

心脏病发作时家庭急救指南

□ 吴洁

心脏病发作是一种严重的医疗紧急情况,应立即采取行动并给予适当的急救措施。在家庭环境中,对心脏病发作的快速反应不仅可以挽救患者的生命,还可以减少心血管风险事件的发生。本文旨在提供一个家庭急救指南,以帮助非专业人士在家人或朋友心脏病发作时能够提供有效的初步急救措施,建议有心脏病患者尽早到专科医院进行诊治。

一、识别心脏病发作的迹象

1、胸部不适:心脏病发作时,胸部疼痛或胸闷不适感是最常见的症状。痛感通常在胸骨后部出现,并且可能感觉像有重物压在胸口上。胸痛可能是持续性的,也可能是间歇性的,一般情况下,这种痛感不会因体位改变或深呼吸而减轻。

2、其他身体症状:除了胸痛,心脏病发作还可能伴有其他症状,如出冷汗、呼吸急促、疲劳或恶心等。这些症状可能与胸痛同时出现,也可能单独出现。特别是在女性中,这些非典型症状更为常见。

3、疼痛的放射:心脏病发作时的疼痛可能放射至身体其他部位,如左肩、手臂、颈部、下巴或后背。放射痛是心脏病发作的典型迹象,它的存在往往提示疼痛源自心脏而非其他器官。

二、采取紧急措施

1、立即求助:一旦识别出心脏病发作的症状,立刻拨打当地的120紧急救援电话,即使症状暂时缓解,也不应延迟求助。在等待救护车到来的同时,尽快地告知医护人员身体具体情况,以便他们能够准备相应的急救措施。

2、保持平静:在医疗救援到达之前,尽量保持患者平静,并让其采取半坐位或舒适的仰卧位,以减轻心脏负荷。解开患者的领带、腰带或其他紧身衣物,确保患者的呼吸通畅。避免让患者进食或饮水,因为这可能增加呕吐的风险,进而导致窒息。

三、心肺复苏(CPR)与自动体外除颤器(AED)的使用

1、实施CPR:如果患者失去意识,并且没有呼吸或者呼吸异常,需要立即进行心肺复苏。按照“30:2”的模式进行,即进行30次胸部按压后,给予2次人工呼吸,保持按压的频率大约每分钟100至120次,按压深度至少为胸部深度的5公分。即使非专业人士,也应该尽快实施CPR,因为即使是非完美的CPR,也比不做任何尝试要好得多。

2、使用AED:在场有AED设备的情况

下,应立即使用。AED设备通常会有语音指导操作过程,按照指示将电极贴片正确放置在患者胸部的指定位置。如果AED分析后提示需要电击,应确保周围没有人接触患者并按照指示操作。AED的使用可以在等待专业医疗救助到来之前,极大地提高心脏骤停患者的存活率。

四、监测并记录症状

1、观察生命体征:在等待救护车到来的过程中,应密切监测患者的意识和呼吸状况。如果患者处于昏迷状态但仍有呼吸,应将其放置于安全的侧卧位,以防止舌头后坠堵塞气道或呕吐物引起窒息。

2、记录症状变化:记录患者从出现症状到救援人员到达的整个过程中症状的变化情况,包括症状开始的时间、变化的性质,以及任何已经采取的措施。这些信息对于医护人员迅速准确评估患者的病情,并制定有效的紧急治疗计划至关重要。

五、安慰和支持患者

1、提供心理支持:与患者保持交流,并以平静的语气安慰他们。告知患者救援正在路上,并尽可能地提供安慰,帮助他们减轻焦虑和恐慌的情绪。

预防尿道炎的日常生活建议

□ 徐华

尿道炎,一种常见的泌尿系统感染性疾病,通常让患者感到痛苦不堪。虽然它可能由多种原因引起,但通过一系列的日常生活习惯调整,大多数尿道炎是可以预防的。本文将提供一些实用的预防尿道炎的日常生活建议,帮助大家远离尿道炎的困扰。

一、个人卫生习惯

1、正确清洁:个人卫生的基本要求就是正确的清洁方式,特别是私人部位的卫生。在日常生活中,应当养成由前向后擦拭的习惯,尤其是在排便后。这种清洁方式能有效减少肛门区域细菌向尿道移动的可能性。肛门和尿道的距离较近,不正确的擦拭方法很容易将肛门附近的大肠杆菌等病原体带到尿道口,这是尿道感染的常见原因。因此,无论是使用卫生纸还是清水冲洗,都应该遵循这一原则。

2、适宜的个人护理产品:选择个人护理产品时,应优先考虑那些无刺激性和无香料的产品。很多含有香料或者化学添加剂的产品虽然在使用时感觉舒适,但它们可能会破坏私处的自然菌群平衡,导致敏感或者过敏反应,从而增加尿道炎的风险。使用温和的、pH值接近人体皮肤的清洁剂可以保护皮肤

和粘膜免受不必要的刺激,减少感染的机会。

二、饮食和水分摄入

1、增加水分摄入:保持充分的水分摄入对维持尿道健康至关重要。适量增加日常的水分摄入,可以帮助稀释尿液,减少尿道内细菌的浓度,并且能够促进尿液的排出,带走潜在的病原体。成人每天推荐的水分摄入量大约是2.7至3.7升,包括所有饮料和食物中的水分。增加水分摄入还能够减少尿液中晶体的形成,预防结石的产生,间接降低因结石引发尿道炎的风险。

2、避免刺激性食物:一些刺激性食物和饮料,如咖啡、酒精、辛辣食物等,可能会刺激膀胱,增加尿频和尿急,这对尿道造成额外的压力和刺激。长期的刺激可能会导致膀胱粘膜的防御功能下降,使细菌更易附着和繁殖。因此,有益于尿道健康的饮食应当尽量避开这些食物,转而选择清淡而营养均衡的饮食,以减少尿道的刺激和感染风险。

三、生活习惯的调整

1、穿着舒适的内衣:选择合适的内衣对预防尿道炎也是非常重要的。应该穿着宽松、透气的棉质内衣,这样的材质能吸收汗水并迅速蒸发,从而保持私处干燥,减少细菌和真

菌的滋生。紧身或者不透气的内衣容易导致潮湿和温暖的环境,这正是细菌和真菌生长的理想条件。此外,避免使用塑身衣、紧身牛仔裤等可能对下腹部造成压迫的衣物,因为这种压迫感可能会对尿道和膀胱造成不必要的负担。

2、避免长时间憋尿:养成定时排尿的习惯,避免长时间憋尿对预防尿道炎非常关键。憋尿会导致膀胱内压力增加,细菌容易在尿液中滋生。长时间的憋尿不仅会增加膀胱的负担,还可能导致尿液回流到肾脏,增加肾脏感染的风险。因此,应该尽量做到有尿就排,避免尿液在膀胱内停留过长时间。如果工作或其他活动导致无法及时上厕所,应该尽可能在休息时立即排尿。

四、保持适度运动

1、增强体质:规律的适度运动可以增强整体免疫力,减少因身体抵抗力下降而引发的尿道炎风险。

2、减少压力:运动还能有效减轻压力,压力被证实会降低身体对感染的防御能力,因此保持轻松的心态也有助于预防尿道炎。

五、合理安排生活和工作

1、避免过度疲劳:长时间的工作和疲劳

会降低免疫力,增加感染的机会。合理安排工作和休息时间,确保充足的睡眠,是预防尿道炎的重要措施。

2、避免长时间湿着身体:长时间穿着潮湿的衣物或泳装,尤其是在游泳后,会为细菌提供一个温暖潮湿的环境,增加感染尿道炎的风险。及时更换干爽衣物,保持身体的干燥。

六、定期医疗检查

1、定期尿检:即使没有尿道炎的症状,定期进行尿液检查也是必要的,以便及早发现潜在的问题并进行治疗。

2、咨询专业意见:遇到泌尿系统的问题时应及时咨询医生,特别是尿道炎的症状,如尿急、尿痛、尿频等,不要自行诊断或延迟治疗。

预防尿道炎并不复杂,但它需要我们在日常生活中持续关注 and 细心照料自己的身体。通过上述建议的个人卫生习惯、饮食和水分摄入、生活习惯的调整、适度运动、合理安排生活和工作以及定期医疗检查,我们可以在很大程度上降低尿道炎的风险。预防尿道炎不仅是为了避免一时的不适,更是对自己健康长远考虑的体现。

(作者单位:广西中医药大学附属广西国际壮医院)

护理脑瘫儿的小贴士

□ 于坤

有个小天使在家,虽然他的翅膀有点特别,但这就是我们独一无二的脑瘫宝贝。护理他们,就像是在生活里添加了一把调色盘,我们不是在做课本上的填空题,而是在画一幅幅独一无二的生活图画。下面就是一些用心描绘的小技巧,帮我们的小天使展翅飞翔。

一、打造安全的乐园

1、防滑地毯的创意应用:在孩子活动的区域铺上装饰有漫画图案的防滑垫,这不仅能防止孩子跌倒,还能吸引他们的注意力,让他们在玩耍中接触到各种故事情节,激发他们的想象力。例如,可以选择有海底世界、森林探险或宇宙星系的图案,让孩子在安全的环境中探索和学习。

2、家具安全的动物化设计:将家具尖锐角落配备上卡通动物形状的保护套,不仅能避免孩子受伤,还能增加家具的趣味性。每个保护套都可以设计成不同的小动物,如小猫、小狗、小兔等,既美观又实用,让孩子在游戏中学习到不同动物的特征。

3、卫生间辅助设施的个性化:卫生间内的扶手可以设计成孩子喜爱的超级英雄形状,例如蝙蝠侠、蜘蛛侠的手臂,不仅使孩子在使用

时感到有趣,也能激励他们克服困难,增强自理能力,每次使用都像是一次小小的冒险。

二、变魔术般的饮食时间

1、餐盘中的色彩游戏:将餐盘设计成有趣的游戏板,使用不同颜色的食物来组成一幅画。例如,可以用绿色的蔬菜作为草地,红色的番茄作为小花,黄色的玉米作为太阳,让孩子在享受美食的同时,也能学习到颜色和自然界的元素。

2、食物的质地和形状变换:根据孩子的咀嚼和吞咽能力,巧妙地调整食物的质地和形状。如将食物做成孩子喜欢的卡通人物图案,或者使用各种模具将食物做成有趣的形状,每一餐都成为孩子期待的惊喜。

三、日常生活技能的游戏时间

1、衣物折叠比赛:组织衣物折叠比赛,将学习自理能力的过程变为亲子之间的趣味活动。通过比赛谁能更快更整齐地叠衣服,让孩子在游戏中学会整理衣物,培养责任感和秩序感。

2、刷牙的趣味挑战:通过设置刷牙挑战,比如模仿动物清洁牙齿的方式,或者创作一首关于刷牙的简单歌曲,让孩子在模仿和唱

歌中学会正确的刷牙方法,培养良好的口腔卫生习惯。

3、家庭手语的创造性学习:和孩子一起创造家庭专属的手语或者画图符号,让沟通变得更加有趣。像制作宝藏地图一样,每一个符号都代表着一个特别的意义,让孩子通过这种创造性的方式表达自己的需求和情感。

四、变身超级英雄的体能训练

1、家庭奥林匹克运动:将家中的康复练习设计成一系列的奥林匹克竞技游戏,鼓励全家人参与。例如,模仿不同动物的走路、跳跃方式进行比赛,让孩子在模仿游戏中提高身体协调性和肌肉力量。

2、超级英雄训练营:与治疗师合作,将孩子的定期物理治疗过程设计成一系列超级英雄训练任务。每完成一个治疗项目,就视为获得了一项新的超能力,激励孩子面对治疗过程中的挑战。

五、开启寻宝之旅——资源和支持

1、专业医疗团队的宝贵建议:如同寻宝活动中找到的关键线索,与专业医疗团队的合作为家庭提供了专业的指导。他们的每一个建议和治疗方案都是指引我们帮助孩子成

长的宝贵资讯。

2、社区资源的探索:积极探索和利用社区资源,如特殊教育学校、康复中心或支持小组。这些资源就像是宝箱中的小宝石,每一颗都能为孩子的成长之路增添一份色彩和力量。

六、家庭乐章中的和声

1、种植正面情绪:在日常生活中,家长的每一个微笑和鼓励都是孩子成长道路上的阳光和雨露。通过积极的情绪交流,让家庭成为孩子情感支持的港湾。

2、家庭成员的情感交流:定期举行家庭会议,让每个成员都有机会表达自己的感受和想法。这样的交流就像一家人一起享受野营的时光,不仅能增进家庭成员之间的理解和支持,还能共同策划更多家庭活动,增强家庭凝聚力。

生活不是一本严肃的教科书,而是一本充满无限可能的创意画册。我们每一个人都是这本书的作者,也是孩子生命故事的插画师。希望这些小技巧能成为大家绘制生活画卷的彩笔,让我们的小天使在爱与乐趣中自由飞翔。

(作者单位:福建省厦门市妇幼保健院)