

为生命护航——急救护理常识科普

□ 孙静

急救是在致伤或发病早期采取快速有效的救治方法,尽快抢救生命、控制病情恶化、保护器官功能,获得良好的临床预后。

1.常见的急救法

常见的急救法包括心肺复苏术、止血法、包扎法、固定法、人工呼吸法、海姆立克法、电除颤等方式。心肺复苏术是一种紧急处理措施,可恢复心脏和肺部的正常功能,主要用于心搏骤停、窒息或严重创伤等情况。

心肺复苏术是最基本急救技能,包括胸外按压、开放气道和人工呼吸,是建立有效的通气和血液循环的重要举措,及时有效止血可减少失血量,并有助于伤口愈合。

当身体受到创伤或出血时,应立即采取正确的方法止血。

止血法包括直接压迫止血、止血带止血和加压包扎止血等方式,具体的止血方法应根据患者的具体情况和出血部位来确定。包扎是一种保护伤口、减少感染和促进伤口愈合的方法,可以保持伤口湿润,防止细菌侵入,并促进伤口的愈合过程,但要注意选择适当的材料和方法,确保伤口得到妥善地处理。当身体受到骨折或扭伤等伤害时,正确固定可减轻疼痛、防止进一步损伤和促进愈合。固定时应注意保持受伤部位的稳定性,并避免过度移动或压迫,可使用夹板、绷带或石膏等材料来固定受伤部位。在呼吸骤停或窒息等情况下,人工呼吸是一种紧急处理措施,正确的人工呼吸方法可以维持正常的呼吸功能,直到医疗救助到达,包括口对口呼吸、口对鼻呼吸等方法,以提供氧气并排出二氧化碳。海

姆立克法主要用于气道异物梗阻的现场急救,可预防窒息、昏迷、心搏骤停等危险的发生,主要利用肺部残余气体按压腹部,形成气流冲出梗阻异物,使患者恢复正常呼吸。电除颤主要用于恶性心律失常,通过电击使心脏恢复正常的心电活动和机械收缩,从而挽救患者生命。

2.急救的目的

急救的首要目的是挽救生命,紧急情况下及时和有效的急救措施不仅可以维持生命,还能确保人体重要组织器官的生理功能得以保存,这对患者后续的恢复有重要意义。急救时应避免对伤者进行非必要的移动,并小心处理伤者的身体,确保其保持最舒适的坐或卧姿势,必要的心理安慰也很重要,在开展急救时应重视身体和心理的全面康复。

急救措施除了要挽救生命,还应尽量减轻患者痛苦,在安抚情绪的同时采取保护生命安全、避免再度损伤和防止伤口感染等措施,为转运和进一步治疗创造有利条件。止血也是急救的重要目的之一,当机体出血时通过固定肢体止血,不仅有助于减少出血,还能后续的医疗处理提供便利。在重大或灾害性事故中,不仅可能出现群体性中毒,还可能发生各种外伤诱发潜在的疾病或使原有的某些疾病恶化。及时有效地现场急救可以通过冲洗、包扎、复位、固定、搬运等处理降低伤害,从而避免进一步发展成伤残。

急救在防止继发性损伤方面也有显著功效,正确的骨折复位可以保持稳定,从而避免周围的组织、器官、神经和血管受到进一步的

伤害,不仅可以减轻患者的疼痛,还能后续治疗创造有利条件。当人体受到伤害时,如果不及处理,损伤可能会进一步恶化,导致更严重的后果,急救处理可避免损伤加重是急救的核心目标,为后续的专业治疗赢得时间,还能有效预防、及时控制和消除患者的生命危险因素。在紧急情况下迅速、正确地干预可以有效地防止病情向重症发展,从而减少并发症的发生,进一步保障患者的生命安全。

当人体遭受意外伤害或疾病时,没有及时进行急救,可能会导致某些重要组织器官的功能受损或丧失,急救可以迅速稳定患者的生命体征,确保心、肺、脑等重要器官得到足够的血液和氧气供应,从而维持其正常的生理功能。

3.急救护理常识

急救是在紧急情况下开展的干预措施,不同场景下的急救护理会有明显差异,应根据实际情况采取正确的急救护理。

(1)骨折

骨折的急救原则是保护伤口、停止出血、固定患处、控制疼痛、就医治疗。一定要让骨折患者保持安静,避免因活动而导致骨折部位的进一步损伤。快速查看骨折部位的情况,及时了解骨折的类型和程度。根据骨折的类型和程度使用夹板、绷带等物品将骨折部位固定住,以减轻疼痛并防止骨折部位移位。正确使用冰袋或冰块冷敷,应尽快将患者送往医院接受专业治疗,注意不要让骨折部位受到二次伤害。

(2)癫痫

癫痫急性发作时要保持呼吸道通畅,避免舌咬伤、强行按压等意外情况发作,防止给身体带来损伤。癫痫发作时可能有口吐白沫、肢体抽搐等症状,甚至意识丧失,应及时清理干净口腔内的异物,防止出现呼吸道堵塞、窒息的情况。癫痫发作时会牙关紧闭,应将患者的头偏向一侧,并使用压舌板或者是毛巾等物品,放在患者的上下牙齿之间,能够预防舌头咬伤。癫痫发作可能会出现肌肉抽搐、口吐白沫等症状,强行按压患者肢体可能导致受到损伤,应及时松开患者的衣领、腰带等。

(3)失血性休克

失血性休克应保证气道通畅和止血有效,严重休克和循环衰竭的患者,还应该进行气管插管,给予机械通气,可压迫止血。迅速建立静脉通道并立即给予大量快速补液,先迅速输入1-2升的等渗的平衡盐溶液,随后最好补充经交叉配合的血液,复苏后还应补给一定量的晶体液和胶体液。

(4)烧伤

烧伤后要立即离开烧伤环境,避免二次伤害,在保障呼吸道通畅的情况下使用大量凉水冲洗烧伤部位,然后脱去烧伤部位衣物,再用干净被单盖上并及时送医。无论是蒸汽烫伤还是开水烫伤,都应及时降低皮肤的温度,才能避免皮肤损伤加重。将烫伤部位用自来水反复冲洗,直到痛感明显减轻后,确保伤口没有破损的情况下可用冷水浸泡10分钟。

掌握这些急救知识,正确进行急救操作,在意外时才能挽救生命、减轻伤害,为生命护航。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

消化系统的“清道夫”助你改善便秘问题

□ 冉凤琼

在人体的复杂生理系统中,消化系统扮演着至关重要的角色,它负责将我们摄入的食物转化为身体所需的营养和能量。然而,当这一系统出现障碍时,便秘问题便可能悄然出现,成为影响生活质量的“不速之客”。本文将带您深入了解消化系统的“清道夫”——膳食纤维,并探讨如何通过科学的方法改善便秘问题。

一、认识便秘:消化系统的“隐形杀手”

便秘是指排便次数减少、粪便干硬难以排出或排便不尽感。通常,一周内排便少于三次且伴有排便困难,即可视为便秘。便秘不仅影响生活质量,还可能引发一系列健康问题,如痔疮、肛裂、肠道炎症,甚至增加患大肠癌的风险。因此,正确认识并改善便秘问题至关重要。

二、膳食纤维:消化系统的“绿色清道夫”

膳食纤维被誉为人体必需的“第七营养”,是维持肠道健康的重要物质。它比重大、

体积大,能在肠道内形成网状结构,吸附并带走有害物质,促进肠道蠕动,从而起到“清道夫”的作用。具体来说,膳食纤维的益处包括:

- 促进肠道蠕动:膳食纤维能刺激肠道壁,增加肠道的蠕动频率和强度,帮助粪便顺利排出。
- 增加粪便体积:膳食纤维吸水膨胀,使粪便体积增大,软化粪便,减少排便时的阻力。
- 调节肠道菌群:膳食纤维为肠道内的有益菌提供营养,促进有益菌的生长,抑制有害菌的繁殖,维护肠道微生态平衡。
- 降低胆固醇:膳食纤维与胆固醇结合,减少其在肠道内的吸收,从而降低血液中的胆固醇水平。
- 预防疾病:膳食纤维的摄入与降低大肠癌、糖尿病、心血管疾病等慢性病的风险密切相关。

三、改善便秘的科学方法

- 增加膳食纤维摄入:多吃富含膳食纤

维的食物,如全谷类(燕麦、糙米)、豆类(豌豆、黄豆)、蔬菜(绿叶野菜、根茎类作物)、水果(带皮的苹果、奇异果)等。建议每日膳食纤维摄入量达到25-35克。

- 保持充足水分:膳食纤维需要水分才能发挥其作用,因此应保证每日饮水量在2000毫升以上。
- 规律作息与饮食:定时定量进食,避免暴饮暴食和过度节食。保持规律的作息习惯,有助于调节肠道功能。
- 适量运动:运动能促进肠道蠕动,加速粪便排出。建议每天进行至少30分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳等。
- 避免久坐:长时间久坐会导致肠道蠕动减慢,增加便秘的风险。因此,应每隔一段时间起身活动,促进血液循环和肠道蠕动。
- 合理使用药物:对于严重便秘患者,可在医生指导下使用泻药或益生菌等药物进行治疗。但需注意,长期使用泻药可能导致肠道

功能下降,应谨慎使用。

四、中医疗视角下的便秘调理

中医将便秘分为多种类型,如阳虚型、阴虚型、阳明胃实型等,并针对不同类型提出相应的调理方法。例如,阳虚型便秘患者可采用温阳汤剂(如回阳饮、白通汤)进行治疗;阴虚型便秘患者则可使用养阴清热药物(如麻仁丸、润燥丸)进行调理。中医强调辨证施治,因此在使用中药时应在专业医生指导下进行。

五、结语

便秘虽是小病,但不可轻视。通过增加膳食纤维摄入、保持充足水分、规律作息与饮食、适量运动以及合理使用药物等方法,我们可以有效改善便秘问题,维护肠道健康。同时,中医的辨证施治也为便秘的调理提供了宝贵的思路。让我们从日常做起,关注肠道健康,让“清道夫”在消化系统中发挥更大的作用。

(作者单位:四川省广安市经开区广福社区卫生服务中心)

透视身体里的“秘密花园”:超声检查的奇妙之旅

□ 刘民惠

在医学的浩瀚星空中,超声检查无疑是一颗璀璨的明星,它以其独特的魅力引领我们走进人体内部的“秘密花园”,揭示那些平时难以窥见的生命奥秘。

本文将从多个角度,带领大家一同踏上这场超声检查的奇妙之旅。

一、超声检查的基本原理

超声检查,简而言之,就是利用超声波作为“钥匙”,打开身体内部的大门。超声波是一种频率高于20000赫兹的声波,人耳无法听到,但它却能在人体组织中自由穿梭,通过反射、折射和衍射等物理现象,形成我们所能看到的图像。

这一过程既安全又无痛,且没有辐射,使得超声检查成为现代医学中不可或缺的诊断工具。

在超声检查过程中,这些高频声波它们不仅能够深入人体内部,穿透皮肤、脂肪乃至骨骼等层层阻碍,更能在不同密度的组织间灵活穿梭,通过一系列复杂的物理作用——

反射、折射与衍射,如同光线在镜面与棱镜间的舞蹈,将体内结构的微妙细节——捕捉并转化为电信号。随后,这些信号被高精度的接收装置接收并处理,最终转化为清晰、直观的图像显示在屏幕上,让医生能够“透视”患者的身体,发现潜在的疾病迹象或异常结构。

二、超声检查的广泛应用

- 产科检查:在产科领域,超声检查堪称“孕期守护神”。通过超声检查,医生可以实时监测胎儿的生长发育情况,评估胎儿的健康状况,及时发现并处理异常情况。此外,超声检查还能帮助医生确定胎盘位置、羊水量等关键信息,为孕妇的分娩计划提供重要依据。
- 心血管系统检查:超声心动图是超声检查在心血管系统的主要应用。它能够对心脏的各个部位和功能进行全面评估,如心腔大小、心肌厚度、心脏瓣膜结构及血流速度等。这种非侵入性的检查方式,不仅为心脏疾病的诊断提供了重要依据,还避免了传统检

查方法可能带来的风险。

- 消化系统检查:超声检查在消化系统疾病的诊断中也发挥着重要作用。通过对肝脏、胆囊、胰腺等器官的实时观察,医生可以了解其形态、结构和功能,及时发现肝硬化、胆结石、胰腺炎等疾病。此外,胃肠道超声检查还能发现胃肠道的肿瘤性病变、息肉和溃疡等。
- 泌尿系统检查:泌尿系统超声检查主要用于肾脏、输尿管、膀胱和前列腺等器官的检查。它可以清晰地显示这些器官的形态、结构和功能,对肾结石、肾囊肿、肾积水、膀胱肿瘤等疾病的诊断具有重要价值。
- 其他领域的检查:超声检查的应用远不止于此。它还广泛用于乳腺、甲状腺、肌肉、肌腱、关节等软组织的检查,以及耳鼻喉部结构的观察。此外,超声引导下的介入治疗已成为许多疾病的重要治疗方法,如肝癌的消融治疗、肾囊肿的穿刺治疗等。

三、超声检查的独特优势

- 无辐射、安全:与X线、CT等放射性检查相比,超声检查无辐射、无副作用,对人体无害,特别适合孕妇和儿童等敏感人群。
- 即时成像:超声检查能够即时提供检查结果,减少患者的等待时间,提高诊断效率。
- 操作简便、费用低:超声检查操作简便,费用相对较低,适合广大患者。
- 适用范围广:超声检查几乎涵盖了内科、外科、妇产科、儿科等所有医疗领域,是人体内部“秘密花园”的全方位透视者。

结语

超声检查以其独特的原理、广泛的应用和显著的优势,成为了现代医学中不可或缺的诊断工具。它像一把神奇的钥匙,为我们打开了通往身体内部“秘密花园”的大门,让我们能够更加深入地了解生命的奥秘。在未来的日子里,随着超声技术的不断发展和进步,相信它将在更多领域发挥更大的作用,为人类的健康事业贡献更多的力量。

(作者单位:四川省广安市前锋区人民法院)