

内科急诊护理速览的救命技能

内科急诊护理是医疗领域中至关重要的环节,它要求医护人员具备扎实的医学知识、丰富的临床经验和高超的急救技能。在关键时刻,迅速而准确的急救措施往往能够为患者争取到宝贵的生命时间。

以下是内科急诊护理中几个关键时刻及相应的救命技能。

1. 心跳骤停与心肺复苏(CPR)

心跳骤停是急诊科最常见的紧急情况之一。当患者出现心跳骤停时,护理人员需要立即进行心肺复苏(CPR)。CPR包括胸外按压和人工呼吸两个部分,目的是模拟心脏泵血功能和肺部的换气过程。正确的按压频率应为每分钟100至120次,深度对于成人至少

为5厘米,儿童至少为1/3胸部深度。

2. 休克与血容量补充

休克是一种由于各种原因导致全身有效循环血量急剧减少、组织器官灌注不足而引起的综合征。护理人员需要迅速评估患者的生命体征,包括呼吸、心率、血压和体温,并采取相应的急救措施。保持呼吸道通畅,给予吸氧;建立静脉通路,快速补充血容量;根据休克原因给予相应药物治疗。通过这些措施,可以有效缓解患者休克症状,为患者争取救治时间。

3. 中毒与紧急处理

中毒是急诊科常见的急危重症之一。当患者出现中毒症状时,护理人员需要迅速了解中

□ 殷立赛

毒原因和中毒物质性质,并采取相应的急救措施,如洗胃、导泻、解毒等。同时,密切观察患者病情变化,及时给予必要的支持和治疗。通过及时有效的急救措施,可以最大限度地减少中毒对患者的损害,提高患者生存率。

4. 创伤与止血包扎

创伤是急诊科常见的紧急情况之一。在创伤救治过程中,护理人员需要迅速控制出血,使用干净的布料或敷料直接按压伤口进行止血。

对于严重的四肢出血,可以使用止血带,但需注意使用时间和松紧度,以免造成组织坏死。

5. 心理支持与护理

内科急诊护理不仅关注患者的生理状况,还重视患者的心理需求。护理人员应提供心理疏导与支持,及时发现并处理患者的心理问题,促进患者康复。特别是在面对突发事件时,患者往往会产生恐惧、焦虑等情绪,及时的心理护理能够有效缓解这些负面情绪,增强患者的治疗信心。

内科急诊护理是一项充满挑战和机遇的工作,要求护理人员具备全面的专业素养和强大的心理素质。在关键时刻,迅速而准确的急救措施往往能够挽救患者的生命,为患者争取到宝贵的救治时间。通过不断学习和实践,提高护理水平,为患者提供更好的医疗服务。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

肺炎患者的护理与预防并发症

肺炎是一种常见的呼吸系统疾病,如果未得到及时的治疗和精心的护理,可能导致一系列并发症,甚至危及生命。

因此,对于肺炎患者而言,除了及时接受医疗救治外,精心的护理技巧和预防复发的方法同样重要。

以下是关于肺炎患者的护理指南,旨在促进患者痊愈并预防并发症。

一、保持呼吸道通畅

保持呼吸道通畅是肺炎患者护理的关键。对于痰液粘稠、难以咳出的患者,可采用压缩雾化吸入法、超声雾化吸入法等方法来稀释痰液,促进痰液的排出。

如果患者咳嗽无力,可以考虑应用祛痰剂或者物理方法来促进排痰,如通过拍打患

者背部帮助痰液排出。

二、注重口腔护理

口腔护理对于预防口腔感染、减轻肺炎症状具有重要意义。患者应定期刷牙、漱口,保持口腔清洁。

对于使用呼吸机辅助呼吸的患者,应注意呼吸管道的清洁和消毒,避免感染。

三、密切观察体征

肺炎患者常常伴有发热症状,需要密切观察体温变化。对于高热患者,可遵医嘱给予解热镇痛药物进行退热,同时注意保持患者水分摄入充足,每天饮水应在1000-2000ml,防止脱水,同时有助于痰液稀释和排出。

四、基础护理

肺炎患者在疾病治疗期间需要保证充足

□ 于海华

的休息,以促进身体的康复。家属应为患者创造一个安静、舒适的休息环境。保持患者居住环境的空气新鲜,定时开窗通风,同时要注意防寒保暖,避免患者受凉。饮食方面,患者应摄取高热量、高蛋白、高维生素的食物,以满足身体的营养需求。

五、改善体质与增强免疫力

通过适当的运动锻炼,如散步、慢跑等,来增强体质,提高抵抗力。合理安排饮食,保证营养均衡摄入。

注意保持充足的睡眠和休息,避免过度劳累和熬夜等不良生活习惯。对于患有慢性疾病或免疫功能低下的人群,可以在医生的指导下使用一些增强免疫力的药物或补品来提高身体抵抗力。

六、接种疫苗

接种疫苗是预防肺炎的有效手段之一。根据患者的具体情况和医生的建议,接种肺炎球菌疫苗、流感疫苗等疫苗可以提高身体对病原体的抵抗力,降低肺炎的发生风险。

七、避免接触危险因素

避免与患有呼吸道疾病的人群密切接触,减少感染的风险。注意个人卫生习惯,如勤洗手、避免用手触摸面部等容易感染的部位。避免吸烟和被动吸烟,减少呼吸道刺激和损伤。

综上所述,肺炎患者的护理是一个综合性的过程,需要患者和家属的共同配合。

通过科学的护理方法和预防措施,可以促进患者痊愈并有效预防并发症的发生。

(作者单位:河北省围场县中医院)

浅谈牙髓病的治疗与预防

牙髓病是指牙髓组织受到感染或损伤,如果不及时治疗,可能会导致牙齿疼痛、感染扩散、牙齿变色、牙齿松动甚至脱落等严重后果。

因此,了解牙髓病的治疗与预防措施至关重要。

一、牙髓病的治疗

1. 根管治疗

根管治疗是牙髓病最常用的治疗方法。该过程包括去除受感染或受损的牙髓组织,清洁并消毒根管系统,最后填充根管以防止再次感染。这一措施旨在清除感染源,通过机械清理和化学消毒剂来消除细菌感染,从而减轻或消除牙髓炎引起的疼痛。

2. 抗生素治疗

对于由特定细菌感染所致的牙髓病变,

抗生素治疗是必要的。常用的抗菌药物包括阿莫西林、克林霉素等,通过口服或注射给药,疗程依据医嘱执行。

3. 镇痛药物

牙髓炎引发的剧烈疼痛可以通过非处方止痛药如对乙酰氨基酚片、布洛芬缓释胶囊等来缓解。然而,这些药物不宜长期大量使用,以免产生耐药性和副作用。

4. 微创牙体外科手术

在局部麻醉下,利用专业工具移除受损的牙体组织,保留健康结构。该方法可以直接处理引起牙髓问题的原因,如龋坏或裂缝。

5. 中药外敷

传统中医认为,金银花、蒲公英等中药材具有清热解毒功效,有助于缓解牙龈肿胀和疼痛。将适量中药材研磨成粉末后加水调匀

□ 刘宏巍

敷于患处,每日更换一次。

二、牙髓病的预防

1. 保持口腔卫生

养成良好的卫生习惯,坚持早晚刷牙、饭后漱口,及时清除留在口里和牙齿之间的食物残渣。选用含氟牙膏可预防龋齿,防止症状加剧产生牙髓病。

2. 注意饮食

饮食要多样化,适当吃些硬性和韧性的食物,但不能过硬,以免造成牙齿隐裂等问题。避免含着糖块睡觉或吃了甜食不刷牙漱口就睡觉,以免腐蚀牙齿得龋齿,从而引发牙髓病。

3. 窝沟封闭

对于6-12岁儿童,恒牙萌出后及时做窝沟封闭,避免食物碎屑和细菌等有害物质进入牙体内。

4. 处理患牙

对于位置不正的智齿和食物嵌塞的牙齿及时治疗,不合适的假牙和牙套及时处理。及时治疗龋齿,如进行牙面的充填,使牙齿的形态和功能得到恢复,防止进一步龋坏。

5. 定期口腔检查

建议每半年到一年进行一次口腔检查,早发现、早诊断、早治疗。如果发现牙体的早期龋坏,及时修补、填充,预防牙齿病变越来越深,波及到牙神经。

通过了解牙髓病的治疗与预防措施,我们可以更好地保护自己的牙齿健康,避免牙髓病带来的痛苦和不便。记住,口腔健康是全身健康的重要组成部分,不容忽视。

(作者单位:河北省沧州市盐山县寿甫中医院)

颈椎的日常保健措施

颈椎病是现代社会中极为常见的一种疾病,其主要症状包括颈部疼痛、僵硬、活动受限,以及上肢放射痛、手指麻木等。颈椎病的形成往往与长期不良姿势、颈椎退变等因素有关。因此,颈椎的日常保健显得尤为重要。以下是一些关键的颈椎保健措施,旨在帮助大家远离颈椎病的困扰。

一、保持正确的姿势

1. 坐姿调整:

坐在椅子上时,应保持脊柱挺直,眼睛平视前方,双肩自然下垂,肘部放松,腰部有支撑。避免长时间低头或弯腰驼背,可以垫高显示器,降低座椅高度,使视线与电脑屏幕等高,保持端正坐姿。工作40分钟左右,起身活动一下,做颈椎保健操,活动颈椎。

2. 睡姿选择:

选择合适的枕头和床垫,枕头高度适中,约15厘米,能支撑颈部自然曲线。睡眠时最好采用仰卧或侧卧姿势,避免俯卧。

3. 站姿保持:

站立时保持脊柱挺直,双肩放松,腹部微收,双脚与肩同宽。

二、适度运动锻炼

1. 颈部伸展:

缓慢地将头向各个方向伸展,如前屈、后伸、左右侧屈和旋转等,每个动作保持10秒钟左右,重复多次。

2. 肩部运动:

耸肩、绕肩等动作可以放松肩部肌肉,缓解颈部压力。

3. 全身运动:

游泳,尤其是蛙泳和仰泳,可以锻炼颈部和背

□ 裴勃

部肌肉,进行有氧运动,如太极拳、八段锦等,也有助于颈部肌肉的健康。

三、注意颈部保暖

1. 避免寒冷刺激:

寒冷会使颈部肌肉紧张,加重颈椎病症状。在天气寒冷时,要注意佩戴围巾或穿高领衣服,避免颈部受凉。

夏天在空调房中,也不要让冷风直接吹到颈部。

四、避免过度劳累

1. 控制工作时间:

长时间低头工作或使用电子设备是导致颈椎病的常见原因,要注意控制工作时间,每隔一段时间就休息一下,活动颈部和肩部。

2. 避免提重物:

避免提重物或进行过度用力的活动,以

免加重颈部负担。

五、定期进行按摩和理疗

1. 颈部按摩:

找专业的按摩师进行颈部按摩,帮助放松肌肉,缓解疼痛。注意选择正规的按摩机构,避免不当按摩造成损伤。

2. 理疗:

如热敷、牵引、电疗等,可以改善颈部血液循环,减轻症状。但理疗应在医生的指导下进行。

总之,颈椎的日常保健需要从日常生活中的各个方面入手,坚持正确保养方法,若症状严重,应及时就医,在医生指导下进行专业治疗。通过科学的保健措施,我们可以有效预防和缓解颈椎病症状,享受健康的生活。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)