

创伤急救技巧,你了解多少

□ 赵海蛟

随着我们生活的多元化和环境的复杂性,生活中各种可能的创伤和意外事件层出不穷。每一次不幸的事故发生时,如果有正确及时的急救处理,就能够大大降低伤者的风险,为其赢得宝贵的时间。

在这篇文章中,我们将向大家介绍一些基础的创伤急救技巧,以帮助您在必要时做出正确的反应。无论您是在家中、学校、办公室、还是在户外活动,这些技巧都将为您带来极大的帮助。

一、认识创伤:全面评估伤势

首先,我们要认识到创伤的类型和程度。严重的创伤包括但不限于:开放性伤口、骨折、内脏损伤等。对于这些情况,我们需要迅速采取行动,确保伤者的安全。

二、保持冷静:避免恐慌和过度反应

面对突发情况,保持冷静是非常重要的。

如果您自己或身边的人遭遇了创伤,首先要做的是保持冷静,避免恐慌和过度反应。在采取任何行动之前,确保您了解伤者的状况。

三、止血:基本的止血技巧

在大多数创伤情况下,首要任务是止血。您可以使用干净的布、绷带或干净的毛巾进行压迫止血。确保伤口清洁并避免感染。

四、固定:骨折的处理方法

如果伤者有骨折的情况,不要试图挪动或搬动他。应该使用适当的工具(如木棒或树枝)将骨折部位固定住,以避免移动过程中对周围组织的进一步伤害。如果可能,让伤者躺在硬板或地板上,以避免骨折部位进一步受到压力。

五、通气:确保呼吸畅通

确保呼吸道畅通是非常重要的。如果

伤者意识清醒并且可以自主呼吸,那么保持安静并等待救援即可。如果伤者无法呼吸或呼吸微弱,应立即进行人工呼吸和心肺复苏。

六、寻求专业救援:及时拨打急救电话

当您掌握了基本的急救技巧后,下一步就是及时寻求专业的救援。在大多数情况下,专业的医疗人员能够提供更全面、更有效的治疗。因此,当您或您身边的人遭遇创伤时,请立即拨打当地的急救电话。

七、预防感染:正确的清洁和消毒措施

在处理创伤时,正确的清洁和消毒措施非常重要。用清水和无菌纱布清洗伤口,并避免让伤口接触任何可能造成感染的物质或环境。如果您没有合适的清洁用品,可以使用非处方药产品如抗菌湿巾或碘伏棉球。但请注意,在使用任何

未经医生建议的清洁或消毒产品前,一定要仔细阅读产品说明。

八、定期学习和复习:保持技能更新

最后但同样重要的是,定期学习和复习这些急救技巧是非常重要的。随着时间的推移,新的创伤类型和急救方法可能会不断出现。因此,定期复习这些技巧并了解最新的急救信息将有助于您在需要时做出更准确的判断和行动。

总结:掌握创伤急救技巧不仅可以帮助我们为自己和身边的人提供基本的急救护理,还可以在关键时刻为患者赢得宝贵的救援时间。通过了解和掌握这些技巧,我们可以为意外事件做好准备,并在必要时采取适当的行动。让我们共同努力,为我们的社区和周围的人提供必要的帮助和支持。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

血液透析的护理要点

□ 朱伶

血液透析在临床主要通过专门透析机向体外引流血液,进行物质交换帮助患者成功清除体内多余代谢废物与有毒物质,成为肾脏类疾病的常用有效治疗方法。如果人体肾脏功能衰竭,无法正常滤出排除体内毒素,在予以患者血液透析治疗的同时,还要注意做好治疗过程中的护理工作,总结要点如下。

一、心理护理

血液透析治疗在近年来临床得到广泛普及,人们对此治疗方法的了解度逐渐增加,大多数患者开始对血液透析形成一定了解,可是依然有诸多患者在治疗中产生恐惧、抵触等不良情绪。尤其是一些中老年群体,自身文化水平有限,对血液透析的了解度也比较欠缺,对这种治疗方法没有安全感。所以血液透析护

理需要重视医护人员和家属之间,构建良好的沟通渠道,为患者提供血液透析有关的知识普及手册,或是简单易懂的推文或视频,增加患者对血液透析治疗目的、具体操作、注意事项与不良反应等知识的了解。指导接受血液透析治疗的患者,保持治疗全程的心情愉悦,避免自身情绪波动或过度劳累,根据自身喜好可以参与一些社交活动,帮助患者保持一个良好的心情。

二、透析治疗前的准备工作

1. 对患者进行血液透析治疗前,需要做足透析准备工作,例如检查血液透析室的设备完好程度,房间内物品的齐全与否,一旦发生任何问题都要与医生之间的第一时间沟通应对。

2. 要求所有血液透析的患者,保证自

身并无任何湿疹、皮疹、皮肤瘙痒等疾病,假若发生局部感染或皮肤病,需要及时予以针对性治疗和换药。

3. 对患者血液透析治疗前期,患者还要与医生的饮食、营养要求相结合,例如透析前期保持低蛋白、低盐、无盐等饮食习惯,禁食辛辣刺激类、高磷高钾类食物。

4. 另外患者要保持一定程度的身体锻炼,帮助促进集体血液循环,身体的免疫抵抗力水平也能有所提升,这样血液透析净化效果也将有所保证。

5. 由于血液净化这种治疗方法尤为复杂,患者极易在治疗中产生焦虑、紧张等情绪,所以患者需要提前做好心理准备,保持治疗过程的冷静镇定。

三、透析中与透析后的护理

进行血液透析临床治疗过程中,对患

者的生命体征要做到密切观察,包括对呼吸、血液、脉搏等身体指标,一旦出现变化第一时间向主任医师上报作出针对性处理。透析治疗中注意患者的皮肤颜色有无发生水肿,尤其患者如果血压下降,需要即刻停止透析并通知一声抢救。在结束透析治疗之后,注意动静脉瘘管血流生,有无出现渗血,注意患者是否出现胸闷、发热、心悸等临床症状,还有血栓、心律失常及高血压等透析常见并发症预防护理,加强观察与防治,提高血液透析的预后疗效。长期血管内瘘的护理包括,内瘘侧肢体禁止测血压及静脉穿刺;禁止穿紧袖的上衣,禁止持重物;经常检查内瘘是否通畅,如果感觉不到血管震颤或听不到血管杂音应立即通知主管医生。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

高血压的预防与应对策略

□ 赵飞

高血压,也被称为高血压症,是指血液在血管壁上施加过大的压力。正常情况下,我们的心脏将氧和营养物质输送到全身各个器官和组织。然而,当血液在血管内流动时,如果血液流动的阻力增加,心脏就需要更多的力量来推动血液,从而导致血压升高。

高血压是一个非常常见的健康问题,世界上有数以亿计的人受到其困扰。然而,令人担忧的是,高血压通常被称为“无声的杀手”,因为大多数人在早期阶段很难察觉到任何明显的症状。只有在血压升高到严重阶段时,才会出现头痛、眩晕、心悸和视觉障碍等症状。因此,早期的预防和筛查至关重要。

一、预防策略

1. 健康饮食:保持低盐、低脂、高纤维的饮食习惯,控制食物中的钠含量。多吃富含钾、镁、钙的食物,如水果、蔬菜、

豆类等,有助于控制血压。

2. 定期运动:适当的运动有助于降低血压,增强心血管功能。建议每周进行至少150分钟中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等。

3. 控制体重:肥胖是高血压的危险因素之一。保持适当的体重,有助于降低血压。

4. 戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入有助于降低血压。过量饮酒可能导致血压升高,甚至引发酒精性心脏病等严重后果。

5. 定期体检:定期进行血压检查,以及及时发现高血压并采取相应措施。建议成年人每年进行一次全面的健康检查。

二、应对策略

1. 正确用药:一旦确诊为高血压,应在医生的指导下选择合适的降压药物,并按照医嘱正确服用。切勿自行调整剂

量,或使用所谓的“偏方”、“秘方”。

2. 情绪管理:情绪波动可能导致血压升高,因此应学会管理情绪,避免过度激动。当遇到紧张或焦虑的情况时,可以通过深呼吸、冥想、听音乐等方式来放松心情。

3. 改善生活方式:除了药物治疗外,改善生活方式也是降低血压的重要手段。如前所述,健康饮食、定期运动、控制体重、戒烟限酒等都是降低血压的有效方法。

4. 定期监测:定期监测血压有助于了解降压药物的疗效和调整剂量。建议在医生的指导下制定一个合理的监测计划,如每周或每月监测一次血压。

5. 家庭急救:对于突发的高血压,家庭成员应学会基本的急救措施,如使用降压药物控制血压,并及时就医。

6. 了解疾病知识:了解高血压的相

关知识有助于更好地应对疾病,增强患者信心。可以通过阅读书籍、观看视频或咨询专业人士等方式获取疾病知识。

三、结论

高血压是一种无声的杀手,虽然它可能不会立即引起明显的症状,但长期的高血压会对身体造成严重的损害。因此,预防与应对策略至关重要。通过健康饮食、定期运动、控制体重、戒烟限酒、正确用药、情绪管理、改善生活方式、定期监测以及家庭急救等方法,我们可以有效预防和控制高血压。了解并掌握这些策略,我们可以更好地保护自己和家人的健康。

总的来说,高血压虽然是一种慢性疾病,但只要我们采取正确的预防和应对策略,就可以有效地控制它,保护我们的健康。让我们一起行动起来,为自己和家人的健康而努力!

(作者单位:河北省香河县人民医院)

艾滋病的预防措施与治疗方法

□ 张丽娟

艾滋病是一种由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的严重疾病,它攻击人体的免疫系统,导致免疫系统无法正常工作。然而,只要我们了解了艾滋病的各个方面,就能更好地预防和治疗这种疾病。接下来,本文将简要介绍艾滋病的各个方面,以便您快速了解相关知识。

一、艾滋病的传播方式

艾滋病的传播方式主要有三种:血液传播、性传播和母婴传播。血液传播指的是通过输入 HIV 污染的血制品、移植组织,另外刺青、肌肉注射也有传播风险。性传播则是通过与 HIV 阳性感染者发生无保护性行为而感染。母婴传播则是在妊娠、生产、分娩过程中,母亲将 HIV 传染给胎儿或新生儿。因此,我们必须保持安全的性行为,不与他人共用针头或血

液制品,不接受未经检验的血液和组织液。

二、艾滋病的临床症状

艾滋病初期症状通常发生在感染后2-4周左右,主要表现为发热、头痛、肌肉酸痛、关节痛等。随着病情的发展,患者会出现持续发热、腹泻、体重下降等症状。当病情进入艾滋病期时,患者会出现各种机会性感染、肿瘤和神经系统症状等。因此,如果发现类似症状,应及时就医,并告知医生自己的高危行为史,以便医生进行诊断。

三、艾滋病的预防措施

预防艾滋病的关键在于切断传播途径。首先,我们要避免不安全的性行为,使用安全套可以降低感染风险。其次,不与他人共用针头或血液制品,以免血液传播。此外,要避免接受未经检验的血液

和组织液。对于 HIV 阳性患者,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗,以降低传染给他人的风险。

四、艾滋病的检测和治疗

艾滋病检测是预防和控制艾滋病的重要措施。如果发现自己有类似艾滋病的临床症状,应及时就医并告知医生自己的高危行为史。医生会根据具体情况建议进行艾滋病检测。一旦确诊为艾滋病,应及时接受治疗。目前,抗病毒治疗药物已经取得了很大的进展,可以有效抑制病毒复制,提高患者的生活质量和生存时间。因此,对于 HIV 阳性患者,应积极配合医生进行治疗,并遵循医生的建议按时服药和监测病情。

五、关爱和支持

艾滋病患者需要社会的关爱和支持。

我们应该尊重和理解他们,不歧视和排斥他们。同时,鼓励他们积极面对疾病,配合治疗,保持乐观的心态。此外,艾滋病感染者需要得到社会各界的帮助和支持,包括提供心理咨询、就业指导、医疗保障等方面的支持。

总结:HIV 感染是一个连续的慢性疾病进展过程,但只要了解了艾滋病的各个方面,就能更好地预防和治疗这种疾病。通过了解艾滋病的传播方式、临床症状、预防措施、检测和治疗以及关爱和支持等方面知识,我们可以更好地保护自己和他人免受艾滋病的侵害。因此,我们应加强艾滋病知识的宣传和普及,提高公众对艾滋病的认识和防范意识,共同营造一个健康安全的社会环境。

(作者单位:河北省香河县人民医院)