

心脏骤停患者的急救措施及护理方法

□ 李卫方

心脏骤停是一种紧急状况,需要立即采取急救措施以挽救患者的生命。以下是一篇关于心脏骤停患者的急救措施及护理的科普文章,希望能够帮助大家了解如何应对这种情况。

一、心脏骤停的定义及原因

心脏骤停是指心脏突然停止跳动,导致全身器官和组织缺氧,若不及时救治,将危及患者的生命。心脏骤停的原因有很多,包括心脏病、电解质紊乱、药物过量、严重创伤等。

二、急救措施

1. 判断意识:首先需要判断患者是否失去意识,可以轻拍患者的肩膀并大声呼喊,观察是否有反应。2. 拨打急救电话:在确认患者

意识丧失后,立即拨打当地的急救电话,告知接线员患者的情况,并按照接线员的指示进行急救操作。3. 心肺复苏:将患者平放在地面上,解开患者的上衣,松开腰带,将两手手掌根部重叠置于胸骨中、下1/3交界处,肘关节伸直,借助身体重力垂直向下按压,使胸骨下陷5-6cm,立刻放松,按压和放松时间相等,放松时手掌不离开按压部位,按压频率每分钟100-120次,按压30次。同时,需要注意保持患者的气道通畅,口腔内有义齿或异物应及时清除,可以采取口对口人工呼吸的方式进行急救,施救者用口保住患者的口,同时捏住患者鼻子,吹气约1秒后松开鼻子,共吹气两次,按

压与人工呼吸比为30:2,以上操作作为一个循环。5个循环后再次判断自主呼吸心跳是否恢复,如未恢复,重复上述五个循环后再次判断,直至急救人员的到来。4. 除颤:对于有室颤等心律失常的患者,可以使用除颤器进行电除颤。除颤器可以通过释放电能来恢复心脏的正常节律。

三、护理方法

1. 监测生命体征:在患者恢复意识后,需要密切监测患者的生命体征,包括心率、呼吸、血压等。2. 保持呼吸道通畅:保持患者的呼吸道通畅是至关重要的。可以让患者采取侧卧位的方式,以防止呕吐物等堵塞呼吸道。3. 注意

保暖:在等待急救车到来的过程中,可以采取一些保暖措施来维持患者的正常体温,如盖上毯子等。4. 心理护理:在患者恢复意识后,需要及时心理护理,给予患者安慰和鼓励,帮助患者建立信心,积极配合治疗。

总之,在面对心脏骤停患者时,我们需要及时采取急救措施,包括判断意识、拨打急救电话、心肺复苏和除颤等。在患者恢复意识后,需要密切监测生命体征、保持呼吸道通畅、维持正常体温以及进行心理护理等措施。只有这样,才能更好地挽救患者的生命。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

关于 IgA 肾病的这些知识,你了解多少

□ 贾娣群

IgA 肾病是一种常见的肾脏疾病,其特征是免疫球蛋白 IgA 在肾小球系膜中的沉积。虽然 IgA 肾病并不常见,但它是一种潜在的、可能影响生活质量的疾病。了解 IgA 肾病的知识,尤其是越早了解越好,可以帮助我们更好地预防和管理这种疾病。

一、什么是 IgA 肾病?

IgA 肾病是一种慢性肾炎,其特征是免疫球蛋白 IgA 在肾小球系膜中的沉积。这种疾病可能表现为蛋白尿、血尿、高血压和/或肾功能不全。虽然 IgA 肾病的确切原因尚不完全清楚,但遗传和环境因素都可能在疾病的发病机制中发挥作用。

二、如何诊断 IgA 肾病? IgA 肾病的诊断通常基于患者的临床病史、尿液和血液检查结果以及肾活检结果。肾活检是诊断 IgA 肾病的重要步骤,因为它可以提供更详细的病理信息。

三、IgA 肾病的症状和并发症 IgA 肾病的症状可能包括蛋白尿、血尿、高血压和/或肾功能不全。如果疾病得不到控制,还可能发生肾衰竭,这是一种严重的并发症,可能需要透析或肾脏移植。

四、如何预防 IgA 肾病? 虽然 IgA 肾病的预防方法并不完全明确,但以下建议可能

有助于降低患病风险:保持健康的饮食和生活方式,包括均衡的饮食、适度的运动和充足的睡眠。此外,避免可能导致感染或炎症的环境和行为,如吸烟和过度疲劳,也可能有所帮助。

五、如何管理 IgA 肾病? 一旦诊断为 IgA 肾病,患者通常需要与医生密切合作,制定适当的治疗和管理计划。这可能包括药物治疗(如使用降压药、免疫抑制剂或激素),以及定期的尿液和血液检查。

六、何时寻求专业帮助? 如果您有持续的蛋白尿、血尿、高血压或肾功能不全的症状,

或者您的医生怀疑您可能有 IgA 肾病,那么您应该考虑寻求专业帮助。尽早诊断和治疗 IgA 肾病可以降低并发症的风险,提高患者的生活质量。

了解 IgA 肾病的知识对于预防和管理这种疾病非常重要。通过了解 IgA 肾病的定义、诊断、症状和并发症,以及如何预防和管理这种疾病,我们可以更好地保护自己的健康。尽早寻求专业帮助,并与医生密切合作,是管理 IgA 肾病的关键。

作者单位:河南省鹤壁市煤业(集团)有限责任公司总医院(鹤壁市第二人民医院)

预防老年痴呆的有效措施

□ 刘乐

随着人口老龄化的加速,老年痴呆症已成为一个日益严重的问题。老年痴呆症也称为阿尔茨海默病,是一种神经系统疾病,影响记忆、思考、语言和执行功能,使患者在日常生活中逐渐变得无法适应。

一、老年痴呆症的基本知识

老年痴呆症是一种神经退行性疾病,主要由大脑中的β-淀粉样蛋白斑块积累引起。这些斑块导致神经元损伤,影响信息在大脑中的传递,最终导致记忆、认知和行为问题的出现。此外,高血压、糖尿病、吸烟、缺乏锻炼、家族史等也是老年痴呆症的风险因素。

二、预防老年痴呆的措施

1. 健康饮食:均衡的饮食对于大脑健康至关重要。确保摄入足够的蔬菜、水果、全谷

物、健康脂肪和蛋白质。研究表明,摄取富含抗氧化剂的食物如维生素C和E,以及类胡萝卜素等,可以降低患病风险。2. 锻炼大脑:持续的脑力活动可以减缓大脑的退化。尝试学习新技能、参与社交活动、解决数学问题、写日记等,这些活动有助于保持大脑活跃。3. 保持社交:社交活动对大脑健康有着积极的影响。与家人、朋友保持联系,参与社区活动,可以增强社交网络,提高心理健康。4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加患老年痴呆症的风险。戒烟和适量饮酒可以降低患病风险。5. 控制慢性疾病:高血压和糖尿病可以通过药物治疗和健康生活方式得到控制。定期检查,保持健康的生活习惯,有助于降低患病风险。6. 早期筛查:及早发现老年痴呆

症的症状并进行筛查,有助于及早采取干预措施。与医生保持密切联系,定期进行认知评估,以便及时发现问题。7. 精神健康:精神压力可能会对大脑产生负面影响。寻求支持,例如与亲朋好友交流、参加心理咨询服务或培养放松的技巧(如冥想、呼吸练习),有助于降低心理压力,保持心理健康。

总的来说,预防老年痴呆症的重要性不容忽视。通过健康的生活方式、持续的脑力活动、控制慢性疾病、保持社交网络和精神健康等方面的措施,我们可以降低患病风险,保持健康的晚年生活。

河北省沧州市盐山县圣佛中心卫生院

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

不容小觑的胃溃疡疾病

□ 张峰

在我们日常生活中,许多人都可能忽视一些小疾病,认为它们只是小毛病,不会对身体造成太大的影响。然而,这种观念在某些情况下可能会误导我们,导致我们错过了最佳的治疗时机。今天,我们将深入了解一种看似普通的疾病——胃溃疡。

首先,让我们来了解一下什么是胃溃疡。胃溃疡是一种常见的消化系统疾病,其特征是胃壁细胞在胃酸和胃蛋白酶的作用下受损,导致溃疡的形成。这种溃疡通常会引起疼痛、不适和消化不良等症状。

然而,尽管胃溃疡看起来可能并不严重,但它可能对我们的身体造成严重的伤害。如果不及治疗,胃溃疡可能会导致严重的并发症,如出血、穿孔、甚至癌症。因此,我们不能轻视这种疾病。

那么,如何预防和治疗胃溃疡呢?首先,保持良好的饮食习惯是预防胃溃疡的关键。我们应该避免过度饮食、过快饮食和过度饮酒、吸烟等不良习惯。此外,定期的体育锻炼和良好的作息习惯也有助于提高身体的免疫力,减少胃溃疡的发生。

一旦我们怀疑自己可能有胃溃疡的症状,应及时就医。医生会通过询问病史、症状和体格检查,以及必要的实验室和影像学检查,来确定是否存在胃溃疡,并制定适当的治疗方案。

治疗胃溃疡的药物通常包括抑制胃酸分泌的药物(如质子泵抑制剂或H2受体拮抗剂)和保护胃黏膜的药物(如硫糖铝或胶体铋)。这些药物可以帮助修复受损的胃壁细胞,减轻疼痛和不适。

此外,改变不良的生活习惯也是治疗

胃溃疡的重要一环。通过改善饮食习惯、增加运动量、保持规律的作息时间等措施,我们可以有效降低胃溃疡复发的风险。

总结起来,胃溃疡虽然看似普通,但它的危害不容小觑。如果我们忽视这种疾病,可能会引发严重的并发症。因此,我们应该充分了解胃溃疡的症状和预防措施,及时就医并遵循医生的治疗建议,这样才能有效地预防和治疗胃溃疡。

最后,我们要强调的是,对待任何疾病都不能轻视。我们应当时刻关注自己的身体状况,如有异常及时就医。同时,我们也要积极改变不良的生活习惯,提高自己的健康意识,这样才能更好地保护自己的身体。

(作者单位:河北省盐山县韩集中心卫生院)

消化不良是一种常见的消化系统问题,它通常表现为腹胀、腹痛、便秘、腹泻等症状。在处理消化不良时,药物和非药物治疗是非常重要的手段。本文将详细介绍这两种治疗方法,帮助大家更好地了解和应对消化不良。

一、药物治疗

药物治疗消化不良是一种快速、有效的解决方法,通常需要使用消化酶类药物和抗生素类药物。消化酶类药物可以改善胃肠道的消化功能,促进食物的消化吸收,缓解腹胀、腹痛等症状。常用的消化酶类药物包括多酶片、胰酶肠溶片、复方消化酶胶囊等。抗生素类药物则用于治疗消化不良引起的细菌感染,如大肠埃希菌等。常用的抗生素类药物包括氟哌酸、黄连素等。

然而,药物治疗消化不良并非最佳选择,因为长期使用药物可能会产生副作用和抗药性。因此,在药物治疗的同时,非药物治疗同样重要。

二、非药物治疗

1. 调整饮食 饮食是消化不良的重要原因之一,因此调整饮食是治疗消化不良的关键。患者应该避免食用油腻、辛辣、刺激性食物,尽量选择易消化的食物,如稀饭、面条、水果等。同时,要保持饮食规律,避免暴饮暴食,尽量做到少食多餐。

2. 适量运动 适量的运动可以促进肠胃蠕动,增加肠胃的消化吸收能力。对于消化不良的患者,可以选择一些轻度的运动,如散步、慢跑、瑜伽等。但要注意适量运动,避免过度劳累。

3. 保持良好心态 心理因素也是消化不良的重要原因之一,因此保持良好的心态对治疗消化不良非常重要。患者应该学会调节情绪,避免过度焦虑和紧张,尽量放松心情,保持心情愉快。

4. 建立良好的生活习惯 良好的生活习惯也是预防和消化不良的重要手段。患者应该养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间;避免熬夜,保持良好的生物钟;戒烟限酒,减少对肠胃的刺激。

总之,消化不良的治疗方法包括药物和非药物治疗两种。药物疗法可以快速缓解症状,但并非最佳选择;非药物治疗则更加全面和科学,包括调整饮食、适量运动、保持良好心态、建立良好的生活习惯等。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

药物与非药物治疗消化不良

□ 陈步红