

# 突发胸痛的急诊护理常识

□ 杜欣磊

突发胸痛是一种常见的临床症状，背后可能隐藏着多种疾病，如急性心梗、主动脉夹层、急性肺梗死、张力性气胸等。这些症状如果处理不当，可能会威胁患者的生命安全。因此，了解一些急诊护理小知识对于应对突发胸痛至关重要。以下是几个关键的应对措施：

## 一、保持冷静，减少活动

面对突发胸痛，首先要保持冷静，避免紧张和焦虑，因为焦虑和紧张可能会加重症状。同时，应尽量减少活动，避免用力，以免加重心脏负担。如果条件允许，可以原地休息，选择平躺或半卧位，保持舒适姿势。

## 二、及时测量生命体征

在等待救援的过程中，如果有血压计，建

议及时测量血压，并记录测量结果。这有助于医生及时了解患者的生命体征，为后续治疗提供参考。

## 三、舌下含服硝酸甘油

如果胸痛是由心绞痛引起的，舌下含服硝酸甘油是一个有效的急救措施。硝酸甘油能够通过舌下静脉迅速吸收入血，舒张血管，扩张冠状动脉，从而缓解胸痛症状。建议在医生指导下使用，如果未能缓解，15 分钟后可再次含服一片。

## 四、按压穴位，改善循环

在等待救援的过程中，可以尝试按压内关、大陵等手腕附近的穴位。这些穴位具有止痛、镇静作用，并可改善心肌血液循环。按压

时，可以坚持至救援人员到来。

## 五、保持呼吸道畅通

保持呼吸道畅通对于胸痛患者至关重要。如果患者感到呼吸困难，应立即松开衣领，消除压迫感，确保呼吸道畅通。如果家中有供氧机，可以给予患者吸氧处理。

## 六、了解胸痛性质，及时就医

胸痛的性质、程度和持续时间等因素对于判断其是否紧急具有重要意义。如果胸痛呈现剧烈、刀割样的疼痛，或者伴随呼吸困难、恶心、呕吐等症状，应高度怀疑是心脏疾病的表现，并立即就医。

对于有心脏病家族史、高血压等危险因素的患者，更应提高警惕。

## 七、配合专业治疗

到达医院后，应积极配合医生的治疗方案。无论是药物治疗、介入治疗还是其他治疗手段，都应在医生指导下进行。同时，保持良好的心态和情绪状态也有助于病情的恢复。

突发胸痛是一种严重的临床症状，需要及时的治疗和护理。掌握一些急诊护理小知识，有助于我们在面对突发胸痛时保持冷静，采取正确的应对措施，为患者争取宝贵的救治时间。同时，也要提醒大家，如果有胸痛的症状，不要掉以轻心，应立即寻求医疗帮助。只有在专业医生的指导下，才能得到正确的诊断和治疗。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

# 运动损伤的防护及措施

□ 姜金川

不同，跑步鞋需要良好的缓冲性能，而篮球鞋则需要更好的侧向支撑。

## 3. 遵循正确的运动方法

每项运动都有其特定的规则和方法，不正确的运动姿势和技巧会大幅增加受伤的风险。例如，在进行跑步、跳跃等运动时，要确保动作规范，避免脚踝突然向内翻或向外翻，造成韧带拉伤或撕裂。

## 4. 加强足踝力量训练

通过特定的力量训练练习可以增强足踝周围肌肉的力量和耐力，如踮脚尖、踝关节内外翻抗阻练习等。这些训练可以提高足踝的稳定性和支撑能力，从而降低受伤风险。

## 5. 注重平衡性训练

良好的平衡能力可以帮助我们运动中

更好地控制身体，减少意外扭伤的发生。可以通过单腿站立、使用平衡板等方式进行训练，逐步提高难度，以改善整体的平衡能力和协调性。

## 6. 使用护具和专业指导

对于相对危险或不熟悉的运动，可以考虑佩戴护踝或绷带等保护装备，它们可以在一定程度上限制关节的过度活动，提供额外的支撑和保护。

## 7. 保持身体健康

身体健康是预防运动损伤的基础。要注意饮食均衡，避免饥饿或过饱时运动；保证充足的睡眠，让身体得到充分恢复；同时，要避免吸烟和饮酒等不良习惯。

## 8. 关注场地安全

在进行运动时，应注意观察和评估运动

场地的安全性，避免在不平整、湿滑或有障碍物的地方进行高强度运动，防止可能的碰撞或踩踏。

## 结语

预防足踝运动损伤是一个系统性的工作，我们需要从多方面入手。通过科学的热身、选择合适的装备、遵循正确的运动方法、加强力量训练、注重平衡性训练、使用护具和专业指导、保持身体健康以及关注场地安全，我们可以显著降低足踝运动损伤的风险，享受更安全、更愉快的运动体验。

在感到不适或疼痛时，应及时停止运动，必要时寻求专业医生的建议，守护你的足踝，享受健康运动。

(作者单位:河北省海兴县医院)

# 儿童血液病的症状识别与预防策略

□ 闫祎炜

在儿童的成长道路上，健康是每一位家长最为关心的议题。然而，儿童血液病作为一种较为普遍的疾病，其早期症状往往容易被忽视，给孩子的健康带来潜在威胁。本文将介绍儿童血液病的症状识别与预防策略，帮助家长们更好地守护孩子的小小心脏泵。

## 症状识别

### 1. 贫血

贫血是儿童血液病最常见的早期症状之一。患儿可能出现脸色、皮肤黏膜苍白，伴有无力、食欲下降、学习能力及注意力下降等症状。随着病情进展，患儿还可能出现活动后心悸气促、起立时眼前昏黑等现象。家长应密切观察孩子的面色及日常活动表现，一旦发现异常应及时就医。

### 2. 发热与感染

发热是儿童血液病的另一个常见症状。

由于白细胞计数异常，机体防御力下降，患儿容易合并感染，导致发热。此外，某些血液病如急性白血病，其发热本身就是疾病的一部分。因此，对于持续不明原因的发热，家长应高度重视，及时带孩子就医检查。

### 3. 出血倾向

过半数以上的血液病患者会伴随不同程度的出血症状，如鼻粘膜、口腔、牙龈及皮肤出血。严重情况下，可能出现内脏器官或颅内出血，危及生命。家长应留意孩子是否有不明原因的出血现象，尤其是反复出现的出血点。

### 4. 骨骼关节痛

儿童急性白血病等血液病还可能引起骨骼关节痛及骨骼病变，这些症状可能是疾病的先兆病症。家长应关注孩子的疼痛表现，尤其是持续或加重的骨痛和关节痛。

## 预防策略

### 1. 均衡饮食

儿童的饮食应多样化，确保摄入足够的维生素、矿物质和蛋白质，特别是铁、叶酸和维生素 B12 等有助于血液健康的营养素。家长应鼓励孩子多吃蔬菜水果，避免高糖、高脂肪和高盐食物。

### 2. 适度运动

适度的运动能增强儿童的身体素质和免疫力，减少患病风险。家长应鼓励孩子参与各种体育活动和户外游戏，避免长时间久坐或卧床。

### 3. 控制体重

肥胖是增加儿童患血液病风险的因素之一。家长应关注孩子的体重状况，避免过度喂养和饮食，保持适中的体重。

### 4. 避免接触有害物质

某些有毒化学物质如苯、甲醛等可能增

加儿童患血液病的风险。家长应避免让孩子接触这些有害物质，注意家居装修和日常用品的安全性。

### 5. 定期体检与疫苗接种

定期进行身体检查可以及时发现儿童的健康问题，如贫血、感染等。同时，按照医生的建议接种疫苗，可以帮助儿童预防各种传染病，降低患血液病的风险。

### 6. 关注家族遗传因素

家族遗传因素是儿童患血液病的一个重要风险因素。如果家族中有血液病史或相关疾病史，家长应特别关注孩子的健康状况，定期进行相关检查。

通过以上的症状识别与预防策略，我们可以更好地守护孩子的小小心脏泵，确保他们健康快乐地成长。

(作者单位:河北医科大学第四医院)

# 远离颈椎病的日常小贴士

□ 张建立

手机或其他设备。

## 2. 定时休息与运动

长时间保持同一姿势会导致颈椎承受过大的压力。建议每工作一小时就起身活动一下，做一些简单的伸展运动，如仰头、转动头部等，以缓解颈椎压力。

## 3. 选择合适的枕头与床垫

枕头和床垫的选择对颈椎健康至关重要。过高的枕头会使颈椎处于前屈状态，加重颈椎负担；而过低的枕头则会使颈椎过度后伸。

建议选择高度适中、柔软舒适的枕头，床垫的硬度也要适中，以保持脊椎的自然弧度。

## 4. 加强颈部肌肉锻炼

颈部肌肉的力量和稳定性对于预防颈

椎病具有重要意义。可以通过一些简单的颈部锻炼来增强颈部肌肉的力量和柔韧性，如前后左右转动颈部、仰头望天、低头看地等动作。

## 5. 注意颈部保暖

颈部受凉会导致血液循环不畅，加重颈椎疼痛。因此，应注意颈部保暖，避免长时间直接面对电风扇或空调吹风。

## 6. 科学合理选用枕头

避免高枕睡眠的不良习惯，枕头的高度应以平卧后拳头高度为宜，同时枕头的颈部应稍高于头部，这样可以起到良好的放松作用，避免颈部悬空。

## 7. 调整工作学习环境

调整桌面的高度和倾斜度，使头、颈、胸

保持正常生理曲线，视线平视前方或略微仰视 5° -10°，避免颈部长时间处于仰伸或屈曲状态。

## 8. 保持良好的生活习惯

除了以上具体的预防措施外，还应保持乐观的生活态度，养成健康的生活方式。适当参加游泳、羽毛球等锻炼，增强身体素质。

同时，要注意饮食健康，多吃鱼类、新鲜蔬菜、奶制品等富含钙及必要维生素的食物，避免酗酒。

颈椎病的发生原因是多方面的，但只要我们从日常生活中的小事做起，采取正确的预防措施，就能有效远离颈椎病。让我们共同打好这场颈椎保卫战，守护我们的健康！

(作者单位:河北省唐山中心医院)

颈椎病，这一现代都市生活中的常见疾病，已经不再是老年人的专利。写字楼白领、办公室职员、教师、司机等职业人群，由于长时间保持固定姿势，经常感到脖子发僵发硬，甚至出现头痛、头晕、视力减退等症状。颈椎病正逐渐侵蚀着职场人士的健康。为了在这场颈椎保卫战中取得胜利，我们需要从日常生活中的小事做起。

以下是八个实用的日常小贴士，帮助你远离颈椎病。

## 1. 保持正确的坐姿与站姿

正确的坐姿和站姿是预防颈椎病的基础。坐姿时，应保持腰背挺直，双脚平放在地面上，眼睛与电脑屏幕保持适当距离。站立时，同样要保持腰背挺直，避免长时间低头看