

自动体外除颤器(AED)的使用方法

□ 黄晓敏

中国每年猝死人数超过54万,每分钟有一人发生心脏性猝死。AED,全称“自动体外除颤器”,它可识别特定的心律失常,并进行电击除颤,是一种便携式、非专业人员可使用的用于抢救心脏骤停患者的现场急救设备。在关键时刻AED可以救命,对于心脏骤停呼吸停止的患者,早1分钟使用AED,存活率就可以提高10%。本文将为您介绍如何快速识别心跳骤停及AED使用方法,帮助您在日常紧急情况下做出正确决策。

一、快速识别心跳骤停:

1. 第一点:判断有无反应。方法:轻拍双肩,在患者两耳边大声唤他,看看他是否

睁眼、说话、呻吟和手脚活动,如果没有这些表现即认为没有反应。(总结为四个字:轻拍重唤)2. 第二点:判断有无呼吸。方法:俯下身,观察其胸腹部是否有呼吸起伏运动,观察5-10秒钟。如果胸腹部有起伏,我们认为暂时还有呼吸的;如果没有起伏,则认为没有呼吸,或仅濒死叹息样呼吸(一种张口样、时间间隔较长的呼吸状态)。具有以上2点情况:没有反应+没有呼吸或濒死叹息样呼吸,则认为患者心脏骤停,需要实施心肺复苏。

快速识别病情的关键在于观察患者的症状和体征,并结合相关医学知识进行判断。如遇紧急情况,应保持冷静,迅速拨打

急救电话寻求专业医疗援助。

二、AED使用方法

AED是一种自动体外除颤器,能够自动识别心律失常并给予电击治疗,帮助心脏恢复正常节律。发现患者倒地,没有呼吸,我们应马上拨打120,并呼叫旁人拿急救箱和AED。

1. 寻找AED:在公共场所如机场、火车站、地铁站、公园、大型会议中心、体育馆等地,AED通常会以明显的标识标明。打开手机小程序搜索AED急救地图,就可以找到距离最近的AED了。2. 开机:找到AED后,按下开机按钮,按语音和图示贴好电极片,按语音提示继续心脏按压。3. 充电:AED会自动检测患者的心电信号并充电。此时,操作员

无需干预,等待充电完成。4. 放电:充电完成后,AED会提示操作者放电,操作者按照语音提示请勿触碰病人。此时密切观察患者反应。5. 后续处理:如患者已恢复意识,应继续进行心肺复苏直至专业医护人员到达。如患者仍无反应,需继续观察患者的呼吸、脉搏等生命体征,如再次出现异常,应立即进行心肺复苏和AED的使用。

总之,快速识别病情及正确使用AED是紧急医疗救助的关键。通过了解以上知识,我们可以更好地应对各种紧急情况,为患者赢得宝贵的救治时间。

(作者单位:广东省深圳市保健办综合门诊部)

急性阑尾炎术后该如何护理

□ 朱秀云

急性阑尾炎是一种常见的外科疾病,通常需要通过手术进行治疗。手术后,正确的护理对于患者的康复至关重要。本文将向您介绍急性阑尾炎术后护理的关键方面,帮助您了解如何照顾好自己。

一、术后观察与护理

1. 观察生命体征:术后,医生会密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等。如有异常,请及时告知医护人员。2. 疼痛管理:手术后,您可能会感到不同程度的疼痛。请按照医生的建议使用止痛药,并保持情绪稳定,有助于缓解疼痛。3. 切

口护理:保持切口干燥,避免感染。如发现切口红肿、疼痛等感染迹象,请及时告知医护人员。4. 引流管护理:妥善固定引流管,确保其通畅。注意观察引流液的量及颜色,如有异常,请遵循医生的建议进行处理。

二、饮食与营养

1. 术后早期请遵循医生指导,合理安排饮食。一般情况下,术后6小时后可开始进食。2. 初期以易消化的流质食物为主,如米汤、稀饭等。逐渐过渡到半流质、软食。3. 保证摄入足够的蛋白质、维生

素和矿物质,有助于伤口愈合和身体恢复。4. 如出现腹胀、腹泻等症状,请遵循医生建议调整饮食。

三、康复锻炼

1. 术后早期,请根据医生建议进行适当活动,以促进血液循环和预防血栓形成。2. 逐渐增加活动量,但切勿剧烈运动,以免牵扯伤口。3. 在医生的指导下,逐步恢复正常的活动和工作。

四、心理调适

1. 手术后,您可能会感到焦虑、恐惧等情绪。请与医护人员保持良好的沟通,分享您的

感受。2. 接受手术的患者容易产生自卑感或疏远感,应学会调整心态,正确认识疾病与手术的相关知识。3. 与亲朋好友保持沟通,及时获取关心和支持。同时,关注身心健康,保持良好的生活习惯。

总之,急性阑尾炎术后护理对于患者的康复至关重要。通过观察生命体征、切口护理、饮食与营养、康复锻炼以及心理调适等方面的护理,您可以更好地照顾自己,加速康复进程。如有任何不适或疑虑,请及时咨询医生或专业人士的建议。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)

手术室职业暴露的危害与防护

□ 尹迎春

在手术室,医护人员每天都要面对各种手术器械、药品和血液,这些因素都可能对医护人员造成职业暴露,从而影响他们的健康。本文将介绍手术室职业暴露的概念、危害、防护措施以及如何提高医护人员的防护意识,以保护医护人员的健康。

一、职业暴露的概念

职业暴露是指医护人员在日常工作中,由于接触到有害物质或危险因素而受到伤害的风险。在手术室,医护人员经常需要接触手术器械、药品和血液,这些物质可能携带各种病原体,如细菌、病毒等,从而对医护人员的健康造成威胁。

二、职业暴露的危害

手术室职业暴露可能对医护人员的

健康造成多种危害。首先,职业暴露可能导致医护人员感染各种疾病,如肝炎、艾滋病等。其次,职业暴露还可能影响医护人员的免疫系统,降低他们的抵抗力,增加患病风险。此外,职业暴露还可能影响医护人员的心理健康,使他们感到焦虑、压力和不安。

三、防护措施

为了保护医护人员的健康,手术室应该采取一系列防护措施。首先,手术室应该加强清洁和消毒工作,确保手术室环境和医疗器械的清洁卫生。其次,医护人员应该穿戴适当的防护装备,如手套、口罩、隔离衣等,以减少接触有害物质的几率。此外,手术室还应该提供足够的通风设备,确保空气流通,降低有害物质浓度。

在具体操作上,手术室可以采取以下几种防护措施:1. 定期清洁和消毒手术器械和环境,确保其无菌状态。2. 医护人员应穿戴手套、口罩、隔离衣等防护装备,避免接触有害物质。3. 提供足够的通风设备,确保空气流通,降低有害物质浓度。4. 定期对医护人员进行职业暴露的培训和演练,提高他们的防护意识和技能。5. 建立职业暴露应急预案,一旦发生职业暴露事件,能够迅速采取措施进行处理和救治。

总之,手术室职业暴露是一个不容忽视的问题。通过采取一系列防护措施和提高医护人员的防护意识,我们可以保护医护人员的健康,提高手术室的安全性和效率。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

母婴分离,即产妇与新生儿暂时分开,常常是因为新生儿存在某些健康问题。在母婴分离期间,产妇的身体逐渐恢复,同时还要承受心理压力,因此需要特别护理。本文将介绍母婴分离产妇的护理知识,帮助产妇顺利度过这个特殊时期。

一、心理护理 母婴分离的产妇面临双重压力,即身体恢复和心理焦虑。首先,产妇要学会调整心态,积极面对现实,认识到这是暂时的分离,孩子的健康状况并非由自己掌控。家人、朋友和医护人员的关爱和支持,对缓解产妇心理压力非常关键。他们可以通过与产妇交流、提供生活照料和精神支持,帮助她度过这段艰难时期。

二、生活护理 在母婴分离期间,产妇的日常护理同样重要。饮食方面,应以清淡、易消化的食物为主,适当增加蛋白质的摄入,以保证身体恢复所需。同时,保持充足的睡眠和良好的作息规律,有助于产妇的身体恢复。此外,产妇应避免过度劳累,适当进行休息,如有需要,可寻求医护人员或家人的帮助。

三、卫生护理 母婴分离的产妇在卫生方面需要注意以下几点:保持外阴清洁,避免感染;定期更换内衣,以减少细菌滋生;如需母乳喂养,应定期清洗乳头,以防止乳腺炎的发生。此外,产妇应保持良好的个人卫生习惯,定期洗澡、洗头、剪指甲,保持床单被褥清洁干燥。

四、健康检查 母婴分离期间,产妇需要定期接受健康检查。这有助于及时发现并处理身体问题,确保母婴的健康状况良好。产妇应按时前往医院接受检查,与医生沟通自己的身体状况和心理状态。如有异常情况,应及时向医生咨询并配合治疗。

五、母乳喂养指导 母婴分离的产妇在母乳喂养方面可能会遇到困难。此时,专业的医护人员可提供母乳喂养指导,帮助产妇掌握正确的哺乳姿势和喂养技巧。同时,医护人员还会根据新生儿的身体状况,提供相应的喂养建议。

总之,母婴分离的产妇需要关注心理、生活、卫生、健康检查和母乳喂养等方面的护理知识。通过积极应对,科学护理,产妇将顺利度过这个特殊时期,迎接健康可爱的孩子归来。

(作者单位:河北省曲阳县中医医院)

母婴分离期间产妇的护理知识

□ 张彬

科学认识颅脑损伤

□ 贾振锋

颅脑损伤是指头部受到外力作用而导致的颅骨和脑组织的损伤,是一种常见的创伤,可能会造成严重的后果。根据颅脑损伤的不同类型和程度,患者可能会出现不同的症状和并发症,如头痛、呕吐、意识障碍、瞳孔异常、癫痫发作、脑水肿、脑疝、感染、出血等。因此,及时诊断和治疗颅脑损伤具有重要意义。

临床中,颅脑损伤的治疗方法主要分为非手术治疗和手术治疗。非手术治疗适用于轻、中型颅脑损伤或重、特重型颅脑损伤无手术指征的患者,目的是维持生命体征的稳定,防止继发性脑损伤的发生和发展。主要包括以下几个方面:

1. 颅内压监测:通过颅内压传感器或脑脊液引流管,实时测量颅内压,及时发现颅内压升高的情况,指导脱水治疗和手术治疗的时机和方式。

2. 脱水治疗:通过使用渗透性利尿剂(如甘露醇、甘油)、强利尿剂(如呋塞米)、皮质类固醇(如地塞米松)、高渗盐水等药物,降低颅内压,减轻脑水肿,改善脑血流。

3. 营养支持:通过静脉或胃管给予高热量、高蛋白、高维生素的营养液,满足脑组织的代谢需求,促进脑组织的修复和再生。

4. 呼吸道处理:通过气管插管或切开,建立人工气道,保持呼吸道通畅,防止呼吸道分泌物和异物的吸入,维持呼吸功能和氧合。

5. 抗菌药物:对于开放性颅脑损伤或有感染风险的患者,给予适当的抗菌药物,预防或治疗颅内感染,如脑膜炎、脑脓肿等。

6. 脑保护药物:通过使用一些能

够改善脑血流、抑制脑代谢、抗氧化、抗炎、抗凝、神经营养等作用的药物,保护脑组织,减少脑损伤的程度,如尼莫地平、脑活素等。

手术治疗适用于开放性颅脑损伤或闭合性颅脑损伤伴有颅内血肿或脑疝的患者,目的是清创、止血、减压、修复,恢复颅内正常的解剖结构和生理功能。包括清创缝合术、颅骨切开术、颅骨成形术、颅骨减压术等。采用何种手术取决于患者的病情。

总而言之,应该注意预防颅脑损伤的发生,也应学习颅脑损伤的基本知识和急救方法,以便在遇到颅脑损伤的患者时,能够及时有效地进行救助,减少伤残和死亡的风险。

(作者单位:河北省邯郸市中西医结合医院)