

# 急诊护理攻略：应对突发状况，守护生命安全

在紧急医疗救援中，急诊护理是挽救生命、减少伤残的关键环节。面对突如其来的健康危机，正确的急救知识和护理技巧显得尤为重要。以下是针对几种常见突发状况的急诊护理攻略，旨在帮助公众提高自救互救能力，共同守护生命安全。

## 1. 心脏骤停：心肺复苏(CPR)

识别症状：突然倒地、意识丧失、呼吸停止或异常呼吸。

立即行动：拨打急救电话，同时开始CPR。对于未受过专业训练的普通人，推荐使用仅胸外按压的CPR（即“Hands-Only CPR”），位置在胸骨下半部，深度约5-6厘米，频率100-120次/分钟。

AED使用：如果现场有自动体外除颤器(AED)，在确保安全的情况下，尽快使用。

AED能自动识别心律并给予电击，是心脏骤停急救的重要工具。

## 2. 呼吸道梗阻：海姆立克急救法

识别症状：剧烈咳嗽、呼吸困难、面色发紫。

成人急救：从背后环抱患者，一手握拳，拇指侧紧贴腹部中线，另一手包住拳头，快速向上向内用力挤压腹部，直到异物被排出。

婴幼儿急救：将婴儿面朝下放在膝盖上，头部略低于胸部，拍打背部5次；若无效，将婴儿翻转过来，脸朝上躺在膝盖上，用两指在胸骨下半部快速按压5次。重复这两个步骤直到异物排出。

## 3. 严重出血：止血与包扎

直接压迫：用干净的纱布或衣物直接按

压伤口，持续至少10分钟，不要频繁查看伤口。

抬高伤肢：如果可能，将出血部位抬高，以减少血液流动。

加压包扎：使用绷带或三角巾在伤口上方进行加压包扎，注意松紧适中，避免影响血液循环。

## 4. 中风：FAST识别与快速就医

FAST原则：F(Face)-面部是否下垂；A(Arm)-手臂能否平举；S(Speech)-言语是否清晰；T(Time)-时间紧迫，立即拨打急救电话。

保持平静：避免移动患者头部，保持呼吸道通畅，等待专业救援。

## 5. 过敏反应：紧急脱敏处理

识别症状：皮肤瘙痒、红肿、呼吸困难、

喉头水肿、低血压等。

脱离过敏原：立即停止接触或摄入可疑物质。

使用肾上腺素：对于已知严重过敏史者，随身携带肾上腺素自动注射器（如EpiPen），在出现严重过敏症状时立即自我注射，并迅速就医。

## 6. 结语

急诊护理不仅仅是医护人员的责任，每个人都应掌握基本的急救知识和技能，以便在关键时刻能够迅速、有效地采取行动。通过定期参加急救培训课程，了解最新的急救指南，我们能够更好地应对突发状况，为自己和他人的生命安全保驾护航。记住，时间就是生命，在紧急情况下，迅速而正确的行动至关重要。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院)

# 糖尿病护理小知识：让血糖更稳定

制碳水化合物摄入，避免暴饮暴食。推荐的食物包括燕麦、山药、苦瓜和猕猴桃等，这些食物有助于降低血糖。同时，合理搭配食物，保证营养均衡，也是非常重要的。

## 3. 规律运动

运动是降低血糖的有效方法之一。根据患者的具体情况，制定合适的运动计划，如散步、慢跑、游泳等，可以增强机体对胰岛素的敏感性，从而降低血糖。但需注意，运动强度不宜过大，时间不宜过长，以免发生低血糖。

## 4. 合理用药

患者应按时按量服用降糖药物或注射胰岛素，并注意观察药物疗效及不良反应。口服降糖药物时，要严格按照医嘱剂量服

用，不可随意增量或减量。胰岛素治疗时，要掌握正确的注射方法和部位，避免注射部位皮下脂肪萎缩或增生。

## 5. 管理体重

超重或肥胖会显著增加血糖水平，降低胰岛素敏感度。因此，控制体重对于糖尿病患者来说至关重要。通过合理的饮食和运动，逐步减轻体重，有助于血糖的稳定。

## 6. 心理护理

糖尿病是一种慢性疾病，患者容易出现焦虑、抑郁等情绪。家属和医护人员应给予患者足够的关爱和支持，帮助其树立战胜疾病的信心。

## 7. 预防感染

糖尿病患者由于机体免疫力下降，容易

发生感染。因此，需注意个人卫生，保持皮肤清洁干燥，避免外伤和感染。特别是足部护理，要定期检查足部情况，穿宽松舒适的鞋袜，避免长时间站立和行走。

## 8. 定期复诊

糖尿病患者需定期到医院进行复诊，以便及时了解病情变化并调整治疗方案。复诊时，医生会根据患者的血糖水平、并发症情况等因素，综合评估治疗效果，并给出下一步的治疗建议。

总之，糖尿病的护理需要综合考虑患者的具体情况，从饮食、运动、药物、心理等多个方面进行全方位的护理。通过科学的护理，患者可以更好地控制血糖，预防并发症，提高生活质量。

(作者单位：河北省保定市中医院)

# 中医内科疾病的自我调理：从饮食到运动，全方位指导

中医内科疾病涵盖了心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统等多个领域，其调理方法强调整体观念和个体化治疗。通过饮食调理、情志调节和适当运动等多种手段，可以达到辅助治疗、预防疾病和增强体质的目的。以下是从饮食到运动，中医内科疾病自我调理的全方位指导。

一、饮食自我调理

- 辨证施食：根据患者的体质、病情、年龄、性别等因素，制定个性化的食疗方案。例如，阴虚者应多食用滋阴食物如枸杞、红枣；阳虚者则宜食用温阳食物如羊肉、生姜。
- 平衡阴阳：中医强调阴阳平衡是健康的基础。饮食应注意阴阳调和，如夏季应多

食用清热解暑的食物如绿豆、西瓜；冬季则应多食用温补食物如羊肉、核桃。

- 调和五味：酸、苦、甘、辛、咸五味各有所宜，饮食应合理搭配，避免五味过偏。如感冒期间应多食用清淡易消化的食物，如粥、面条，并适量食用具有解表散寒作用的食物如葱、姜、蒜。
- 饮食有节：饮食应定时定量，避免暴饮暴食。过度饮食会损伤脾胃，影响消化吸收功能。疾病期间，应遵循“食不过量、定时定量”的原则。

## 二、情志调节

中医认为情志因素与内科疾病密切相关。保持心情舒畅，避免情绪激动和紧张，有助于疾病的康复。可以通过冥想、瑜伽、听音乐等方式，放松心情，调节情绪。

三、适当运动

- 有氧运动：如散步、慢跑、太极拳等，可以增强心肺功能，促进血液循环，适用于心血管疾病如高血压、冠心病的调理。
- 力量训练：如蹲马步、仰卧起坐、单手举臂等，可以按摩脾胃，促进消化功能，适用于消化系统疾病如胃炎、便秘的调理。

- 柔韧性训练：如打太极拳、骑自行车等，可以促进新陈代谢，改善脾胃虚弱，适用于多种内科疾病的辅助治疗。

## 四、注意事项

- 饮食卫生：避免食用不洁或变质的食

物，防止食物中毒。饮食寒温要适宜，过热或过冷的食物都会损伤脾胃。

- 避免偏嗜：饮食应多样化，避免长期偏嗜某种食物，导致营养不均衡。

- 个体差异：不同体质和病情的患者在食疗和运动调理上存在差异，应根据个体情况进行个性化调理。

综上所述，中医内科疾病的自我调理需要综合考虑饮食、情志和运动等多个方面。通过合理的饮食调养、情志调节和适当运动，可以辅助治疗疾病，增强体质，提高生活质量。但请注意，食疗和运动调理并非万能，对于严重疾病或症状明显的患者，应及时就医并遵医嘱治疗。

(作者单位：河北省迁安市精神病医院)

# 神经外科病人如何进行饮食调理？

神经外科疾病涵盖了大脑、脊髓及周围神经系统的各种病症，其治疗过程复杂且需要精细的护理。其中，饮食调理作为病人康复过程中不可或缺的一环，对病人的恢复有着至关重要的影响。以下将从多个方面为大家科普神经外科病人的饮食调理知识。

## 一、术前饮食准备

神经外科手术前，病人通常需要禁食一段时间，以减少手术中的风险。在禁食期间，病人应避免摄入固体食物，但可以适量饮水。若病人需要服用特殊药物，如降压药，可在医生指导下少量饮水服用。此外，术前饮食应以清淡、易消化为主，避免摄入过多油腻、辛辣等刺激性食物。

## 二、术后饮食调理

- 流质与半流质饮食：术后初期，病人的消化系统功能较弱，应先从小量流质饮食开始，如米汤、果汁等。随着病情的好转，可逐渐过渡到半流质饮食，如稀饭、烂面条等。这类食物不仅易于消化，还能为病人提供必要的营养支持。
- 高蛋白饮食：神经外科病人术后需要大量的蛋白质来修复受损的神经组织。因此，病人的饮食应富含优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品等。这些食物中的蛋白质不仅易于吸收，还能促进伤口愈合和神经恢复。

- 富含维生素与矿物质的食物：维生素

和矿物质对神经外科病人的康复同样重要。如维生素C有助于促进伤口愈合，维生素D有助于骨骼健康，钙、镁、锌等矿物质对维持正常神经功能至关重要。病人应多食用新鲜蔬菜、水果、全谷物、坚果等食物，以确保摄入足够的维生素和矿物质。

- 低盐低脂饮食：高盐高脂饮食可能增加心脑血管疾病的风险，对神经外科病人的康复不利。因此，病人的饮食应低盐低脂，减少盐和油脂的摄入。同时，应避免食用油炸、肥肉等高脂肪食物，选择植物油、蒸煮等健康烹饪方式。

## 三、饮食注意事项

- 少食多餐：神经外科病人的消化功能

较弱，一次性摄入过多食物可能导致消化不良。因此，建议病人少食多餐，减轻胃肠负担。

- 避免刺激性食物：辛辣、油腻等刺激性食物可能导致病人出现不适反应，如恶心、呕吐等。因此，在康复期间，病人应避免食用这类食物。

- 保持充足水分摄入：水是生命之源，对神经外科病人的康复同样重要。病人应保持充足的水分摄入，以促进新陈代谢和废物排出。

总之，神经外科病人的饮食调理是康复过程中不可或缺的一环。通过合理的饮食调理，可以为病人提供必要的营养支持，促进神经组织的修复和功能的恢复。同时，也有助于减少并发症的发生，提高病人的生活质量。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)