

呼吸困难患者的急救与护理要点

□ 武君

呼吸困难是一种常见的症状，可能由多种原因引起，如呼吸系统疾病、心脏疾病、中毒等。在遇到呼吸困难的情况时，及时有效的急救与护理措施至关重要。本文将向大家介绍呼吸困难的识别、急救方法以及护理要点。

一、识别呼吸困难

呼吸困难的表现形式多样，如呼吸急促、喘息、胸闷等。当您或您身边的人出现这些症状时，应加以关注并及时就医。为了准确判断呼吸困难的原因，我们需要关注以下几个方面：

1. 观察呼吸频率：正常呼吸频率为每分钟12-20次。如果呼吸频率明显加快，可能是呼吸困难的表现。

2. 观察呼吸深度：正常呼吸深度较浅，如果呼吸变得更深或更浅，可能是呼吸困难的表现。

3. 留意其他症状：呼吸困难可能伴随其他症状，如咳嗽、胸闷、胸痛等。

二、呼吸困难急救方法

在遇到呼吸困难的情况时，应立即采取以下急救措施：

1. 保持安静，避免紧张焦虑。

2. 立即拨打急救电话，寻求专业急救人员的帮助。

3. 给予患者充足的氧气供应，可使用鼻导管或氧气瓶。

4. 如果患者意识清醒且能自主进食，可给予半流质易消化的食物，如稀饭、面条等，

以补充能量。

5. 在专业人员到达前，可适当按压患者胸部中间的胸骨下段，有助于缓解症状。但需要注意的是，此方法不适用于儿童和孕妇。

三、呼吸困难护理要点

呼吸困难的护理要点包括以下几个方面：

1. 保持室内空气流通，保持适宜的室内温度和湿度。

2. 密切关注患者的呼吸状况，如呼吸频率、深度等，如有异常及时就医。

3. 合理饮食，给予患者高蛋白、高维生素的食物，以补充身体所需的能量。

4. 鼓励患者进行适当的运动，如散步等，以增强身体素质。

5. 心理护理：呼吸困难的患者往往会产

生焦虑、恐惧等情绪，家属应给予患者关爱和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

6. 预防复发：呼吸困难可能由多种疾病引起，治疗后仍需注意预防复发。如定期进行体检，及时发现并治疗潜在疾病等。

呼吸困难是一种常见的症状，可能由多种原因引起。在遇到呼吸困难的情况时，及时有效的急救与护理措施至关重要。本文介绍了呼吸困难的识别、急救方法以及护理要点，包括保持安静、拨打急救电话、给予氧气供应、合理饮食、运动和护理等。同时，我们也强调了预防复发的重要性，如定期进行体检、及时发现并治疗潜在疾病等。希望通过本文，大家能对呼吸困难的急救与护理有更全面的了解。

(作者单位：山东省淄博市临淄区凤凰中心卫生院)

青光眼的类型、预防及治疗方法

□ 杜鹏

青光眼是一种常见的眼病，主要是由眼压升高导致的视神经损伤，是一种常见且复杂的眼病。它的症状包括眼部疲劳、眼睛疼痛、视物模糊、畏光流泪等，如果治疗不及时，可能会对患者的视功能造成永久性损伤。

一、青光眼的类型

青光眼主要有两种类型：原发性青光眼和继发性青光眼。原发性青光眼是最常见的类型，它的发生与眼内房水流通障碍有关。患者多有近视、远视等屈光不正现象，即眼内屈光介质的透光度减弱。随着年龄的增长，房角结构可能发生改变，使得房水排出受阻，导致眼压升高。原发性青光眼根据其症状出现的时

间和特点，又可以分为急性和慢性。继发性青光眼是指由于眼部其他疾病而发生的青光眼。常见的病因包括外伤、炎症、应用某些药物、眼内肿瘤等。这类青光眼通常需要针对原发病进行治疗，同时辅以降低眼压药物治疗。

二、青光眼对眼睛的影响

青光眼对眼睛的影响非常大，它会导致视神经损伤，最终可能导致失明。早期症状可能只是轻微的眼部疲劳、视力模糊等，但随着病情的发展，患者可能会出现明显的视力下降、视野缩小、对光线的敏感度增加等症状。如果不及早治疗，患者最终可能面临完全失明的风险。因此，对于青光眼，早发现、早治疗是关键。

三、如何预防青光眼

1. 保持良好的生活习惯：保持充足的睡眠，避免过度劳累和情绪激动，这些因素都可能诱发青光眼。

2. 保持良好的眼部健康：避免长时间连续使用电子设备，定期进行眼部休息；注意饮食健康，避免高盐、高糖食物的摄入，这些因素都可能影响眼压。

3. 定期进行眼科检查：定期进行眼科检查可以帮助我们及早发现青光眼的症状，及早进行治疗。

四、治疗青光眼的方法

对于青光眼的治疗，主要是通过药物和

手术来降低眼压，保护视神经。根据青光眼的类型和病情程度，治疗方法可能有所不同。一般来说，对于轻度青光眼，可以通过药物治疗；对于中重度青光眼，可能需要手术或者激光治疗。在治疗过程中，患者需要密切监测眼压和视功能情况，以便医生进行调整。

总之，青光眼是一种常见的眼病，它会导致视神经损伤，对眼睛造成严重影响。早期发现和及时治疗是关键。通过保持良好的生活习惯、眼部健康和定期进行眼科检查，我们可以有效预防青光眼的发生。如果您有任何疑问或疑虑，请及时就医，以便尽早发现和治疗青光眼。

(作者单位：河北省张家口市第四医院)

探讨冠心病与糖尿病的关系

□ 李颖颖

冠心病和糖尿病，这两个看似独立的疾病，实际上常常相伴而行，形成了一个危险的联盟。冠心病，即冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种由于冠状动脉狭窄或阻塞导致的心脏病。而糖尿病，是一种以高血糖为特征的代谢性疾病，两者都对人类的健康构成严重威胁。本文将深入探讨冠心病与糖尿病的关系，以及如何预防和治疗这一危险联盟。

一、冠心病与糖尿病的关系

冠心病与糖尿病有着密切的联系。一方面，糖尿病患者相较于普通人，患冠心病的几率要高得多。这是因为糖尿病患者体内血糖水平长期过高，会导致血管内皮损伤，进而引发冠状动脉粥样硬化的发生。另一方面，冠心病也会加重糖尿病患者的病情，因为冠心病可能导致患者需要使用胰岛素或其他降糖药物，这些药物的使用可能会进一步损伤血管内皮，从而加剧糖尿病的疾病。

二、如何预防和治疗

1. 健康生活方式：保持健康的饮食、适度的运动和充足的睡眠是预防冠心病和糖尿病的关键。饮食应以低脂肪、低糖、高纤维为主，适量运动如散步、慢跑等有氧运动，有助于降低血糖和血压。

2. 定期检查：糖尿病患者应定期进行血糖、血压和血脂等指标的检查，以便及时发现并处理问题。

3. 药物治疗：对于已经确诊为冠心病或糖尿病的患者，应在医生的指导下使用药物进行治疗。例如，冠心病患者可能需要使用药物来稳定斑块、防止血栓形成；糖尿病患者可能需要使用降糖药或胰岛素来控制血糖。

4. 手术治疗：对于严重的冠心病患者，可能需要进行冠状动脉旁路移植手术或冠状动脉内支架植入手术来改善心脏供血。

5. 心理调适：长期的疾病困扰可能会给患者带来巨大的心理压力，因此心理调适也非常重要。患者应学会调整心态，积极面对疾病，保持乐观的心态有助于病情的好转。

总的来说，冠心病与糖尿病这个危险的联盟对人类的健康构成了巨大的威胁。然而，通过健康的生活方式、定期检查、药物治疗、手术治疗和心理调适等综合手段，我们可以有效地预防和治疗这种疾病。对于糖尿病患者，更应提高警惕，定期检查，及时调整生活方式和药物使用，以降低冠心病的风险。

在未来的医学研究中，我们期待找到更有效的方法来预防和治疗冠心病和糖尿病，尤其是在预防冠心病恶化成为糖尿病方面。让我们每个人都关注自己的健康，积极采取措施，为自己和家人创造一个更健康的生活环境。

(作者单位：河北省盐山县寿甫中医医院)

脂溢性皮炎的对策与注意事项

□ 王艳心

脂溢性皮炎是一种常见的皮肤疾病，其特征是皮肤油脂过度分泌，并伴有皮肤炎症和瘙痒。它通常发生在皮脂腺分布较多的区域，如头皮、面部、胸部和背部。

一、皮肤“油”的秘密

1. 皮脂分泌：皮肤“油”的主要来源是皮脂，它是由皮肤表面的一种腺体分泌的。皮脂对皮肤有保护作用，它能保持皮肤湿润，减少水分丢失。但是，当皮脂分泌过多时，就会导致脂溢性皮炎。

2. 遗传因素：脂溢性皮炎具有一定的遗传倾向，某些个体可能更易出现皮脂分泌异常的情况。

3. 生活习惯：饮食、睡眠、压力等生活习惯也会影响皮脂分泌。过量的油脂摄入、油腻食物、辛辣食物、睡眠不足以及压力过大都可能加剧脂溢性皮炎的症状。

4. 皮肤屏障功能：皮肤自身的屏障功能受损，可能导致皮脂分泌增加，从而加剧脂溢性皮炎的症状。

二、对策

1. 调整饮食：避免过度摄入油腻、辛辣食物，保持饮食均衡。多吃蔬菜水果，有助于改善皮肤油脂平衡。

2. 保持充足睡眠：良好的睡眠有助于调节皮脂分泌，减轻脂溢性皮炎症状。

3. 清洁与保湿：选择适合自己肤质的洁面产品，避免过度清洁。同时，使用具有控油和保湿成分的护肤品有助于控制油脂分泌。

4. 药物治疗：在医生的指导下，可根据不同的皮损形态选择合适的外用或口服药物治疗，以减轻症状。

5. 调整生活习惯：减少压力，学会放松自己，如通过运动、冥想、呼吸练习等方式。

6. 定期就医评估：在药物治疗和调整生活习惯后，定期就医评估症状改善情况，以便及时调整治疗方案。

三、其他注意事项

1. 避免过度抓挠：脂溢性皮炎区

域常常会感到瘙痒，但过度抓挠可能导致皮肤损伤和感染，加重症状。

2. 避免使用刺激性化妆品：某些化妆品可能含有刺激性成分，使用前应先咨询皮肤科医生，选择适合自己的化妆品。

3. 保持皮肤湿润：在清洁后，可以使用具有保湿成分的护肤品，有助于保持皮肤水分，减轻干燥和瘙痒感。

4. 防晒：脂溢性皮炎患者应特别注意防晒，避免紫外线过度照射导致皮肤损伤和炎症加重。

总之，脂溢性皮炎虽然是一种常见的皮肤问题，但通过调整生活习惯、选择合适的清洁和保湿产品以及在医生的指导下使用药物治疗，大多数患者都能得到有效控制。同时，定期就医评估和避免过度抓挠也是防治脂溢性皮炎的重要措施。让我们一起关爱皮肤健康，从“油”中寻找平衡，对抗脂溢性皮炎！

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)

警惕乳头溢液，预防乳腺肿瘤

□ 刘宏超

乳头溢液，可能是一些人感到比较困扰的小症状，但它其实是我们需要关注的一个重要信号。特别是在出现不明原因的乳头溢液时，更应该提高警惕，因为这可能是乳腺肿瘤的早期预警。本文将就乳头溢液这一话题进行科普，帮助大家更好地理解这一现象，并预防乳腺肿瘤的发生。

一、乳头溢液的基本知识

乳头溢液是指不同性质的异常液体从乳头渗出。可分为生理性溢液与病理性溢液。特定人群比如怀孕和哺乳期间妇女会出现乳头生理性溢液，而未怀孕的女性较少发生乳头溢液。病理性溢液是指非生理情况下，一侧或双侧的间断性或持续性的乳头溢液。可能与多种疾病相关，如乳腺导管扩张症、乳腺肿瘤等。而乳头溢液的性质主要包括乳白色、清水样、黄色、草绿色或血性液体等。

二、警惕乳头溢液，预防乳腺肿瘤

1. 定期检查：定期进行乳腺检查是预防乳腺肿瘤的重要措施。建议女性每年进行一次乳腺X光检查和乳腺B超检查。如果医生认为需要，还可以进行乳腺导管造影等更深入的检查。

2. 保持健康的生活方式：控制健康的的生活方式，如均衡饮食、适量运动、控制体重、避免吸烟和过度饮酒等，都对预防乳腺肿瘤有积极作用。

3. 了解家族病史：如果有家族病史，应更加关注自己的健康状况。家族中有乳腺肿瘤病史的人，应定期进行乳腺检查，及早发现异常情况。

4. 警惕不明原因的乳头溢液：如果出现不明原因的乳头溢液，尤其是单孔血性或黄色液体，应及时就医，接受专业医生的检查和建议。

三、乳头溢液的处理方法

1. 观察：对于生理性溢液，如妊娠期、哺乳期女性的乳汁流出，一般无需特殊处理，只需注意清洁乳头，避免感染即可。

2. 就医咨询：如果怀疑自己的溢液是病理性因素引起的，应及时就医，接受专业医生的检查和建议。在医生的指导下，可以选择进行乳腺X光检查、乳腺B超检查、乳腺导管造影等进一步检查。

3. 保持积极的心态：面对任何疾病，积极的心态都是非常重要的。对待乳头溢液这一症状，我们要保持冷静，不要过度焦虑。

乳头溢液虽然可能让人感到困扰，但它是我们需要关注的一个重要信号。特别是当出现不明原因的乳头溢液时，更应该提高警惕，及时就医咨询。定期进行乳腺检查，保持健康的生活方式，了解家族病史并关注自己的健康状况，这些都是预防乳腺肿瘤的有效方法。让我们一起关注自己的健康，远离乳腺肿瘤的威胁。

(作者单位：河北省遵化市人民医院)