

# 掌握心肺复苏：守护生命的关键

□孙昊

生命是如此美好，但生命又如此脆弱，需要我们时刻关注和保护。当突发意外，如心脏骤停等紧急情况发生时，及时的心肺复苏(CPR)可以大大提高患者的生存率。本文将向大家介绍心肺复苏的基本知识，帮助大家掌握这项守护生命的关键技能。

## 一、心肺复苏的原理与步骤

心肺复苏是一种紧急救援技术，通过人工呼吸和胸外按压等方式，模拟心脏和呼吸功能，以维持生命的必要条件。其基本步骤包括：

- 评估环境：确保患者安全，移除可能造成伤害的物品。
- 判断意识：轻拍患者双肩，大声呼唤其姓名，观察是否有反应。
- 心脏骤停的迹象：如果患者没有呼吸

或呼吸异常，应立即拨打急救电话。

### 4. 实施 CPR：

- 开放气道：清理患者口腔异物，使其头部尽量后仰，确保呼吸道畅通。
- 口对口人工呼吸：捏住患者鼻翼，包住嘴唇，吹气2次(每次约1秒)，确保吹气时胸部有明显起伏。
- 胸外按压：将手掌根部放在患者胸骨中下1/3交界处，另一只手压在手掌上，保持一定力度和节奏进行按压，频率至少100次/分钟。

重复上述步骤，直到急救人员到达或患者恢复自主呼吸和心跳。

### 二、注意事项

CPR 是一项高强度的救援工作，需要不断的人力和时间投入。在实施 CPR 的过

程中，我们需要注意以下几点：

- 保持冷静：保持镇定，不要惊慌失措。
- 确保安全：在进行 CPR 前，确保周围环境安全，避免二次伤害。
- 及时拨打急救电话：拨打急救电话时，简要说明情况，以便医护人员尽快到达现场。
- 定期培训：家庭成员应定期进行 CPR 培训，确保在紧急情况下能够正确应对。
- 团队合作：CPR 是一项团队工作，需要多人协作完成。家庭成员之间应互相培训和学习，以便在必要时能够迅速投入救援工作。

### 三、适合进行心肺复苏的人群

并非所有人都能进行心肺复苏，以下几类人群适合进行 CPR：

1. 具有急救经验的人员：如受过专业培训的医护人员、消防员等。

2. 具备一定体力基础的人群：如身体健康的青少年或成年人。

3. 愿意承担风险的人群：对于一些高风险职业的人来说，掌握 CPR 技能可能挽救生命，但请注意，任何救援工作都存在风险。

4. 监护人：对于儿童和婴幼儿来说，在紧急情况下需要监护人或经过培训的人员进行 CPR。

总之，掌握心肺复苏是一项非常重要的技能，它不仅可以挽救生命，还能提高我们的安全意识。通过本文的介绍，相信大家已经对心肺复苏有了更深入的了解。让我们共同努力，守护生命的美好！

(作者单位：河北中石油中心医院)

# 神经外科病人的康复训练与护理

□孙宁宁

神经外科病人的康复训练与护理是一个复杂而关键的过程，直接关系到患者的恢复效果和生活质量。以下将从多个方面详细介绍这一过程。

## 一、康复训练的必要性

神经外科手术后的恢复过程至关重要。康复训练作为其中一环，不仅能促进神经功能的恢复，还能提高患者的生活质量。通过科学的康复训练，患者可以逐步适应新的生理状态，减少并发症的发生。

## 二、康复训练的主要方法

1. 运动疗法：通过特定的动作训练来增强肌肉力量、改善关节活动度。这种方法适用于因外伤导致的肢体功能障碍，需在专业人员指导下进行，根据患者情况调整难度和频次。

2. 作业疗法：利用各种工具和材料让患者进行实际任务练习，旨在提高日常生活自理能力。这种方法对脑卒中后遗症患者尤为有效，有助于他们重新获得自理能力。

3. 言语疗法：运用专门的技术和策略帮助患者克服语言障碍，如失语症或发音不清。针对构音障碍的患者，在进食时应给予充分的时间咀嚼食物，并鼓励其缓慢而稳定地摄取食物。

4. 物理因子疗法：借助电刺激、超声波等手段直接作用于受损区域，达到缓解疼痛、促进血液循环的目的。对于存在颅内压增高的患者，不建议使用高频率的电磁波治疗仪以防加重病情。

5. 针灸治疗：中医认为可通过刺激穴位来调节气血、平抑脏腑功能紊乱。针灸治疗

可用于缓解由三叉神经痛引起的面部剧烈疼痛，在接受针灸治疗时应注意局部卫生，避免感染。

## 三、护理的关键点

1. 急性期护理：手术后的一周内，患者处于急性期，主要任务是观察和预防并发症的发生，如出血、感染等。医生会密切关注患者的生命体征和病情变化，及时调整治疗方案。

2. 康复期护理：急性期过后，患者进入康复期，此时应注重促进神经功能的恢复。医生会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划，包括药物治疗、物理治疗、认知训练等。

3. 随访期护理：随访期通常持续数月或更长时间，患者需要定期到医院进行复查，

以便医生了解恢复情况，及时调整治疗方案。

4. 生活护理：术后患者需要保持充足的休息，摄入足够的营养物质，避免辛辣、油腻等刺激性食物。同时，保持适当的运动，避免剧烈运动和过度劳累。

## 四、注意事项

在实施上述神经外科康复护理措施前，应确保患者无禁忌证，并密切监测可能出现的副作用。同时，建议定期评估患者的康复进度，以便及时调整治疗方案。

神经外科病人的康复训练与护理是一个综合性的过程，需要医护人员、患者及其家属的共同努力。通过科学的康复训练和细致的护理，患者可以更快地恢复健康，提高生活质量。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

# 精神分裂症与抑郁症的护理与干预

□孙绍强

精神分裂症与抑郁症是两种常见的精神障碍，对患者的生活质量产生严重影响。有效的护理与干预措施，不仅有助于缓解症状，还能促进患者的康复。以下是关于精神分裂症与抑郁症护理与干预的几条重要建议。

## 1. 寻求专业医疗帮助

首先，最重要的是要寻求专业医生的帮助，接受准确的诊断和治疗。无论是精神分裂症还是抑郁症，药物治疗和心理治疗都是有效的干预手段。患者应遵医嘱，按时服药，并定期复诊，确保治疗效果。

## 2. 建立稳定的家庭环境

家庭环境对患者的康复至关重要。家属应努力创造一个稳定、温馨的家庭氛围，避免与患者发生冲突或争吵，保持良好的沟通

和互动。此外，家属可以布置一个舒适的生活环境，帮助患者放松身心，减少精神压力。

## 3. 保持阳光充足的生活环境

对于精神分裂症和抑郁症患者，居室环境应尽量保持阳光充足、色彩明朗。阳光有助于提升情绪，而明朗的色彩则能带来愉悦感。同时，避免让患者独处，随时有人陪伴，以防止自伤或自杀行为的发生。

## 4. 确保充足的睡眠

睡眠对于精神健康至关重要。精神分裂症和抑郁症患者常常入睡困难、早醒多梦。家属应努力为患者创造良好的睡眠环境，如保持房间安静、舒适，避免睡前过度刺激。对于入睡困难的患者，可以鼓励其日间多参加娱乐活动及体育锻炼，晚上则可以用热水泡脚、听听音乐等，以促进睡眠。

## 5. 合理饮食与运动

饮食和运动对患者的康复也有重要影响。家属应督促患者合理饮食，选择富含维生素和矿物质的食物，避免过度节食或暴饮暴食。同时，鼓励患者进行适度的运动，如散步、瑜伽、游泳等，以改善情绪、增强体质。

## 6. 心理支持与情感表达

心理支持是护理精神分裂症和抑郁症患者的关键。家属应耐心倾听患者的倾诉，理解他们的痛苦和感受，给予积极的反馈和鼓励。鼓励患者表达自己的情绪，不要压抑或隐藏内心的痛苦。可以通过谈话、写作、绘画等方式表达情感，从而释放压力。

## 7. 加强安全管理

由于精神分裂症和抑郁症患者可能存在冲动、伤人、毁物或自杀的风险，家属应加

强安全管理，将危险物品如绳索、刀具、药品等放在患者无法接触到的地方。同时，严密观察患者的言行举止，一旦发现异常，应及时采取护理干预措施。

## 8. 注意复发的早期症状

对于已经康复的患者，家属应注意复发的早期症状，如失眠早醒、头痛乏力、烦躁易怒、焦虑忧郁等。一旦发现这些症状，应及时带患者到医院就诊，避免病情恶化。

精神分裂症与抑郁症的护理与干预是一个长期而复杂的过程。通过寻求专业医疗帮助、建立稳定的家庭环境、保持健康的生活习惯、提供心理支持与情感表达以及加强安全管理等措施，我们可以帮助患者更好地应对和管理疾病，提高生活质量。

(作者单位：河北省霸州市中医院)

# 女性生殖系统核磁：全面了解妇科疾病动向

□孙文静

随着医疗科技的进步，影像学技术已成为妇科疾病诊断的重要手段之一。尤其是核磁共振(MRI)技术，它在妇科疾病诊断中的应用，已经为我们揭示了许多疾病的神秘面纱。本文将就女性生殖系统的核磁检查进行科普，帮助大家全面了解妇科疾病的动向。

## 一、什么是核磁检查？

核磁共振(MRI)是一种利用磁场和无线电波成像的技术。通过向人体注入特殊的氢原子(也称为氢核)，我们可以观察到不同部位的组织结构和病变。这种技术对于软组织分辨率高，对于妇科疾病的诊断具有重要价值。

## 二、核磁检查在妇科疾病中的应用

1. 子宫肌瘤：核磁检查可以清晰地显示子宫肌瘤的大小、位置和数量，对于临床治疗方案的选择具有重要参考价值。

2. 卵巢肿瘤：核磁检查可以区分良性和恶性肿瘤，对于肿瘤的分期和预后评估具有重要价值。

3. 子宫内膜异位症：核磁检查可以显示子宫内膜异位病灶的位置和范围，对于诊断和治疗效果评估具有重要价值。

4. 妇科肿瘤：磁共振成像在早期发现和诊断妇科恶性肿瘤，如子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、宫颈癌等方面有重要作用，还可以评估肿瘤的深度、范围和是否有转移。

## 三、核磁检查的注意事项

1. 准备：在进行核磁检查前，需要告知医生自己的身体状况和正在服用的药物，以便医生选择合适的扫描序列。

2. 穿着：女性患者在进行核磁检查时，需要穿着适当，避免穿着带金属饰品的衣物。同时，需要在检查前卸掉手表、首饰等金属物品。

3. 配合：在进行核磁检查时，需要保持静止不动，配合医生的指令，以免影响图像质量。

4. 费用：核磁检查的费用相对较高，但相对于其他影像学检查，如CT或X光，核磁检查对软组织的分辨率更高，能够提供更准确的诊断信息。因此，在选择是否进行核

磁检查时，需要根据具体情况进行权衡。

5. 辐射问题：核磁检查并不具有辐射，因此对于育龄期女性而言，无需担心辐射对胎儿的影响。然而，在进行核磁检查前，需要告知医生自己的生育计划和避孕措施。

6. 检查结果解读：核磁检查结果需要由专业的医生进行解读，因此患者需要将检查结果交给专业的医生进行解读和建议。

总之，女性生殖系统的核磁检查是了解妇科疾病的重要手段之一。通过核磁检查，我们可以更全面地了解妇科疾病的奥秘，为临床治疗提供更准确的依据。在进行核磁检查时，需要注意一些事项，以便获得更准确的检查结果。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)