而出血性脑梗塞则发生在血管破裂时。患者可能突然出现诸如言语障碍、肢体无力、面部肌肉下垂以及剧烈头痛等症状。迅速且准确的诊断对于患者来说至关重要,因为及时接受治疗能显著减少大脑受到的损伤。

## 二、护理的重要性

对脑梗塞病人来说,及时而有效的护理是其康复过程中极为关键的一环。恰当的护理措施不仅可以帮助缓解症状,还能促进身体功能的恢复,并有效降低并发症的风险。结合家庭照护和专业医疗护理,可以为患者营造一个安全且舒适的恢复环境,从而加速康复进程。

## 三、基本护理原则

- 饮食管理:**对于脑梗塞病人,合理的饮食管理是至关重要的。建议采用低盐、低脂肪和高纤维的饮食模式。这样的饮食有助于控制血压和胆固醇水平,减少再次发生脑梗塞的风险。适量的蔬菜和水果摄入对于提供必要的维生素和矿物质也非常重要。避免过多的糖和加工食品,有助于维持稳定的血糖水平。

- 体位管理:**脑梗塞病人往往需要长时间卧床,因此体位管理变得尤为重要,以预防褥疮的发生。定期变换病人的体位,减轻对特定身体部位的压力。使用特殊的床垫或垫子也能有效减少褥疮的风险。确保病人的舒适和安全是体位管理的重点。

- 药物管理:**脑梗塞病人常需服用多种药物,如降压药、抗凝血药等。定期监测药物剂量和时间,确保按时服药。了解药物的可能副作用,以便及时应对。与医生保持密切沟通,确保药物治疗方案的适宜性。

## 四、康复训练

- 物理治疗:**物理治疗是脑梗塞康复的重要组成部分。通过特定的运动和训练,可以帮助患者逐渐恢复肢体功能,提

高自理能力。这包括平衡训练、肌力训练和协调训练。专业的物理治疗师将根据病人的具体情况制定个性化的康复计划。

- 语言和认知康复:**对于那些遭受言语或认知损害的病人,专业的语言和认知康复训练是必不可少的。通过一系列的言语练习和认知活动,如记忆训练和注意力训练,有助于恢复患者的交流能力和认知功能。

- 情绪支持:**脑梗塞病人经常会遭受抑郁、焦虑等情绪问题。为病人提供适当的情绪支持和心理辅导至关重要。鼓励病人参与社交活动,与家人和朋友保持联系,这对于情绪健康非常有益。

## 五、家庭护理策略

- 家庭环境调整:**为了适应脑梗塞病人的特殊需要,家庭环境可能需要进行一些调整。这可能包括安装扶手、使用无障碍卫生设施和调整家具布局,以便于病人的活动。

- 家庭成员的角色:**家庭成员在护理过程中扮演着关键角色。除了提供日常的照顾,如喂食、协助洗浴和服药等,家庭成员还应该提供情感上的支持和鼓励。参与病人的康复活动,了解他们的需要和困

难,是家庭成员必须承担的责任。

- 社会支持:**利用社区资源和支持小组,为脑梗塞病人和家庭成员提供额外的帮助和信息。这些资源可以提供实用的建议,减轻家庭的负担,并提供一个分享经验和互相学习的平台。

## 六、预防再次发生

- 风险因素管理:**管理高血压、糖尿病和高胆固醇等风险因素,对预防脑梗塞的再次发生至关重要。定期的医疗检查,监测这些风险因素的状态,并遵循医生的建议来控制它们。

- 生活方式调整:**鼓励病人采取健康的生活习惯,如戒烟、适量运动和保持健康的饮食。这些改变有助于改善整体健康状况,减少再次发生脑梗塞的风险。

## 七、结语

护理脑梗塞病人是一个多方面的任务,需要家庭成员、医疗专业人员和病人本人的共同努力。耐心和细心是这一过程中的关键,而家庭的支持则是病人康复的重要力量。通过这些综合的护理措施,我们可以帮助脑梗塞病人改善生活质量,迈向更健康的未来。

(作者单位:河北省青龙满族自治县中医院)

# 过敏性鼻炎常识及日常护理

□ 郭盈盈

鼻炎,尤其是过敏性鼻炎,不仅是一种普遍的健康障碍,也是现代生活方式的一个警示。在这篇文章中,我们将探索鼻炎的基本知识和日常护理,助您清新每一次呼吸。

## 一、鼻炎的概念及分类

鼻炎,指的是鼻黏膜的炎症性疾病,这种状况通常伴随着鼻塞、分泌物过多、打喷嚏等症状。根据病程的不同,鼻炎分为急性和慢性两种主要类型。急性鼻炎多由病毒感染所引起,症状迅速发展但通常能在数周内自行缓解。与此相对,慢性鼻炎则表现为持久的炎症,往往需长期治疗与生活方式调整。过敏性鼻炎作为特殊类型,由免疫系统对特定过敏原的反应引发,非过敏性鼻炎则包括各种非免疫因素所致的鼻炎,如病毒、细菌感染或环境刺激等。

## 二、过敏性鼻炎的特点

- 免疫调节异常:**过敏性鼻炎涉及免疫系统对本应无害的物质(即过敏原)的异常响应。免疫系统错误将这些物质视为有害入侵者,从而激发鼻黏膜的炎症过程。
- 特异性IgE介导的反应:**特定的抗

体,称为免疫球蛋白E(IgE),在过敏性鼻炎中发挥关键作用。IgE抗体对特定过敏原有高度敏感性,其与过敏原结合时,触发释放组胺和其他炎症介质,这些介质是鼻炎症状的直接原因。

- 过敏原特异性识别:**过敏性鼻炎患者往往对某些过敏原(如花粉、尘螨、动物皮屑等)存在过敏反应。通过专门的皮肤划痕测试或血液中特异性IgE水平的检测,可以明确过敏原。

- 易感性人群:**有特定易感性的人群更可能发展为过敏性鼻炎,尤其是那些有家族过敏史的人。儿童和青少年也属于高风险群体,他们可能会表现出对季节性或全年性过敏原的反应。

## 三、诊断方法

- 病史调查:**医生会详尽询问患者的症状起始、发展情况以及是否有过敏原接触史。

- 体格检查:**着重观察患者鼻部及喉咙,寻找炎症或其他异常迹象。

- 过敏原测试:**通过皮肤点刺试验或检测血清中的IgE抗体,确定是否为过敏

性鼻炎及其具体过敏原。

- 鼻内镜检查:**利用内镜技术查看鼻腔内部结构和黏膜状况,同时排查鼻窦炎等并发症。

## 四、治疗策略

- 药物治疗:**(1)抗组胺药物:这类药物能有效缓解鼻痒、流涕和喷嚏等症状。(2)鼻腔喷雾剂:含有类固醇和抗过敏成分的喷雾剂可显著减轻鼻塞和炎症。(3)激素治疗:针对严重鼻炎患者的治疗选项,须在医师的严格指导下进行。

- 非药物治疗:**(1)减少过敏原接触:采取预防措施,比如定期进行家居清洁,使用防过敏的床上用品,避免接触可能触发症状的物质。(2)鼻腔冲洗:使用温盐水定期冲洗鼻腔可以帮助清除过敏原和分泌物,减轻鼻塞。(3)过敏免疫治疗:适用于对常规治疗反应不佳的重度过敏性鼻炎患者。通过逐步增加过敏原剂量,训练免疫系统对其产生耐受。(4)手术治疗:在药物治疗无效的情况下,可考虑手术治疗,如鼻窦手术或缩小鼻甲,以解决慢性阻塞性问题。

## 五、日常护理与自我管理

- 室内环境优化:**通过定期清洗床上用品、地毯和空调滤网来降低室内尘螨浓度;使用高效能空气净化器以减少空气中的过敏原;避免吸烟及接触二手烟,并确保通过适量运动维护良好健康状况。

- 饮食调整与规划:**那些存在食物过敏史的患者需严格避免潜在的食物过敏原;推崇均衡饮食原则,确保摄取充足的维生素和抗氧化物,以支持免疫系统的正常运作。

- 急性期应急措施:**建议在医师指导下,准备抗组胺药物等急救药品以便于急性症状发作时迅速应用;患者应学会识别何时症状超出自我管理范围,及时寻求专业医疗援助。

## 六、结语

在鼻炎的管理中,预防和日常护理是关键。了解过敏性鼻炎的特点,合理使用药物治疗,采取室内环境控制措施,避免过敏原,以及寻求及时医疗帮助,都有助于患者更好地管理和控制疾病。

(作者单位:武警四川总队医院)