

突发心脏病的急救措施

□ 代群丽

在我们的日常生活中,突发心脏病的情况并不少见。突发心脏病时,如果能及时采取急救措施,就能为患者争取到更多的救治时间。

一、认识心脏病突发

心脏病突发是指在心脏病患者发病时突然出现的急性症状,包括心绞痛、心肌梗死、心律失常等。突发心脏病的症状因病因和个体差异而异,常见的症状包括胸痛、胸闷、气短、乏力等。如果患者在运动、情绪激动等情况下出现上述症状,应警惕心脏病突发的可能。

二、突发心脏病的急救措施

1. 立即停止活动,就地休息:在患者发病时,应立即停止活动,保持镇静,避免紧张和焦虑。同时,患者应就地休息,避免随意移动导致病情加重。

2. 观察症状:在患者发病时,

应密切观察患者的症状和生命体征。如发现患者有面色苍白、出汗、呼吸困难等症,应及时寻求专业救治。

3. 药物急救:如患者症状较轻,可适当给予药物急救。如硝酸甘油片、速效救心丸等。但要注意,这些药物应在医生的指导下使用,切勿自行用药。

4. 呼叫急救服务:如患者症状严重,应及时呼叫急救服务。在等待急救人员到来之前,应保持患者的呼吸道通畅,避免窒息。

5. 心理安抚:在患者发病时,家属和周围人员应给予患者心理安抚和支持,帮助患者保持冷静,增强信心。

三、预防心脏病突发

1. 控制危险因素:控制高血压、高血脂、糖尿病等危险因素,定期进行体检,及时发现并治疗相关疾病。

2. 合理饮食:饮食要清淡、易消化,避免暴饮暴食和过度摄入高脂肪、高糖食物。多摄入富含膳食纤维、维生素和矿物质的蔬菜水果。

3. 适量运动:适量运动有助于增强心肺功能,提高身体抵抗力。建议根据自身情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。

4. 控制情绪:情绪波动是心脏病发作的诱因之一。因此,要学会调节情绪,保持心情愉悦。

5. 定期体检:定期进行体检,了解自己的身体状况,及时发现并治疗相关疾病。

总之,了解突发心脏病的急救措施和预防措施是非常重要的。如果您或您身边的人有心脏病史,请注意关注身体状况,及时就医诊治。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

急性心肌梗死患者的护理注意事项

□ 崔美娟

急性心肌梗死是一种严重的心血管疾病,它是由冠状动脉血流急剧减少或中断,导致心肌缺血、损伤甚至坏死所引起的。如果不及时采取有效的护理措施,可能导致严重后果。本文将针对急性心肌梗死的护理注意事项进行详细说明。

1. 休息与活动:急性心肌梗死患者应卧床休息,尤其是在发病初期。一般来说,病情较轻的患者可以在床上进行简单的活动,如伸展四肢、翻身等。病情较重的患者则需要减少活动量,甚至需要完全卧床休息。避免过度劳累和情绪波动,以免加重病情。

2. 饮食护理:急性心肌梗死患者应遵循低盐、低脂肪、高纤维的饮食原则。避免食用过多的腌制食品和加工食品,选择新鲜的蔬菜、水果和

瘦肉等食物。同时,要控制饮水量,避免过量饮水导致心脏负担加重。少量多餐,避免暴饮暴食。

3. 药物护理:急性心肌梗死患者通常需要使用药物来改善症状、控制病情。应严格按照医生的指示服药,不要擅自更改剂量或停药。同时,要密切关注药物的不良反应,如有不适,应及时就医。

4. 观察病情:家属应密切关注患者的病情变化,如发现异常症状如胸痛、胸闷、气短等,应及时就医。同时,要注意观察患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等,如有异常应及时采取相应措施。

5. 心理护理:急性心肌梗死会给患者带来巨大的心理压力和不安。家属应给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。同时,

要积极应对患者的不良情绪,如焦虑、抑郁等,必要时可寻求心理医生的帮助。

6. 预防感染:急性心肌梗死患者抵抗力较弱,容易感染疾病。家属应保持室内空气流通,定期消毒,避免患者接触传染性疾病的患者。同时,根据气温变化及时增减衣物,预防感冒。

急性心肌梗死是一种严重的疾病,需要我们采取正确的护理措施来应对。通过休息与活动、饮食护理、药物护理、观察病情、心理护理和预防感染等方面的护理注意事项,我们可以有效地减轻患者的痛苦,提高患者的生存率和生活质量。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

浅谈手部肌腱损伤的护理与康复锻炼

□ 崔丹丹

手部肌腱损伤是一种常见的运动伤害,特别是在手部活动频繁的职业中,如制造业、体育竞技等。本篇文章将详细介绍手部肌腱损伤的护理与康复锻炼指导,帮助读者更好地了解和应对这一常见问题。

一、手部肌腱损伤的原因与症状

手部肌腱损伤通常是由于手部过度用力、拉扯或扭伤等导致肌腱受到过度牵拉,进而发生断裂或撕裂。常见的受损肌腱包括手指屈肌腱和手指伸肌腱。手部肌腱损伤的症状包括受伤部位疼痛、肿胀、活动受限,以及手指无法正常弯曲或伸直等。

二、手部肌腱损伤的护理

1. 休息与固定:受伤后,应立即停止

手部活动,使受伤部位得到充分休息。同时,可使用弹性绷带或夹板进行固定,以减轻疼痛和防止二次损伤。

2. 冰敷:受伤后24-48小时内,每两个小时冰敷一次,每次15-20分钟。冰敷可以减少肿胀和疼痛,同时收缩血管,减少出血。

3. 抬高患肢:将受伤的手臂抬高,高于心脏位置,以促进静脉回流,减轻肿胀。

4. 局部清洁:保持受伤部位的清洁,避免感染。如有伤口破裂,应及时用生理盐水或双氧水清洗伤口,并涂抹碘伏等消毒用品。

三、手部肌腱损伤的康复锻炼指导

康复锻炼是手部肌腱损伤恢复的关键环节。合理的康复锻炼不仅可以加速

恢复过程,还可以防止关节僵硬和肌肉萎缩等并发症。

1. 早期康复锻炼(受伤后一周内):在确保固定稳固的前提下,可以进行手指的主动屈伸活动和轻度的握拳练习,以保持手指的血液循环。

2. 中期康复锻炼(受伤后一周至两周):在继续固定基础上,可逐渐增加手指的主动活动范围,加强握力锻炼,但要注意避免过度用力。同时,可配合热敷、按摩等物理治疗方式,以促进血液循环和炎症吸收。

3. 后期康复锻炼(受伤后两周以上):此时,固定拆除,可进行针对性较强的康复锻炼。可逐渐恢复到伤前的日常活动和工作状态,但要注意避免过度劳

累。如出现疼痛、肿胀等不适症状,应及时停止锻炼并寻求医生的帮助。

在进行康复锻炼时,应注意以下几点:
a. 循序渐进:康复锻炼应逐步进行,切勿急于求成。过度锻炼可能导致二次损伤或加重病情。

b. 持之以恒:康复锻炼需要长期坚持,不可半途而废。只有通过持续的锻炼,才能达到最佳的恢复效果。

c. 配合医生建议:在医生的指导下进行康复锻炼,并根据医生建议调整锻炼方案。手部肌腱损伤的预防重于治疗。在日常工作和生活中,我们应该注意手部保护,避免过度用力、拉扯或扭伤等行为。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)

痔疮的治疗方法有哪些

□ 程广兴

在我们的日常生活中,痔疮是一种非常常见的疾病。许多人会感到困惑,认为痔疮一定需要手术治疗。然而,事实并非如此。这篇文章将由专业医生撰写,以解答你的疑惑,让我们一起来了解痔疮的治疗方法。

首先,我们要了解痔疮是什么。痔疮是人体直肠末端黏膜下和肛管皮肤下的静脉丛发生曲张,形成的一种或多种柔软的静脉团。痔疮的成因有很多,如久坐、便秘、饮食不当等。那么,痔疮是否一定要做手术呢?答案并非绝对。一般来说,痔疮的治疗方法

包括保守治疗和手术治疗。具体选择哪种治疗方法,要根据患者的具体情况来决定。

保守治疗是针对症状较轻的痔疮患者。这包括调整生活习惯、改变饮食习惯、使用药物等方法。例如,保持大便通畅,避免久坐久站,避免过度劳累,调整饮食结构,多吃蔬菜水果,少吃辛辣刺激性食物等。对于一些轻度痔疮,通过这些调整生活习惯和饮食习惯的方法,可以逐渐减轻症状并逐渐康复。

药物治疗也是保守治疗的一种方式。在医生的指导下,可以使用一些外

用药物如痔疮膏、栓剂等,以及口服药物如止血药、消炎药等。这些药物可以缓解痔疮症状,促进伤口愈合。

对于症状较重或反复发作的痔疮患者,可能需要手术治疗。手术方法包括痔切除术、吻合器痔上黏膜环切术(PPH术)、血栓外痔切除术等。手术的目的是消除痔疮病灶,减轻患者痛苦。

然而,手术治疗并非所有痔疮患者的唯一选择。许多患者通过改变生活习惯、改变饮食习惯和使用药物等方法,可以有效地控制和改善痔疮症状。而且,手术治疗也存在一定的风险和副作

用,如术后感染、肛门失禁、出血等。因此,对于是否需要手术治疗,患者应根据自己的具体情况和医生的建议来做出决定。

总的来说,痔疮的治疗方法并非只有手术一种。对于大多数患者来说,通过调整生活习惯、改变饮食习惯和使用药物等方法,可以有效地控制和改善痔疮症状。只有在必要的情况下,才需要考虑手术治疗。因此,我们不应盲目追求手术治疗,而应根据自己的具体情况和医生的建议来做出决定。

(作者单位:河北省邯郸市人民医院)

指关节关节炎的预防措施

□ 代文超

指关节是我们日常活动中频繁使用的部位,因此保持其健康对于防止关节炎的发生至关重要。关节炎是一种疾病,会影响关节结构,导致疼痛、肿胀、僵硬和功能受限。为了防止这种情况发生,我们需要了解一些预防关节炎的秘诀,特别是关于指关节健康的方面。本文将向您介绍这些秘诀,并阐述其重要性。

一、了解指关节关节炎

指关节关节炎,也称为类风湿性关节炎,是一种常见的自身免疫性疾病。其主要症状包括关节疼痛、肿胀、僵硬,以及关节变形和功能丧失。虽然关节炎的发生并非不可避免,但通过采取适当的预防措施,我们可以降低患病风险。

二、预防关节炎的秘诀

1. 保持手部温暖:寒冷是关节炎的一个主要触发因素。因此,要保持手部温暖。尤其是在冬季,应穿戴手套、长袖衣物等,以减少手部暴露在寒冷环境中。

2. 保持手部清洁:保持手部清洁是预防感染性关节炎的关键。经常洗手,尤其是在接触公共物品后。此外,使用一次性手套和口罩等也可帮助减少感染风险。

3. 定期锻炼:适度的体育锻炼有助于增强关节的柔韧性和灵活性。定期进行手部运动,如手指弯曲、拉伸等,可以减轻关节负担,预防关节炎的发生。

4. 正确使用工具:使用工具时,应避免过度用力或长时间保持同一姿势。如需长时间使用工具,可适时休息并更换姿势。

5. 避免过度劳累:过度劳累是关节炎的另一个主要原因。合理安排工作,避免长时间手部劳累,有助于预防关节炎。

6. 均衡饮食:饮食对指关节健康也有一定影响。富含钙、维生素D和蛋白质的食物有助于增强骨骼和关节的健康。同时,摄入足够的抗氧化剂和纤维素也有助于减少炎症和预防关节炎。因此,合理饮食对于指关节健康至关重要。建议多食用新鲜水果、蔬菜、坚果、豆类、牛奶和鱼类等食物。

7. 定期检查:定期检查指关节健康也是预防关节炎的重要措施之一。如果您有家族史或疑似关节炎的症状,请定期咨询医生并进行相关检查。医生可以评估您的指关节状况,并提供相应的建议和治疗方案。

总的来说,指关节健康对我们的生活质量至关重要。通过了解并采取一系列预防关节炎的秘诀,我们可以有效降低患病风险,提高生活质量。此外,我们还应该关注指关节疼痛等早期症状,并及时就医以获得适当的治疗。通过采取这些措施,我们可以保持指关节的健康,提高生活质量。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)