

# 海姆立克急救法在儿童群体中的应用

□ 王瑞

海姆立克急救法(Heimlich Maneuver)是由美国外科医生亨利·海姆立克于1974年发明的一种紧急救助技术,专门用来救助因异物阻塞气道而导致窒息的病患。这个方法简单而有效,已经挽救了无数生命。而当孩子遭遇窒息时,掌握正确的海姆立克急救法尤为重要,因为孩子的身体构造和成人不同,救助方式也有所区别。本文将深入探讨海姆立克急救法,阐明其原理、操作步骤以及在关键时刻如何正确施救,帮助读者在紧急情况下保护家人的生命。

## 一、海姆立克急救法的背景

海姆立克急救法的起源:海姆立克急救法最初由美国心脏协会于1974年提出,以纪念其创始人亨利·海姆立克。该方法的目的是通过特定的手法,使被窒息者迅速排出气道阻塞,确保其呼吸通畅。

海姆立克急救法的重要性:掌握海姆立克急救法对于每个家庭成员都至关重要。在突发状况下,正确迅速地执行急救程序,可以挽救被窒息者的生命,避免不可逆的损伤。此外,了解该急救法也是一项社会责任,可以在紧急情况下为他人提供帮助。

## 二、海姆立克急救法的原理

窒息的危险性:窒息是一种常见但危险

的状况,尤其是对于婴儿和幼儿。食物、小玩具等物体误入气道时,可能导致气道阻塞,造成窒息。窒息时,大脑和其他器官迅速缺氧,若不及时采取措施,可能引发严重后果,甚至导致死亡。

海姆立克急救法的基本原理:海姆立克急救法的核心原理是通过一系列特定的手法,将被窒息者的气道阻塞物迅速排除,使其能够自主呼吸。该方法主要包括急救者从背后环抱患者,双手一手握拳,另一手握紧握拳的手,从腰部突然向其上腹部施压,迫使其上腹部下陷,造成膈肌突然上升,这样就会使患者的胸腔压力骤然增加,由于胸腔是密闭的,只有气管一个开口,故胸腔(气管和肺)内的气体就会在压力的作用下自然地涌向气管,一次不行可反复多次,每次冲击将产生450~500毫升的气体,从而就有可能将异物排出,恢复气道的通畅。

## 三、识别窒息的迹象

在进行海姆立克急救法之前,识别孩子是否确实窒息至关重要。孩子突然停止呼吸或咳嗽、抓住脖子或张开嘴巴作喘息状、脸色、唇色变紫或变蓝、无法发声或哭叫、焦急或恐慌的表情、意识丧失(在严重情况下);如果孩子还能咳嗽或哭泣,那通常说明气道没

有完全堵塞,此时应鼓励孩子继续咳嗽以试图排除异物。

## 四、海姆立克急救法的步骤(儿童版)

当确认孩子窒息并需要紧急救助时,应立即按照以下步骤进行。

对于大于1岁的儿童:(1)呼叫帮助:如果有其他人在场,可请求一个人拨打当地的紧急服务电话,例如120,同时告知他们一个孩子窒息了,并且你正在进行海姆立克急救法。如果你独自一人,尽可能快地拨打紧急电话,然后立刻开始施行急救措施。紧急服务的电话是您联系救援资源的关键线路,确保通话时提供准确的位置和孩子的状况信息。(2)施行海姆立克急救法:①站在孩子背后,双膝微弯,以便与孩子的身高相适应。②用一只手的拳头放置在孩子的腹部,位于肋骨下缘和肚脐之间。③用另一只手握住拳头,迅速向上和向内方向施压。④进行5次快速的腹部冲击(腹部推挤),目的是要通过气道内压力的增加将异物弹出。(3)检查口腔:如果孩子没有反应,打开其嘴巴查看是否有异物。如果看到异物,尝试用手指将其取出。注意不要盲目地用手指探查,以免将异物推得更深。(4)重复操作:如果初次冲击未能取出异物,继续重复上述步骤,直到异物被排出或

紧急医疗人员到达。

1岁以下的婴儿:(1)呼叫帮助:在1岁以下婴儿出现窒息时,应尽快寻求帮助。如果场合中有其他成人,立即指示他们拨打紧急服务电话,如120,并告知他们婴儿窒息了。如果你是唯一的成年人,你可能需要在尝试几次急救措施后,迅速拨打紧急电话。确保告诉紧急服务人员婴儿的具体情况,并尽可能快地返回婴儿身边继续实施急救。(2)评估情况:观察婴儿是否有呼吸困难或无法哭泣。(3)执行背部拍打和胸部按压:①将婴儿俯卧在你的前臂上,头部略低于身体,用手支撑婴儿的头和颈部。②用手掌的底部轻轻但坚定地拍打婴儿的背部5次。③如果异物未能排出,将婴儿翻转,令其仰卧在你另一只手的前臂上。④使用两个指头在婴儿的胸骨正中下方进行5次轻柔但有力

## 五、结语

海姆立克急救法是一项简单却十分有效的急救技能,能够在关键时刻挽救生命。通过了解其原理、操作步骤以及在关键时刻的正确施救,我们可以为家庭成员和他人提供及时的帮助。急救并非专业医护人员的专属领域,每个人都有责任学习和掌握这些基本的生命拯救技能,成为身边的急救英雄。

(作者单位:四川省乐山市人民医院)

# 心肌炎患者的日常护理常识

□ 王晓娜

心肌炎是一种严重的心脏疾病,患者需要在医学专业的治疗下进行长期护理。除了医生的指导下进行治疗,患者在日常生活中的护理同样至关重要。本文将介绍心肌炎患者的日常护理常识,以帮助患者更好地管理病情,提高生活质量。

## 一、合理饮食与膳食管理

心肌炎患者在日常饮食中需要更加注重营养的均衡,以促进身体的康复。降低盐分的摄入是重要的一环,因为高盐饮食可能导致水分滞留,加重心脏负担。建议选择富含膳食纤维的食物,如全谷类、水果和蔬菜,有助于维持良好的肠道功能。同时,保持适当的饮水量,有助于维持水分平衡,促进体内代谢。饮食还需要考虑病人的能量消耗情况,特别是在康复期间。适量的蛋白质摄入对于肌肉的修复和免疫系统的功能至关重要。在饮食方案中,可以咨询专业医生或营养师的建议,确保患者获得合适的营养支持。

## 二、规律的锻炼和休息

适度的锻炼对心肌炎患者是有益的,但必须在医生的监督下进行。常规的有氧运动,如散步、轻松的游泳或骑自行车,有助于增强心血管系统的功能。锻炼时应避免剧烈

运动,特别是在急性期。在锻炼前后,要进行适当的热身和放松活动,以减少运动对心脏的冲击。

除了适度的锻炼,规律的休息同样重要。充足的睡眠有助于恢复体力和精神状态,有助于身体的康复。建议心肌炎患者保持固定的作息时间,尽量避免熬夜,以维持良好的生物钟。

## 三、及时监测病情变化

监测生命体征:定期监测心率、血压和体重是了解心肌炎患者病情变化的基本途径。心率的异常波动、血压的升高或降低以及体重的明显波动可能是病情波动的指标。患者及其家人应该学会正确使用血压计,并在医生建议下进行定期测量,以及时发现问题。

心电图和心脏超声检查:定期复查心电图和心脏超声检查是确保对心肌炎病情全面了解的关键。这些检查能够提供关于心脏结构和功能的详细信息,帮助医生及时调整治疗方案。患者要按照医生的建议定期进行这些检查,以确保病情得到及时的监测和管理。

关注异常症状:心肌炎患者要密切关注自身的身体状况,特别是呼吸急促、胸闷等异常症状。这些症状可能是病情波动的早期

信号,需要引起高度重视。一旦发现异常,患者应立即就医,与医生共同探讨可能的原因并制定相应的治疗计划。

## 四、避免感染源

勤洗手:心肌炎患者及其家人应经常使用肥皂和温水洗手,尤其是在接触食物、外界环境或他人之前。使用含有酒精的洗手液也是一个便捷的选择,尤其在无法使用水龙头时。

避免人多拥挤的场所:长时间停留在人多拥挤的地方会增加患者接触病菌的机会。因此,尽量避免参与大型聚会、人多的交通工具等,特别是在流感季节或疫情时期。如有必要外出,戴口罩可以有效减少呼吸道感染风险。

保持环境清洁:定期清理和消毒家居环境,尤其是常接触的表面,如门把手、遥控器等。使用含有抗菌成分的清洁剂,有助于减少患者在家中感染的可能性。保持室内空气流通,减少细菌和病毒的滋生。

规范饮食:心肌炎患者应避免食用生的或未熟透的食物,尤其是生肉和生鱼片等,以减少食源性感染的风险。确保膳食中富含维生素和矿物质,以提高身体的抵抗力。戒烟限酒:烟草和酒精会对免疫系统产生负

面影响,使心肌炎患者更容易感染。因此,患者应尽量戒烟限酒,以维护免疫系统的正常功能。

## 五、心理护理

心理健康在心肌炎患者的康复过程中扮演着重要的角色。患者会面临诸如对疾病的恐惧、对未来生活的担忧等心理压力。因此,建议患者寻求专业心理医生的帮助,进行心理咨询和支持。与家人和朋友的沟通也是缓解心理压力的重要途径。定期参加心理健康的支持小组,与有相似经历的患者互动,分享感受和经验,有助于建立更积极的心态。此外,培养一些爱好和兴趣,适度放松自己,对心理健康的维护同样至关重要。

## 六、结语

心肌炎患者的日常护理涉及方方面面,从合理的饮食、规律的锻炼和休息,到及时监测病情变化、避免感染源与药物合理使用,再到心理健康的维护,都需要患者和家人的共同努力;这些建议旨在帮助患者更好地理解病情、合理管理生活,提高康复的效果。患者应当在医生的指导下,积极配合治疗,建立健康的生活方式,希望每一位心肌炎患者都能够迎接更健康、积极的明天。

(作者单位:河北省青龙满族自治县中医院)

# 支气管哮喘的中西医结合预防与治疗方法

□ 王振荣

支气管哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,影响着全球数以百万计的人们。在预防与治疗方面,中西医学的结合为患者提供了更全面的照顾。本文将深入探讨支气管哮喘的中西医结合预防与治疗方法,旨在为患者和关心他们的人提供更多的信息和选择。

## 一、中西医对支气管哮喘的认识

中医学认为,支气管哮喘的发生与体内的气滞、痰湿等因素紧密相关。中医将哮喘归纳为“气滞痰浊”之病机,认为体内气血不畅、痰湿内生是导致哮喘发作的主要原因。中医治疗注重通过草药、针灸等手段,调理患者的气血运行,改善体质,以达到根本性的治疗效果。通过舒缓气机、祛除湿痰,中医能够平衡体内的阴阳,增强机体自愈能力,进而减少哮喘的发作频率。西医学则注重炎症控制和气道舒张的治疗方法。吸入类固醇和 $\beta_2$ 受体激动剂是常见的治疗药物,用于减轻气道炎症和扩张气道,从而改善患者的呼吸功能。这些药物在急性发作时能够迅速缓解症状,但长期使用可能伴随一些副作用。

## 二、中西结合的预防措施

个体化的体质调理:中医通过辨证施治,

深入了解患者的体质差异,制定针对性的体质调理方案。考虑到气虚、湿重等不同的体质特点,中医可以采用针对性的草药、针灸等治疗手段,调理患者的气血平衡,提高免疫力。这种个性化的治疗方法不仅有助于缓解症状,更能够从根本上改善患者的体质,减少发作的可能性。

环境管理:西医注重避免过敏原,通过过敏原检测和避免接触过敏原的方法,降低哮喘发作的风险。与此同时,中医注重良好的居住环境和饮食习惯对于身体的调养。合理的居住环境、清淡易消化的饮食,都有助于减轻体内的湿气和痰湿,对于哮喘的预防起到积极的作用。通过结合两者,患者可以在日常生活中更全面地预防哮喘的发作。

生活方式的调整:中医强调合理的作息、适度的运动,有助于调节体内的阴阳平衡,增强体质。西医注重定期的体检和疫苗接种,提高免疫水平。结合两者的生活方式建议,可以帮助患者更好地预防支气管哮喘的发作,提高生活质量。

## 三、综合治疗方法

草药治疗:草药治疗作为中西结合的

一部分,在支气管哮喘的综合治疗中发挥着独特的作用。中医草药以其天然、温和的特点,对于调理体质、缓解症状具有显著疗效。草药中的一些成分可以清热化痰、活血化瘀,从而改善体内的湿气和痰湿情况。在西医治疗的基础上,草药可以发挥协同作用,提高治疗的整体效果。在治疗过程中,中医草药的使用需要根据患者的体质和病情进行个性化的调配,以达到最佳的疗效。

针灸疗法:针灸疗法是中医的传统疗法之一,通过调整经络、激活气血循环,针灸可以达到缓解支气管痉挛的效果。在支气管哮喘的治疗中,针灸的应用既可以缓解急性发作时的症状,又能够在长期治疗中调整免疫系统,提高机体的抗病能力。针灸对于调节体内的阴阳平衡、平衡气血流动具有独特的优势,有助于缓解哮喘症状的同时,改善患者的整体体质。

## 四、运动疗法与康复

中医强调运动的调理作用,认为适度的运动可以活血化瘀、调和气机。传统的气功如太极拳、气功养生功法等,被视为有助于调整体内的气血流动,促进机体阴阳平衡。这些运动形式强调整体性的身心调理,

通过平和的动作和深呼吸的方式,有助于缓解紧张,减轻焦虑,从而改善支气管哮喘患者的精神状态。西医注重通过运动锻炼来提高肺功能。有氧运动如散步、游泳、慢跑等,能够增强心肺功能,提高呼吸效率,有助于扩张气道。定期进行适度的有氧运动可以改善体能,增强身体的耐受力,从而降低哮喘发作的风险。

中西结合的运动疗法不仅包括传统的气功,还包括针对性的康复运动。康复运动通过专业的指导,帮助患者进行逐步的体能恢复,训练呼吸肌肉,提高运动耐受力。康复运动的设计结合了中西医学的理念,旨在平衡体内的阴阳,强化机体的免疫功能。

## 五、结语

支气管哮喘是一种综合性疾病,中西结合的预防与治疗方法能够在根本上改善患者的体质,减少发作次数。个体化的治疗方案、中西医学的综合运用、全面的康复计划,将使患者在疾病防治中受益匪浅。通过全社会的努力,我们有望为支气管哮喘患者提供更全面、更科学的医疗服务,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省青龙满族自治县中医院)