

麻醉知识,你了解多少

□付金平

在日常生活中,我们常常听到“麻醉”这个词,它通常与手术、牙科治疗或其他需要暂时消除身体疼痛的情境相关联。然而,麻醉的含义远超过“不痛”和“无意识”这两个简单的概念。这篇文章将带你深入了解麻醉的实质,以及它在医学领域的重要作用。

首先,我们要明白麻醉并非简单的止痛或镇静。它是一种医疗技术,通过使用药物或其他方法,使患者在接受手术、治疗或其他医疗程序时,感觉不到疼痛或失去意识。这是通过调节神经系统的反应来实现的。

麻醉药物是如何工作的呢?它们通过干扰神经递质和神经元的交流,从而抑制疼痛信号的传递。这使得患者在接受治疗时,感觉不到疼痛,从而能够更好地配合治疗。另一方面,麻醉药物也影响了个体的意识状态,使患者能够进入一种深度睡眠状态,这种状态被称为“无意识”。

然而,这只是麻醉的表面含义。实际上,麻醉在医学领域的应用远比我们想象的更广泛。除了手术和治疗的镇痛作用,麻醉在许多其他医疗程序中也发挥着关键作用。例如,麻醉师在实施心肺复苏(CPR)时,能够提供必要的镇静和镇痛,以帮助患者度过危机。此外,麻醉还在诊断性检查(如MRI和CT扫描)中起着至关重要的作用,因为它可以减轻患者的恐惧感和焦虑感。

在教育或研究领域,麻醉也被广泛应用。通过研究麻醉药对神经系统的效应,科学家们可以更深入地了解大脑和身体的功能。这有助于开发新的治疗方法,如镇痛新药和更有效的神经保护策略。

最后,麻醉还有一个重要的社会影响。对于许多患者来说,麻醉提供了他们在接受医疗程序时的安全感。它有助于减轻患者的恐惧感和焦虑感,使他们能够更好地应对手术或其他医疗程序带来的挑战。

总的来说,麻醉不仅仅是一种简单的止痛或镇静方法。它是一种复杂的医疗技术,涉及到许多不同的科学领域。从镇痛到心肺复苏,再到诊断性检查和研究领域,麻醉都在发挥着关键作用。理解这一点不仅有助于我们更好地理解医学领域的运作方式,也有助于我们认识到麻醉的重要性及其对社会的影响。让我们更好地关爱和照顾自己和他人的健康。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

尿常规检查前的准备与注意事项

□刁桂珍

尿常规检查是健康体检中的一项重要检查,它可以帮助我们了解身体的泌尿系统是否健康。在进行尿常规检查前,我们需要做好充分的准备和注意事项,以确保检查结果的准确性和可靠性。

一、检查前准备

1. 留尿前饮食控制:在进行尿常规检查前,需要保证饮食的规律和健康,避免大量进食含盐量过高、含糖量过高、油腻、辛辣等刺激性食物,以免影响检查结果。

2. 留尿前的活动控制:在进行尿常规检查前,需要避免剧烈运动和过度劳累,以免对尿液成分产生影响,影响检查结果。此外,还需要避免大量饮水和排尿,以免稀释尿液成分。

3. 留尿容器选择:在进行尿常

规检查前,需要选择合适的留尿容器和容器清洁度,以确保尿液能够被正确收集和分析。一般建议使用清洁干燥的干净容器进行留尿。

4. 留尿时间控制:在进行尿常规检查前,需要留取清晨第一次的小便,因为此时的小便浓缩度较高,尿液中的有形成分相对较多,检查结果更具有参考价值。

二、注意事项

1. 尿液颜色的观察:在进行尿常规检查前,需要留意自己的尿液颜色,如有异常应及时就医。正常的尿液颜色通常是淡黄色或无色,如果尿液颜色较深或伴有其他颜色(如红色、棕色等),可能提示有潜在的疾病问题,需要引起注意。

2. 留尿时中断排尿:在留尿时,需要尽量保持尿液完全排出后再进行留尿,不要中途中断排尿以避免污

染尿液标本。如果需要中断排尿,应尽量避免在马桶上站立不稳或身体不适的情况下进行。

3. 留尿时的姿势:在留尿时,应保持正确的姿势,避免尿液溅出尿液容器外被污染。一般建议采用蹲位或坐位进行留尿。

4. 留尿后的处理:留尿后应及时送检,不要放置过久以免污染或尿液成分变质。如果无法及时送检,应将尿液容器密封好并放在阴凉处保存,避免光照和污染。

总之,尿常规检查是健康体检中非常重要的一项检查项目,需要我们做好充分的准备和注意事项。通过留意尿液颜色、正确留取尿液标本、及时送检等措施,我们可以确保检查结果的准确性和可靠性。

(作者单位:河北省盐山县望树中心卫生院)

产后护理:关键的恢复期

□范雅军

产后护理是每个新妈妈都需要关注的重要问题,这个阶段不仅是新生命的诞生,更是母亲身体和心理的调整与恢复时期。本文将围绕产后护理的关键恢复期,从多方面进行科普,帮助新妈妈更好地照顾自己和宝宝。

一、产后恢复的重要性

产后恢复是每个新妈妈必须经历的过程,它涉及到身体的恢复、生殖器官的复原、心理状态的调整等多个方面。在这个过程中,新妈妈需要关注自己的健康状况,及时调整生活方式,以确保身体和心理的全面恢复。

二、产后护理的关键环节

1. 休息与睡眠:产后恢复的关键在于充足的休息和睡眠。新妈妈应该尽可能创造一个安静、舒适、和谐的环境,避免过度劳累,保证每天有足够的休息时间。

2. 饮食调理:产后妈妈的饮食应以清淡、易消化、营养均衡为主。适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,有助于身体恢复和乳汁分泌。避免过度油腻、辛辣等刺激性食物。

3. 哺乳与避孕:母乳喂养有助于妈妈身体的恢复和避孕。哺乳期间,妈妈体内的激素水平会发生变化,这可能会影响月经周期和排卵。因此,新妈妈在哺乳期间应采取可靠的避孕措施。

4. 观察恶露情况:产后恶露是子宫复原过程中排出的废物,正常情况下会在两周内逐渐减少。新妈妈应密切关注恶露的颜色、量和性状,如有异常应及时就医。

5. 预防感染:产后妈妈的身体抵抗力较低,容易受到感染。因此,应保持会阴部清洁,勤换会阴垫和内衣,避免盆浴和性生活。

三、产后恢复期的注意事项

1. 保持心情愉悦:新妈妈在产后可能会面临各种压力和挑战,如育儿经验不足、身体不适等。保持心情愉悦有助于身体恢复和家庭和谐。

2. 坚持适量运动:适当的运动有助于身体恢复和预防血栓形成。在产后恢复期,新妈妈可以选择散步、瑜伽等轻量运动,逐渐增加运动强度和运动时间。

3. 定期体检:定期产检有助于及时发现和处理身体问题。

总之,产后护理是每个新妈妈都需要关注的重要问题。通过了解产后恢复的重要性、关注关键环节并采取相应的措施,新妈妈可以更好地照顾自己和宝宝,确保身体和心理的全面恢复。

(作者单位:河北省盐山县孟店镇卫生院)

痔疮出血怎么办

□杜园

痔疮出血是许多人经历过的常见问题,它通常是由于肛门区域的静脉丛肿胀和发炎引起的。当痔疮破裂或摩擦时,会导致出血。尽管痔疮出血可能令人不安,但它是可以处理的,并且通常是轻微和暂时的。

一、认识痔疮出血

痔疮出血通常表现为大便时滴血或便后流血。这通常是由于痔疮的静脉壁受到压力而破裂引起的。出血通常是无痛的,但严重的情况可能会引起贫血和虚弱。

二、预防措施

1. 饮食调整:保持均衡的饮食,包括

足够的蔬菜和水果,可以帮助维持良好的排便习惯,从而减少痔疮的发生。

2. 锻炼:适度的运动有助于增强身体的循环和弹性,从而减少痔疮的发生。

3. 控制体重:过重会增加腹压,可能引发痔疮。

三、应对方法

1. 保持冷静:遇到这种情况时,保持冷静是很重要的。过度紧张或焦虑可能会使情况变得更糟。

2. 及时就医:如果你的出血持续不止,或者伴随着疼痛、肿胀或其他症状,你应该寻求医疗帮助。这可能包括看医生或接受进一步的检查。

3. 自我护理:除了医生的建议,你还可以采取一些自我护理方法来缓解痔疮出血的症状:

a. 温水坐浴:每天几次用温水坐浴有助于清洁肛门区域,减少炎症和水肿。b. 使用轻质柔软的卫生巾:避免使用过厚的卫生巾,以免加重出血。c. 使用痔疮膏:一些痔疮膏可以缓解疼痛和出血的症状。d. 避免刺激:避免长时间站立或坐姿,避免使用辣椒等刺激性食物,以免加重症状。e. 规律排便:保持规律的排便习惯,有助于减少便秘和痔疮的发生。f. 增加纤维摄入:增加膳食纤维的摄入量,有助于软化大便,减少对痔疮的摩擦。

助于软化大便,减少对痔疮的摩擦。

4. 健康的生活方式:保持健康的生活方式,如充足的睡眠、规律的作息时间和放松活动,有助于减轻压力和紧张,从而改善症状。

总的来说,痔疮出血是一种常见的问题,通常可以通过自我护理和适当的饮食和生活习惯调整来缓解。然而,如果你发现出血持续不止或伴随其他症状,你应该寻求医疗帮助。在大多数情况下,医生会开具适当的药物或建议手术治疗,以解决痔疮问题。

(作者单位:河北省涿州市医院)

心肺复苏如何在紧急情况下挽救生命

□付玲珍

在我们的日常生活中,意外总是可能发生。而在这些意外中,心肺复苏(CPR)是一项至关重要的技能,它能在关键时刻挽救生命。这篇文章将为你详细介绍心肺复苏的基本知识和操作步骤,让你了解如何在紧急情况下进行正确的急救。

一、什么是心肺复苏

心肺复苏是一种紧急的急救技术,通过人工呼吸和胸外按压来帮助恢复心脏和肺部功能,从而挽救生命。当一个人突然停止呼吸和心跳时,心肺复苏是至关重要的。

二、何时需要使用心肺复苏

1. 突然的心脏骤停:当一个人突然停止呼吸和心跳时,可能由于各种原因,如心脏疾病、外部冲击等。

2. 意识丧失:当一个人突然倒地,失去意识,并且没有呼吸或呼吸异常时,可能是心脏骤停的迹象。

三、心肺复苏的步骤

1. 确认患者情况:检查患者是否有呼吸、脉搏。如果没有呼吸或脉搏,应立即启动CPR。

2. 进行胸外按压:将一只手掌放在患者胸骨中下部,将另一只手压在其手上。频率为每分钟至少100次,深度约为5厘米。

3. 人工呼吸:将口对准患者的嘴部,吹气以使胸廓起伏。吹气时,确保患者头后仰,确保空气可以进入肺部。

4. 循环(胸外按压和人工呼吸):每进行30次胸外按压后,应进行两次人工呼吸。频率应保持每分钟100-120次。

5. 保持耐心:CPR是一个连续的过程,直到专业医疗人员到达。

四、注意事项

1. 确保自己的安全:在进行CPR时,确保周围环境安全,避免自己受到伤害。

2. 确保口对口吹气:在进行人工呼吸时,确保吹气力度适中,避免伤及自己和患者。

3. 寻求专业支持:在进行CPR前,请尽快呼叫紧急服务,并在专业人员的指导下进行急救。

4. 配合医疗人员:当专业医疗人员到达现场时,请积极配合他们的工作。

五、学习与复习

学习和掌握心肺复苏是一项值得赞扬的努力。为了在紧急情况下保持冷静并做出正确的决策,您应该学习如何正确地执行CPR并定期复习。

总的来说,心肺复苏是一项重要的急救技能,它可以在紧急情况下挽救生命。通过了解心肺复苏的基本知识和操作步骤,以及定期学习和练习,您可以在关键时刻做出正确的决策并拯救生命。让我们一起学习并传播这个重要的知识,为我们的社区做出贡献!

(作者单位:河北省沧州市人民医院)