

浅谈心跳呼吸骤停的原因、症状及急救方法

□ 胡芸芸

心跳呼吸骤停是生命的“红色警报”，它是一种紧急情况，需要及时采取急救措施。本文将向大家科普心跳呼吸骤停的原因、症状、预防措施以及急救方法，帮助大家更好地了解这一生命攸关的紧急情况。

一、什么是心跳呼吸骤停

心跳呼吸骤停是指心脏突然停止跳动，导致全身血液循环中断，大脑等重要器官因缺氧而受损。如果得不到及时抢救，将可能导致死亡。

二、原因和症状

心跳呼吸骤停的原因有多种，包括冠心病、心肌梗死、溺水、药物中毒等。早期症状可能包括心悸、胸闷、乏力等，随后可能出现意识模糊、呼吸急促、面色苍白或紫绀等症状。如未能及时救治，患者将出现意识

丧失，随之呼吸停止，瞳孔散大等表现。

三、预防措施

为了预防心跳呼吸骤停的发生，我们可以采取以下措施：

- 定期进行健康检查，及时发现并治疗潜在的心血管疾病。
- 保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、控制血压和血糖等。
- 避免过度劳累和精神紧张，保证充足的休息和睡眠。
- 戒烟限酒，减少有害物质对心血管系统的损害。

四、急救方法

如遇到心跳呼吸骤停的患者，应及时进行急救，以下为心肺复苏术(CPR)的步骤：

- 立即拨打120电话，向急救人员报告患者情况，并请求医疗支援。
- 将患者平放在地上，松开衣服领口，使其头部偏向一侧，以防止呕吐物堵塞呼吸道。
- 在进行口对口吹气前，须确保患者口腔畅通，如有异物，须及时清理，深吸一口气后，口对口封住患者嘴部，尽力尽快向其吹气以扩张气道。
- 双手交叉放在患者胸骨中下1/3交界处，紧贴胸壁，向下按压，每次按压幅度约为5厘米，每次按压与放松时间大致相等，放松时手掌不能离开胸壁。
- 连续进行5轮次心脏按压和人工呼吸，每轮次心脏按压与人工呼吸的比为30:2。即行30次胸外心脏按压后，行2次人工

呼吸。

6. 在进行急救的同时，观察患者的生命体征，等待专业医疗人员的到来。

五、结语

心跳呼吸骤停是一种严重的紧急情况，需要我们时刻保持警惕。通过了解其原因、症状、预防措施和急救方法，我们可以更好地应对这一生命攸关的紧急情况。同时，我们也应该加强对心血管疾病的预防和早期发现，提高全民健康水平。

总之，心跳呼吸骤停是生命的“红色警报”，需要我们时刻保持警惕。通过了解其相关知识，掌握急救方法，我们可以在关键时刻挽救生命。让我们一起行动起来，关爱生命，守护健康。

(作者单位：河南省漯河市中医院)

探讨CT检查的原理及优势

□ 周文星

CT检查(计算机断层扫描)是一种常见的医学影像检查技术，通过精确地形成一系列的薄层图像来提供详细的人体内部结构信息。CT检查已在医学诊断、治疗和预防中发挥着越来越重要的作用。本文将探讨CT检查的原理及优势，帮助读者更好地了解这一重要的医学技术。

一、原理

CT检查的基本原理是利用X射线对人体进行分层扫描，从而产生一系列的断层图像。具体来说，CT机器的旋转筒内装有数千个辐射探测器，当X射线通过人体时，它们会根据接收到的辐射量变化来产生电信号。这些信号随后被转换为数字信号，并由计算机软件进行处理，形成连续

的、薄层的图像。

二、优势

- 高分辨率：CT检查的最大优势是其高分辨率。通过多层切片技术，CT能够清晰地显示人体内部结构，如大脑、脊髓、肺部、骨骼等。这使得医生能够更准确地诊断各种疾病。
- 快速：CT成像速度很快，检查时间较短，用于急诊时尤为明显，比如：我们经常听到有车祸、交通事故或者突然晕倒的病人，救护车送到医院。急诊医生会马上让病人检查CT，快速查出相关病情，比如头颅骨折、颅脑出血、脑梗塞等，为病人的治疗提供快速高效的依据，并能及时准确的挽留患者生命。

- 早期发现病变：CT检查在早期发现病变方面具有优势。由于其高分辨率，早期病变或微小病变都能在CT图像上得到反映，这有助于医生尽早采取治疗措施。
 - 诊断准确率高：大量的医学研究已证实CT检查的准确性高，其诊断准确率远高于传统影像学检查方法。
 - 动态观察：CT不仅可以提供静态的图像，还可以进行动态观察，如脑出血、脑梗塞等疾病的演变过程。
- ## 三、挑战与未来发展
- 尽管CT检查在医学诊断中发挥了巨大作用，但仍存在一些挑战，如辐射暴露问题。虽然现代的CT设备已经尽可能地减少了辐射剂量，但长时间或高强度CT检

查仍可能对受检者造成一定程度的辐射伤害。未来，随着医学技术的进步，有望开发出更先进的扫描技术，如低剂量CT扫描，以进一步减少辐射风险。

总的来说，CT检查是一种强大而有效的医学诊断工具，具有高分辨率、广泛适用性、早期发现病变、诊断准确率高和动态观察等优势。虽然存在辐射暴露等挑战，但随着技术的进步，这些问题有望得到解决。了解CT检查的原理和优势，对于患者和医生来说都是非常重要的，因为它可以帮助我们更好地利用这一工具来提高疾病诊断和治疗的效果。

(作者单位：河北省故城县医院)

盆腔炎患者运动与康复的方法及注意事项

□ 韩欣洋

盆腔炎是一种常见的妇科疾病，通常由细菌感染引起，可能导致下腹痛、发热、阴道分泌物增多等症状。虽然盆腔炎可以通过药物治疗得到缓解，但适当的运动和康复训练可以帮助患者更快地恢复健康，并提高生活质量。本文将介绍盆腔炎患者的运动与康复的重要性、方法以及注意事项。

一、运动与康复的重要性

适当的运动有助于增强身体的免疫力和抵抗力，促进血液循环，加速炎症的消退。同时，康复训练可以帮助患者恢复盆底肌肉的弹性和力量，提高盆底肌肉的收缩能力，从而更好地控制排尿和排便。这些对于盆腔炎患

者的康复至关重要。

二、运动与康复的方法

- 凯格尔运动：这是一种有效的盆底肌肉锻炼方法，可以帮助患者增强盆底肌肉的力量和弹性。患者可以尝试收缩和放松盆底肌肉，每次持续几秒钟，然后放松几秒钟，重复进行。患者可以在家中进行这项运动，也可以在专业指导下进行。
- 瑜伽：瑜伽可以帮助患者放松身心，减轻压力和焦虑，同时也有助于增强身体的柔韧性和平衡能力。一些特定的瑜伽姿势，如“下犬式”和“猫式”，可以增强盆底肌肉的力量和弹性。

- 步行、游泳等有氧运动：这些运动可以帮助患者增强心肺功能，加速新陈代谢，促进血液循环。
 - 腹部肌肉锻炼：腹部肌肉的锻炼可以帮助患者增强腹部的支撑力，减轻盆腔的负担。
- ## 三、注意事项
- 患者在运动前应进行身体检查，确保没有其他疾病或感染。
 - 患者在运动过程中应注意保暖，避免感冒和感染。
 - 患者在运动时应注意适量运动，不要过度疲劳，以免影响康复效果。

- 患者在治疗期间应遵循医生的建议，按时服药，定期复查。
- 患者在饮食方面应多食用高蛋白、高纤维的食物，如鸡蛋、豆腐、蔬菜等，以促进身体恢复。

总之，适当的运动和康复训练对于盆腔炎患者的康复非常重要。通过凯格尔运动、瑜伽、有氧运动和腹部肌肉锻炼等方法，患者可以增强身体的免疫力和抵抗力，恢复盆底肌肉的弹性和力量，提高生活质量。患者在运动前应进行身体检查，遵循医生的建议，注意适量运动，并注意保暖和饮食健康。

(作者单位：河北省霸州市中医院)

药物制剂的稳定性与保存方法

□ 王苗苗

药物制剂是指根据药物性质和疾病状况，将药物制成适合患者使用的形式，如片剂、胶囊、注射剂、软膏、凝胶等。药物制剂的稳定性直接影响其疗效和安全性，因此了解药物制剂的保存方法非常重要。

一、药物制剂的稳定性

药物制剂的稳定性是指在一定的时间内，药物制剂保持其质量和药效的能力。影响药物制剂稳定性的因素包括温度、湿度、光线、氧气等。一般来说，温度越高、湿度越大、光线越强、氧气越充足，药物制剂越容易变质。

二、常见药物制剂的保存方法

- 片剂和胶囊：片剂和胶囊通常需要密封保存，避免受潮和阳光直射。一般来说，室温下保存即可，但要注意避免儿童误食。
- 注射剂：注射剂对保存条件要求较高，一般需要冷藏保存。在冷藏时，注意注射剂的包装是否完好，避免注射剂受到污染或冻结。
- 软膏和凝胶：软膏和凝胶需要密封保存，避免受潮和阳光直射。同时，需要保持存放环境的干燥，避免药品变质。
- 气雾剂：气雾剂需要存放在阴凉处，避免阳光直射和受热。同时，需要定期检查气雾

- 剂的密封性，确保药品不受污染。
 - 口服泡腾片：泡腾片需要密封保存，避免受潮和阳光直射。同时，需要保持存放环境的干燥，避免药品变质。另外，泡腾片需要用水冲服，不能直接吞服。
 - 干粉制剂：干粉制剂需要保持干燥，避免受潮和结块。可以将其存放在密封的容器中，并定期检查药品的包装是否完好。
- ## 三、特殊药物制剂的保存方法
- 生物制品：生物制品需要存放在2-8℃的冰箱中保存，如疫苗、血清等。在取出使用后，需要确保冰箱内壁清洁，以免污染

其他药品。

- 气雾剂疫苗：气雾剂疫苗需要按照规定条件保存，一般需要存放在冷库或阴凉处，并需要定期检查药品的包装是否完好，确保药品不受污染。在使用前，需要先将气雾剂罐放入冰箱冷却一段时间，以确保疫苗药效。

总之，药物制剂的保存方法对于保证药品质量和药效至关重要。了解和掌握各种药物制剂的保存方法，对于患者正确使用药品和管理药品具有重要意义。同时，也需要注意药品的有效期，避免使用过期药品。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院)

病毒性脑炎的危害与预防方法

□ 高利真

在我们身边，每个孩子都是父母的心头肉，都是未来的希望。然而，他们的大脑可能会遭遇一种隐形且潜在的威胁——病毒性脑炎。这是一种疾病，它的存在可能会影响到孩子的学习、记忆、行为甚至日常生活。然而，这种疾病的真实情况，你真的了解吗？

首先，我们需要明白什么是病毒性脑炎。这是一种由病毒引起的脑部炎症，可能会导致大脑功能受损。病毒性脑炎的症状可能包括发热、头痛、呕吐、精神行为异常，甚至抽搐和昏迷。如果孩子出现这些症状，家长们需要

及时就医。

那么，病毒性脑炎是如何发生的呢？最常见的原因是肠道病毒感染，如柯萨奇病毒和埃可病毒。这些病毒通过口腔进入人体，并在肠道内繁殖。然而，它们也可能通过血液传播到大脑，引发炎症。这种情况在儿童中并不罕见，因此家长们需要对此有所了解并保持警惕。

了解了病毒性脑炎的基本知识后，我们再来谈谈如何预防它。首先，保持孩子的卫生习惯是非常重要的。勤洗手，避免孩子摄入不干净的食物和水，可以有效防止病毒感染。其

次，增强孩子的免疫力也是预防病毒性脑炎的有效方法。均衡饮食、适当运动、充足的睡眠都有助于提高孩子的免疫力。

面对病毒性脑炎，家长们需要保持冷静。虽然这种疾病可能会对孩子的健康产生影响，但只要及早发现并给予适当的治疗，大多数孩子是可以康复的。医生通常会使用抗病毒药物来治疗病毒性脑炎，同时还会根据孩子的症状进行对症治疗。因此，当孩子出现相关症状时，家长们不要惊慌失措，应及时就医。除此之外，家长们也需要为孩子营造一

个安全、和谐的家庭环境。这包括良好的亲子关系、充足的关爱和关注、以及稳定的生活环境。这些因素都有助于增强孩子的身心健康，从而减少患病风险。

总的来说，病毒性脑炎虽然是一种严重的疾病，但只要我们了解它、预防它、及早发现并治疗它，大多数孩子都能康复。作为家长，我们需要时刻关注孩子的健康状况，尤其是当他们出现异常表现时。让我们一起努力，为孩子们创造一个更健康、更安全的生活环境。

(作者单位：河南省驻马店市中心医院)