

急救知识：紧急情况下的生存之道

□ 何立娟

在我们的日常生活中，可能会遇到各种紧急情况，如意外伤害、突发疾病、自然灾害等。在这些情况下，掌握一定的急救知识和技能，对于我们的生存至关重要。

一、了解急救的基本原则

- 迅速评估伤情：**在遇到紧急情况时，首先要迅速评估伤情，判断伤者的伤势轻重，以便采取相应的急救措施。
- 保证呼吸畅通：**对于任何类型的伤病，保持呼吸畅通都是首要任务。在紧急情况下，要及时解开衣物，清除口鼻异物，确保呼吸畅通。
- 防止二次伤害：**在急救过程中，要

尽量避免对伤者造成二次伤害。在搬运伤者时，要轻柔操作，避免加重伤势。

4. 及时拨打急救电话：在遇到紧急情况时，要及时拨打急救电话寻求专业急救人员的帮助。

二、常见紧急情况的应对方法

- 意外伤害：**对于出血、骨折等意外伤害，要采取相应的急救措施。如发生出血，可用干净的布料压迫止血；对于骨折，要固定好受伤部位，避免移动，并及时就医。
- 突发疾病：**如心绞痛、哮喘等突发疾病，在症状发作时，应立即拨打急救电话，同时让患者平卧休息。如患者有不适

症状，可进行简单的急救措施，如为其拍背、喂服药物等。

三、学习急救技能的重要性

学习急救技能不仅有助于我们在紧急情况下更好地应对各种伤病，还能在关键时刻为他人提供帮助。通过学习急救技能，我们可以提高自己的自救能力，同时也能够为他人提供及时的帮助，降低伤者的死亡率。

四、如何学习急救技能

- 参加专业培训：**可以参加专业的急救培训课程，通过系统的学习掌握急救技能。
- 自学教材：**可以购买相关的急救

教材进行自学，了解各种急救方法的操作步骤和注意事项。

3. 实践操作：在掌握基本理论后，可以通过实践操作来巩固和熟练急救技能。可以邀请家人朋友进行模拟练习，或者参与社区组织的急救演练活动。

总之，掌握基本的急救知识和技能对于我们在紧急情况下生存至关重要。通过了解急救的基本原则、掌握常见紧急情况的应对方法、认识到学习急救技能的重要性以及采取正确的学习方式，我们能够在面对各种紧急情况时更加从容应对，为他人和自己赢得宝贵的救援时间。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院)

冠心病该怎么护理

□ 郭志文

冠心病，也被称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种由于冠状动脉发生粥样硬化，导致血管狭窄、阻塞，进而引发心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病。这种疾病是中老年人健康的头号威胁之一，而且有年轻化的趋势。了解冠心病的护理和照顾对于预防、控制和改善病情至关重要。

一、了解冠心病的成因

冠心病的发生主要是由于冠状动脉粥样硬化，这是由于脂肪、胆固醇和其他危险因素在冠状动脉内沉积所导致的。其他危险因素包括家族史、高血压、糖尿病、吸烟、肥胖等。这些因素会导致血管变窄、血流减少，增加心脏病发作的风险。

二、冠心病的护理措施

- 健康饮食：**遵循低盐、低脂肪的饮食，多摄入水果、蔬菜、全谷物和健康蛋白质。限制酒精和咖啡因

的摄入，避免吸烟。

2. 规律运动：适度的有氧运动可以改善心脏健康，如散步、慢跑、游泳等。避免剧烈运动或过度训练，以防止意外伤害。

3. 控制体重：肥胖是冠心病的风险因素之一。应保持适当的体重，并定期进行身体检查，以监测体重变化。

4. 戒烟：戒烟是降低冠心病风险的最有效方法。戒烟后，心脏病发作的风险可立即降低。

5. 定期监测：定期进行心血管健康检查，包括血压、血糖和血脂的监测。根据医生的建议，适当调整药物剂量和方案。

6. 保持良好的心理状态：情绪波动、压力和焦虑可能与冠心病发作有关。学会管理情绪，通过放松技巧、冥想或寻求心理咨询来缓解压力。

7. 家庭护理：家属应了解冠心病

的护理知识，为患者提供良好的生活环境和支

持。了解患者的症状，及时就医，协助医生进行诊断和治疗。

三、急救措施

- 休息：**停止所有活动，坐下或躺下，降低心脏负担。
- 舌下含药：**如果身边有硝酸甘油等药物，可以舌下含服一片。
- 呼叫急救：**在采取上述措施的同时，应尽快拨打急救电话呼叫专业急救人员前来救助。

总之，冠心病的护理和照顾是一个长期的过程，需要患者、家属和医护人员共同努力。通过了解冠心病的成因、采取正确的护理措施、掌握急救知识，我们可以有效地预防和控制冠心病，提高患者的生活质量。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

妊娠高血压是一种妊娠期常见的并发症，是指在妊娠期间出现高血压、蛋白尿和水肿等症状。这种疾病可能会对孕妇和胎儿的健康造成威胁，因此，对于妊娠高血压的护理非常重要。以下是一些妊娠高血压的护理要点，需要孕妈们牢记。

1. 定期产检：定期产检是预防和治疗妊娠高血压的重要手段。医生可以通过检查孕妇的血压、尿蛋白和水肿情况，以及胎儿的发育情况，及时发现妊娠高血压的症状。因此，孕妇应该按照医生的建议，定期进行产检，并随身携带自己的病历本，以便医生了解自己的病情。

2. 控制饮食：妊娠高血压的孕妇应该控制饮食，避免过度摄入盐分和高脂肪食物。过多的盐分摄入会增加血压，而高脂肪食物会影响血液循环，加重病情。孕妇应该多吃富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，如蔬菜、水果、全麦食品和富含钙质的食物。同时，要避免喝咖啡和茶等含咖啡因饮料。

3. 适当运动：适当的运动有助于控制体重，减轻身体负担，也有助于降低血压。孕妇可以根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽等。但是，在妊娠早期和晚期应该减少运动量，以避免早产或流产的风险。

4. 保持充足睡眠：睡眠不足可能会加重妊娠高血压的症状。孕妇应该保证每天有充足的睡眠时间，并保持安静舒适的睡眠环境。

5. 控制体重：妊娠高血压的孕妇应该控制体重增长，避免过度增重。孕妇应该在医生的建议下制定合理的饮食和运动计划，以控制体重增长的速度。

6. 观察症状：孕妇应该注意观察自己的症状，如血压、尿蛋白和水肿情况。如果出现异常症状，应及时就医。同时，孕妇应该注意胎儿的发育情况，如出现胎动减少或异常等，应及时就医。

7. 心理调节：妊娠高血压可能会给孕妇带来一定的心理压力，孕妇应该学会调节自己的情绪，保持心情愉快。家人也应该给予孕妇关心和支持，帮助她们缓解心理压力。

总之，妊娠高血压的护理非常重要，孕妇应该注意以上要点，按照医生的建议进行护理和治疗。同时，孕妇也应该了解妊娠高血压的相关知识，增强自我保健意识，保护自己和胎儿的健康。

(作者单位：河北省盐山县人民医院)

妊娠高血压的护理要点

□ 韩宁宁

如何解读乳腺影像报告

□ 郭亚琼

随着现代医学技术的进步，乳腺影像报告已成为许多女性日常生活中不可或缺的一部分。然而，对于大多数人来说，如何解读这些报告却是一个挑战。本文将向大家介绍如何正确解读乳腺影像报告，帮助大家更好地理解自己的健康状况。

一、了解乳腺影像报告

乳腺影像报告通常包括对乳腺X光、超声、MRI等检查结果的描述。这些报告通常会提供关于病变的大小、形状、位置、性质等关键信息。但请注意，影像报告并不等同于诊断，它只是一种描述性工具，需要结合医生的临床经验进行解读。

二、解读影像报告的关键要素

- 病变大小：**如果报告提到某个区域的尺寸有变化，可能是有问题的迹象。但是，报告中的尺寸数据也

需要结合患者的年龄和乳房大小来考虑。

2. 形状：报告中可能会描述病变的形状，如圆形、椭圆形或不规则。形状变化可能意味着癌细胞扩散或疾病进展。

3. 位置：了解病变在乳房中的具体位置对于确定治疗方案非常重要。例如，某些治疗可能只适用于特定的区域。

4. 钙化情况：钙化是指病变中存在矿物质沉积的现象。如果报告中提到钙化，这可能意味着存在恶性的可能性。

5. 良恶性可能性：影像报告通常会提供关于病变是否为良性的可能性。一般来说，恶性病变的可能性分为高、中、低和未分类。但是，需要医生结合其他检查来确定最后的诊断。

三、寻求专业意见

当拿到乳腺影像报告时，建议尽快联系您的医生或乳腺专科医生进行咨询。他们将能够根据您的具体情况和影像报告给出更详细的解读和建议。可能需要进一步的检查，如穿刺活检或手术，以获得更准确的诊断。

四、保持健康的生活方式

除了定期的乳腺检查和影像报告的解读外，保持健康的生活方式也对预防乳腺疾病至关重要。这包括均衡的饮食、适度的运动、避免过量饮酒和吸烟，以及保持良好的心理状态。

总之，解读乳腺影像报告需要结合专业知识和临床经验。通过了解关键要素，寻求专业意见，并保持健康的生活方式，您可以更好地管理自己的乳腺健康。

(作者单位：河南省登封市人民医院)

白带常规检查：了解阴道健康状况的简便方法

□ 何瑞雪

白带常规检查是一种常见的妇科检查，用于了解阴道健康状况。白带是由阴道黏膜渗出物、宫颈管及子宫内膜腺体分泌物混合而成，是女性生殖系统健康的晴雨表。通过白带常规检查，可以及时发现许多妇科疾病，从而进行有效的治疗。

一、白带常规检查的重要性

白带常规检查是女性生殖健康的重要指标之一，通过检查可以了解阴道内环境是否正常，是否有细菌感染、炎症等问题。白带常规检查还能帮助医生判断女性的生育能力和受孕可能性。如果检查发现异常，可以及时进行治疗，避免病情恶化。

二、白带常规检查的内容

白带常规检查主要包括以下内容：

- 白带颜色：**正常的白带应该是无色透明或略带黄色，如果白带颜色异常，如呈黄色、绿色、红色等，可能表示阴道有炎症或其他问题。
- 白带的量：**正常的白带量应该适中，过多或过少都可能表示有异常。
- 酸碱度：**正常的阴道环境是酸性环境，如果白带PH值异常，可能表示阴道内环境失衡，容易感染病菌。

三、白带常规检查的注意事项

在进行白带常规检查时，需要注意以下几点：

- 避免在月经期间进行检查。
 - 检查前三天不要使用阴道药物和洗液，以免影响检查结果。
 - 穿着宽松透气的内衣，避免紧身衣物和化纤内裤。
 - 保持外阴清洁，防止感染。
 - 如果有性生活史，需要征得医生同意后再进行取样。
- ## 四、常见问题解答
- 白带常规检查疼吗？**
答：白带常规检查通常是无痛的，医生会使用棉签采集阴道内的白带样本，可能会有一些不适感，但大多数人可以忍受。
 - 白带有异味一定是炎症吗？**
答：不一定。正常的女性白带可能会有一些轻微的气味，但如果白带有异味且持续存在，可能表示有炎症或其他问题，需要进行进一步检查。
 - 白带常规检查结果多久可以出来？**
答：一般情况下，白带常规检查结果在当天就可以出来。具体情况可能因医院而异，请咨询就诊医院。
- 通过以上内容的学习，相信你对白带常规检查有了更深入的了解。定期进行白带常规检查，可以及时发现并治疗妇科疾病，维护女性生殖健康。

(作者单位：河北省盐山县小营乡卫生院)