

常见急症的急救处理方法

□ 李静海

急救是指在突发状况下,进行快速、有效的措施以减轻伤者痛苦,预防并发症,并帮助伤者逐渐恢复健康的过程。在日常生活中,我们可能会遇到各种急症情况,如心脏病发作、中风、溺水、烧伤、创伤等。掌握正确的急救处理方法,可以在第一时间对伤者施以援手,为后续的专业医疗人员争取时间,提高救治成功率。

一、心脏病发作的急救处理

心脏病发作通常表现为胸痛、胸闷、气短等症状。急救措施包括:

- 保持冷静,避免过度紧张,尽量安抚患者情绪。
- 协助患者采取舒适的体位(如半卧位或坐位),以减少疼痛。
- 给予患者舌下含服硝酸甘油或速效救

心丸等药物。若在3-5分钟内未缓解症状,请立即拨打120急救电话。

4.避免搬动患者,以免加重病情。在等待专业医疗人员到来的过程中,可给予患者温水饮用。

二、中风的急救处理

中风通常表现为突然晕倒、不省人事、肢体麻木等症状。急救措施包括:

- 保持镇静,迅速拨打120急救电话。
- 将患者平卧,将头部偏向一侧,避免搬动。
- 若患者出现呼吸心跳停止,可立即在患者身旁进行心肺复苏(CPR)的简单操作,以维持患者呼吸、心跳。
- 观察患者的呼吸和脉搏,若出现异常情况,及时采取相应措施。

三、溺水的急救处理

溺水者通常因呼吸道被水阻塞而出现呛咳、呼吸困难等症状。急救措施包括:

- 将溺水者平卧,迅速将身上的水擦干,注意保暖,并迅速拨打120。
- 将溺水者的头部偏向一侧,清除口中的分泌物,以保持呼吸通畅。
- 如患者呼吸、心跳微弱或停止,立即进行心肺复苏(CPR)的简单操作。
- 等待专业医疗人员到来的过程中,可给予溺水者清水漱口,并给予热饮料以缓解紧张情绪。(临床中没有见过此种处理方式)

四、烧伤的急救处理

烧伤急救包括迅速脱离现场、冷疗、包扎固定等措施。首先应迅速脱离烧伤现场,将伤者移至安全位置;随后用冷水冲洗伤处,以减

轻疼痛和减少热力对深层组织的损害,并尽快就医。

五、创伤的急救处理

对于出血、骨折等创伤情况,应迅速评估伤情并采取相应措施。对于出血的情况,可用干净的布条或绷带加压止血;对于骨折的情况,应避免搬动受伤部位,以免加重损伤,并及时寻求专业医疗人员的帮助。

结语:以上就是一些常见的急症急救处理方法。我们在日常生活中应加强急救知识的学习和应用,以提高自身的应急处理能力。同时,我们也应关注身边的亲人、朋友,并在必要时传授给他们这些急救知识,共同为健康安全保驾护航。

作者单位:河北省承德市双滦区人民医院(承德市精神病医院)

如何正确储存和保存中成药

□ 李作翔

中成药是使用多种中药材混合制成的一种药物,由于其制作过程复杂,因此储存和保存方法非常重要,如果不正确储存和保存,可能会导致药物变质或失效。下面将介绍正确的中成药储存和保存方法。

一、储存中成药的基本原则

- 保持干燥:中成药应储存在干燥的环境中,避免受潮和阳光直射。
- 避免高温:中成药应储存在温度适宜的地方,避免高温导致药物变质。
- 密封保存:中成药应密封保存,以防止空气中的氧气、水分和微生物等物质对药物的影响。

二、中成药的储存环境

- 室内储存:将中成药储存在室内是常

见的方法,需要保证室内通风良好,空气清新,温度适宜,避免阳光直射。

2.冰箱储存:如果条件允许,可以使用冰箱储存中成药,但需要确保密封良好,防止冰箱内的异味和细菌污染药物。

三、中成药的包装管理

- 保持包装完整:中成药的包装应该保持完整,不要拆开包装袋或瓶盖等部件,以免空气中的氧气、水分和微生物等物质进入药物中。
- 检查包装日期:在储存过程中,需要定期检查中成药的包装日期,如果发现过期药物需要及时处理。

四、特殊中成药的储存方法

- 口服液:口服液需要储存在阴凉干燥

的地方,避免阳光直射和受热。如果暂时无法使用完,可以放在冰箱中冷藏保存。

2.胶囊:胶囊需要密封好并放在原包装盒或瓶中保存,避免受潮和污染。如果需要使用较长一段时间,可以考虑将其放入冰箱中保存。

3.散剂:散剂需要密封好并放在阴凉干燥的地方保存。如果需要使用较长一段时间,可以考虑将其放入密封袋中并放入冰箱中保存。

五、注意事项

- 中成药一旦开封后应及时服用完毕或妥善保存。药品在玻璃瓶中保存应避光、干燥、阴凉处,严禁靠近暖气片、炉灶及有热源的地方;药品一旦超过有效期或被污染均不能服用;易吸潮的药物还应放在密闭容器内

置于阴凉处;片剂和丸剂在30℃以上的高温环境下易变质或分解;口服液遇光色变红是氧化的迹象;水丸易受潮影响疗效,所以需要放入密闭的容器内防潮保存;袋装中药制剂容易因粘连破袋而影响疗效和污染霉菌,存放时应特别注意。

总之,正确的中成药储存和保存方法对于保证药物的质量和疗效非常重要。在储存和保存过程中,需要注意保持干燥、避免高温、密封保存、遵循剂量标准、妥善保存特殊中成药等问题。同时,定期检查中成药的包装日期和储存环境,及时处理过期药物和处理损坏包装的中成药。如果您有任何疑问或需要帮助储存和保存中成药,可以咨询医生或药师的建议。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

腰椎间盘突出症的病因、症状、治疗方法及预防措施

□ 陈荣彬

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病,主要由于椎间盘退行性变、损伤、遗传因素、腰椎发育异常等因素引起,导致髓核向后突出,压迫神经根,从而引起腰痛、下肢疼痛、麻木等症状。了解腰椎间盘突出症的病因、症状、治疗方法及预防措施对于患者和医生都非常有帮助。

一、病因

椎间盘退行性变:随着年龄的增长,椎间盘会逐渐退化,失去弹性,变得薄弱,易发生突出。

损伤:反复的腰部运动损伤、重物压迫等可以导致腰椎间盘的损伤和突出。

遗传因素:某些基因突变可能影响腰椎间盘的结构和功能,增加患腰椎间盘突出症的风险。

腰椎发育异常:腰椎发育不良、腰椎

管狭窄等先天性疾病可能引起椎间盘突出症。

二、症状

腰痛:腰椎间盘突出症最常见的症状是腰痛,通常在弯腰、负重或活动后加重。

下肢疼痛:由于神经根受压,患者通常在下肢出现放射性疼痛,疼痛可涉及臀部、腿部。

麻木:患者可能出现下肢麻木感,尤其是足部和脚趾。

无力:由于神经受压,可能导致下肢肌肉无力,行走不稳。

三、治疗方法

保守治疗:对于轻度至中度的腰椎间盘突出症,可尝试保守治疗,包括休息、物理治疗、康复锻炼、药物治疗等。

手术治疗:如果保守治疗无效或症状严重,可能需要考虑手术治疗,以切除突出的腰

椎间盘,减轻神经压迫。

四、预防措施

保持良好的生活习惯:避免长时间保持同一姿势,如久坐、弯腰重物等,定期活动腰部,进行伸展运动。

加强腰背部肌肉锻炼:腰背部肌肉强壮可以有效支撑脊柱,减少腰椎间盘突出症的发生。

选择适当的运动方式:在运动时避免过度用力,可以选择游泳等对腰椎压力较小的运动方式。

注意工作生活习惯:尽量避免长期需要弯腰或负重的工作环境,以免增加腰椎负担。以下是一些具体的预防措施:

- 避免过度劳累:合理安排工作和生活,避免过度劳累。
- 保持良好的坐姿:坐时背部应挺直,避

免弯腰驼背。

3.适当休息:定期休息,避免长时间站立或坐着。

4.正确使用腰部支撑:在需要使用支撑物时,选择适合自己腰部的支撑。

5.加强锻炼:进行适当的腰背部肌肉锻炼,增强腰背部肌肉的力量。

6.饮食调理:适当补充富含钙质和维生素的食物,有助于骨骼健康。

7.预防风寒:避免长时间处于寒冷潮湿的环境中,以防腰部受凉。

总之,了解腰椎间盘突出症的病因、症状、治疗方法及预防措施对于患者来说非常重要。通过保持良好的生活习惯、加强锻炼、正确使用腰部支撑等方式,可以降低患腰椎间盘突出症的风险。

(作者单位:河北省迁西康力医院)

浅谈康复训练中常见的错误方法

□ 孙赛美

康复训练是许多疾病治疗过程中的重要组成部分,尤其在骨科、神经系统疾病等领域。正确的康复训练可以帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。然而,在康复训练过程中,一些常见的错误方法可能导致效果不佳,甚至加重病情。本文将列举并解释一些常见的康复训练错误方法。

一、错误方法

1.过度锻炼:许多患者及其家属误以为康复训练就是让身体疲劳,甚至过度疲劳。实际上,过度的锻炼可能加重关节负担,甚至导致二次损伤。正确的康复锻炼应该是适量、适度,以不引起身体不适为宜。

2.忽视个体差异:每个人的身体状况、疾病状况、恢复能力都有所不同。在康复训练

中,应充分考虑个体差异,制定个性化的训练计划。一味地使用相同的训练方法,可能会对某些患者造成伤害。

3.依赖设备或药物:一些患者及其家属过于依赖物理治疗设备或药物,而忽视康复训练的重要性。设备只能辅助训练,而正确的康复训练才是恢复的关键。

4.忽视心理疏导:康复训练不仅包括身体锻炼,还包括心理疏导。许多患者在康复过程中会感到焦虑、沮丧等情绪,忽视心理疏导可能会导致康复进程受阻。

5.错误的呼吸训练:肺部有损伤的患者在康复训练中,正确的呼吸方法至关重要。错误的呼吸训练可能会导致呼吸不畅、肺部感

染等并发症。

二、正确实践

1.适量适度:根据患者的身体状况和恢复情况,适量地进行康复训练,避免过度疲劳。

2.个性化训练计划:根据个体差异,为患者制定个性化的训练计划,包括但不限于年龄、性别、疾病类型、恢复能力等。

3.主动参与:患者应积极参与康复训练,主动与治疗师沟通,了解自己的恢复状况。治疗师应对患者的需求有足够的理解,并根据实际情况调整训练计划。

4.重视康复治疗:患者应充分认识到康复治疗的重要性,不应过度依赖设备或药物。治疗师应向患者及其家属解释康复训练的理

理、方法及注意事项,增强患者及其家属的信心和参与度。

5.正确呼吸训练:对于肺部有损伤或者颈部脊髓损伤的患者,在康复训练过程中,应重视呼吸训练,确保患者掌握正确的呼吸方法。治疗师可以指导患者进行深呼吸、腹式呼吸等训练,以促进肺部功能恢复。

正确的康复训练对于疾病的恢复和身体功能的恢复至关重要。了解并避免常见的错误方法,有助于患者更好地进行康复训练。个性化的训练计划、主动参与、重视康复治疗以及正确呼吸训练是康复训练中的正确实践。通过这些方法,患者可以更好地恢复身体功能,提高生活质量。

(作者单位:山东省潍坊市中医院)