

脑外伤急救的措施探究

□ 石 彪

脑外伤是一种常见的紧急医疗状况,常常会导致严重的神经功能损伤和生命危险。因此,了解并实施正确的急救措施,对于保护大脑功能和降低并发症风险至关重要。以下是一份关于脑外伤急救的科普指南,涵盖了保护大脑功能的紧急措施。

一、紧急处理

1. 迅速评估伤情:在遭遇脑外伤的瞬间,首先要评估伤者的意识状态。如果伤者失去意识或无法与你交流,应立即拨打急救电话。

2. 固定头部:如果伤者仍有意识,但头部可能受到撞击或扭曲,应使用稳定的材料(如安全别针、毛巾或布)固定头部,以防止二次损伤。

3. 保持呼吸道通畅:移除可能导致窒息的物品,确保伤者呼吸道通畅。如有需要,可使用人工呼吸或 CPR。

二、医疗救助

1. 转运患者:等待急救人员到场。在此期间,确保患者头部处于中立位置,防止头部移动。

2. 生命体征稳定:确保患者生命体征(如呼吸、脉搏)稳定,如有需要,进行必要的急救措施。

3. 医生咨询:在患者到达医院后,及时向医生提供详细的受伤经过,以便医生评估和制定治疗方案。

三、预防并发症

1. 观察意识状态:定期检查患者的意识

状态,以确保其大脑功能得到恢复。

2. 定期复查:建议患者在脑外伤恢复期定期进行神经专科检查,以监测大脑功能和预防并发症。

3. 康复训练:鼓励患者在恢复期内进行适当的康复训练,如物理治疗、作业疗法等,以促进神经功能恢复。

4. 心理支持:脑外伤可能导致心理创伤,因此提供心理支持对患者恢复至关重要。

四、日常防护措施

1. 安全教育:向公众普及脑外伤的危害和急救方法,提高公众的自我保护意识。

2. 避免危险环境:教育公众避免接触可能导致头部受伤的环境和物品,如锐利的边

缘、高空坠落等。

3. 定期健康检查:建议定期进行健康检查,特别是对于高风险人群(如运动员、工人等),以早期发现潜在的脑外伤症状。

4. 紧急状况应对:教育家庭成员和亲朋好友在遇到疑似脑外伤的紧急情况时,如何进行初步急救和紧急呼叫救援。

总结,脑外伤急救是一项重要的医学和公众健康问题。通过了解并实施上述紧急和日常防护措施,我们能够更好地保护大脑功能,降低并发症风险,并促进伤者的康复。此外,提高公众对脑外伤的认识和急救技能,有助于在遭遇这种紧急情况时作出正确的反应,为伤者赢得宝贵的救治时间。

(作者单位:河北省承德市中心医院)

探讨针灸推拿的原理、技巧与作用

□ 曲淑婕

在繁忙的现代生活中,我们常常忽视健康的重要性。然而,有一种古老而神奇的治疗方法——针灸推拿,正在逐渐被人们所认识和接受,成为守护我们健康的不可或缺的力量。本文将带您深入了解针灸推拿的原理、技巧及其在维护健康方面的神奇作用。

一、针灸:深入浅出的科学

1. 针灸原理:针灸疗法基于中医的阴阳五行、脏腑经络理论,通过刺激人体特定穴位,激发身体自愈力,达到调和气血、平衡阴阳、疏通经络的目的。

2. 针灸工具:常见的针灸工具包括针和灸。针用于刺入穴位,刺激穴位;灸则通过燃烧艾叶等材料产生温热刺激,达到温通经络

的效果。

3. 适应症:针灸适用于多种疾病,如头痛、失眠、胃痛、感冒等,尤其在疼痛、神经调节方面效果显著。

二、推拿:身体的交响乐

1. 推拿原理:推拿通过按摩人体经络穴位,促进血液循环,缓解肌肉紧张,改善身体机能。

2. 按摩技巧:推拿包括点按、揉捏、推拿等手法,需根据个体差异进行选择。正确的按摩技巧可帮助人们放松身心,提高生活质量。

3. 适应症:推拿适用于各类慢性疼痛、肌肉劳损、关节疾病等,尤其在缓解压力、改善睡眠方面有显著效果。

三、针灸推拿的益处

针灸推拿具有多方面的益处。首先,它有助于缓解疼痛,改善身体机能。其次,针灸推拿还能提高免疫力,预防疾病。最后,它还能帮助人们更好地认识自己的身体,提高自我保健意识。

四、如何学习与提升针灸推拿技能

1. 学习途径:可通过参加专业培训课程、阅读相关书籍、观看教学视频等方式学习针灸推拿技能。

2. 实践经验:实践是提升针灸推拿技能的关键。通过不断地给自己和他人进行按摩,积累经验,逐渐提高手法熟练度和准确性。

3. 交流互动:积极参与针灸推拿的社区

活动、网络论坛等,与同行交流经验,获取更多的知识和技巧。

4. 持之以恒:学习针灸推拿需要耐心和恒心。只有不断实践,持续练习,才能掌握这门技艺。

针灸推拿作为中医的神奇双手,为我们的健康提供了强大的守护力。通过深入了解其原理和技巧,我们能够更好地利用这一传统医学瑰宝,为自己的健康保驾护航。让我们携手传承和发扬这一古老而神奇的疗法,为我们的生活注入更多的健康与活力。

在这个快节奏的现代社会,让我们关注健康,珍视生命。愿每一个人的生活都充满阳光与活力,每一双手都成为健康的守护者。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

小儿心律失常的原因与应对策略

□ 张 茹

在日常生活中,我们常常听到“心律失常”这个词,这个词通常用于描述心脏的电活动出现问题,导致心脏不能正常地跳动。对于小孩来说,这种情况并不罕见。那么,当小孩出现心律失常时,我们应该如何应对呢?

一、认识心律失常

首先,我们需要了解什么是心律失常。心律失常是指心脏的电活动出现了异常,可能表现为心跳过快或过慢,或者心跳不规则。这些异常的心跳可能会影响身体各部位的正常供血,严重时甚至可能危及生命。小孩的心律失常可能是由于多种原因引起的,如遗传、环境因素、疾病等。

二、小孩心律失常的可能原因

1. 遗传因素:某些心律失常有家族遗传倾向,如果你的家族中有类似病例,那么你的小孩可能会有更高的患病风险。

2. 环境因素:包括饮食、生活习惯、运动等,都可能影响小孩的心律。

3. 疾病因素:某些疾病,如心肌炎、心肌病等,也可能导致心律失常。

三、应对策略

1. 观察:一旦怀疑小孩有心律失常,首先应密切观察其症状,如心跳频率、节律等。同时,记录下发作的时间和频率也非常重要。

2. 及时就医:如果观察到明显的心律失常症状,或者怀疑到某些严重的心律失常(如心动过缓或心动过速),应立即带小孩去医院就诊。

3. 医生评估:医生会对小孩进行全面的身体检查,包括心电图检查和超声心动检查,以确定心律失常的类型和严重程度。

4. 药物治疗:根据医生的建议,有些心

律失常可能需要药物治疗。常用的药物包括抗心律失常的药物。但请注意,药物治疗可能会有副作用,因此应在医生的指导下使用。

5. 生活方式调整:对于某些心律失常,生活方式调整可能有助于缓解症状。例如,保持健康的饮食、充足的睡眠、适度的运动等。

6. 心理支持:小孩面对心律失常可能会感到害怕或焦虑,因此提供心理支持也很重要。家长或监护人应给予孩子必要的安慰和鼓励。

总的来说,小孩心律失常是一个需要认真对待的问题。当你的小孩出现心律失常的症状时,不要惊慌失措,而是要冷静下来,及时就医,听从医生的建议,共同面对这个挑战。

(作者单位:河北省曲阳第一医院)

浅谈针灸治疗失眠的方法

□ 田彩芳

失眠是一种常见的睡眠障碍,它表现为持续的睡眠困难或入睡困难。对于许多人来说,失眠可能会严重影响日常生活质量,包括工作、学习和人际关系。虽然有许多治疗方法可用于失眠,但针灸作为一种传统中医疗法,越来越受到人们的关注。本文将细谈针灸对失眠的治疗效果。

首先,让我们了解一下针灸的基本原理。针灸是一种通过刺激人体穴位来调节身体内部生理和心理过程的治疗方法。针灸刺激穴位可以影响神经、内分泌和免疫系统,从而改善身体功能。对于失眠,针灸可以通过刺激特定的穴位来调节睡眠相关的生理过程,如脑电活动、血压和心率等。

那么,针灸是如何治疗失眠的呢?首先,针灸可以通过调节神经递质和激素的分泌来改善睡眠。例如,针灸可以减少5-羟色胺和去甲肾上腺素的分泌,这两种神经递质与焦虑和紧张情绪有关,从而有助于放松身心。此外,针灸还可以调节褪黑素的水平,促进正常的睡眠-觉醒周期。

其次,针灸还可以通过调整自主神经系统的功能来改善睡眠。自主神经系统是调节身体对内外部环境刺激的反应的神经系统。针灸可以降低交感神经的兴奋性,增加副交感神经的兴奋性,从而减少身体对刺激的过度反应,提高睡眠质量。

此外,针灸还可以通过改善心理因素来治疗失眠。许多失眠患者存在焦虑、抑郁等心理问题,这些情绪因素会影响睡眠。针灸可以通过刺激穴位来调节情绪,减轻焦虑和抑郁症状,从而改善睡眠。

在实践中,针灸治疗失眠通常采用多种方法。首先是对特定穴位进行刺激,如神门、百会、安眠等穴位。其次,针灸还可以配合其他治疗方法,如中药、按摩、心理疗法等。此外,针灸治疗失眠的效果与个体差异有关,不同患者对针灸的敏感度和治疗效果不同。

总之,针灸是一种有效的治疗失眠的方法。通过刺激穴位来调节神经、内分泌和免疫系统,针灸可以改善睡眠相关的生理过程,调整自主神经系统的功能,并缓解心理因素对睡眠的影响。对于失眠患者来说,针灸是一种安全、无副作用的治疗选择。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

宫颈癌的预防与治疗方法

□ 邢淑媛

宫颈癌,这是一种威胁全球女性健康和生命的恶性肿瘤。但幸运的是,随着医学的进步和筛查手段的提升,宫颈癌已经变得可防可控。本文将带您了解如何预防宫颈癌,以及一旦发现,如何通过治疗来控制其发展。

一、了解宫颈癌

宫颈癌是由人乳头瘤病毒(HPV)长期感染引发的。HPV是一种常见的性传播病毒,但大多数感染者并不会出现明显症状。然而,持续的HPV感染可能会导致细胞异常增生,进而引发宫颈癌。

二、预防宫颈癌

1. 接种HPV疫苗:接种HPV疫苗是预防宫颈癌最有效的方法。目前市场上有三种HPV疫苗,可根据个人年龄和健康状况选择合适的疫苗。

2. 定期进行宫颈癌筛查:定期进行宫

颈细胞学检查和HPV检测,可以及早发现癌前病变,及早治疗。

3. 保持健康生活方式:均衡饮食,适量运动,避免不洁性行为,都有助于提高免疫力,减少HPV感染的风险。

三、宫颈癌治疗

一旦宫颈癌被诊断出来,治疗方法将根据其阶段和类型制定。早期宫颈癌可以通过手术或放疗得到有效治疗。对于中晚期病例,治疗方式可能包括化疗和放疗相结合。在治疗过程中,患者应保持积极的心态,配合医生的治疗建议。

四、关爱女性健康

宫颈癌是一种可以预防、可以治疗的疾病,这得益于医学的进步和社会的关注。女性应定期进行健康检查,特别是对于有家族病史、性生活过早或不洁等风险因素的女性,更应提高警惕。此外,

全社会应共同关注女性健康问题,加强健康教育,提高公众对宫颈癌的认识和预防意识。

五、结语

宫颈癌虽然是一种严重的疾病,但它是可防可控的。通过接种HPV疫苗、定期进行宫颈癌筛查、保持健康的生活方式,我们可以有效地预防宫颈癌的发生。同时,一旦被诊断为宫颈癌,患者也不必过于恐慌,只要积极配合医生的治疗建议,大多数患者仍能过上正常的生活。

让我们一起行动起来,关注女性健康,尤其是那些可能面临宫颈癌风险的女性。通过普及健康知识,提高公众对宫颈癌的认识和预防意识,我们共同为保护女性健康贡献力量。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)