

# 常见家庭急症的急救方法

□ 李静海

在我们的日常生活中，难免会遇到一些突发的急症状况，这时急救知识就显得尤为重要。本文将为您介绍一些常见的家庭急症急救方法，帮助您在遇到突发情况时能够正确应对，为患者争取宝贵的救治时间。

## 一、家庭急症急救基本原则

- 冷静应对**: 遇到突发状况时,首先要保持冷静,不要惊慌失措。
- 迅速判断**: 根据患者症状,迅速判断病情,确定急救措施。
- 及时呼救**: 发现患者出现病情变化时,及时拨打120。
- 保存证据**: 在急救过程中,要注意保留现场证据,包括照片、视频等,以便后续处理。

## 二、常见家庭急症及急救方法

- 割伤与刺伤**: 对于小而浅的割伤和刺伤,应立即用生理盐水或碘伏清洗伤口,以减少感染风险。

- 烧伤与烫伤**: 对于小面积的烧伤或烫伤,应立即用冷水冲洗伤口,降低皮肤温度。不要随意剥脱伤口上的皮肤或涂擦不明药物,应及时就医。

- 抽搐与痉挛**: 抽搐与痉挛通常是由神经系统短暂性过度兴奋引起的。此时,应将患者平卧在地上或硬床上,身体周围不要放置桌椅等物品,以避免患者受伤。在痉挛缓解后,可适量喂服温水或葡萄糖水。

- 鼻出血**: 鼻出血是常见的急症之一。首先让患者头部保持低位,用拇指和食指紧捏鼻翼两侧,以压迫出血部位。同时可用冷毛巾敷头部,以减缓出血速度。

## 三、特殊人群急救要点

- 小儿**: 对于小儿意外伤害,如摔伤、撞伤等,应及时检查受伤部位,如有异常症状,如红肿、疼痛、出血等,应立即就医。对于小儿误食药品或异物等紧急情况,应立即呼叫120急救。

- 宠物咬伤**: 被宠物咬伤后,应立即用流动水冲洗伤口,并使用碘伏等消毒剂消毒伤

口,应尽快就医并告知医生宠物咬伤史。

- 孕妇**: 对于孕妇意外伤害,如摔跤、撞击等,应首先检查身体有无异常症状,如腹痛、阴道流血等,需尽快就医。

## 四、急救设备准备

为了应对突发状况,家庭中应准备一些基本的急救设备,如:

- 消毒洗手液/肥皂: 保持手部卫生。
- 医用纱布、绷带: 用于包扎伤口。
- 医用胶带: 固定纱布、夹板等物品。
- 止血带: 用于四肢止血。
- 急救箱: 内含消毒剂、创可贴、纱布、棉签等基本急救用品。
- 报警器: 用于紧急呼叫求助。

总结: 家庭急救是一项重要的生活技能,了解和掌握一些基本的急救方法对于保护自己和家人的生命安全至关重要,在遇到突发状况时灵活运用,为患者争取宝贵的救治时间。

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)

# 慢性肾脏疾病的治疗和管理方法

□ 李莉

慢性肾脏疾病是一种常见的疾病,其特征是肾脏功能逐渐衰退。它的病因可能包括高血压、糖尿病、遗传、代谢异常、药物副作用等多种因素。慢性肾脏疾病的发展通常是一个缓慢的过程,早期发现和正确管理对于减缓病情进展、降低并发症的发生率具有重要意义。

## 一、治疗方式

- 饮食管理**: 慢性肾脏病患者需要遵循低盐、低蛋白、低磷、低钾的饮食原则。过多的盐摄入会增加肾脏负担,而蛋白质和磷的过量摄入可能导致肾功能进一步恶化。适当控制水分和钾的摄入也有助于减少电解质紊乱的风险。

- 药物治疗**: 对于慢性肾脏疾病的治疗,药物的选择和应用需要特别谨慎。常用的药物包括降压药、降糖药、调脂药等,这些药物可以控制患者的血压、血糖和血脂,从而减轻肾脏负担。此外,一些中药和

中成药也可以用于辅助治疗,但需要在医生的指导下使用。

- 透析治疗**: 当慢性肾脏疾病进展到尿毒症阶段,药物治疗效果不佳时,透析治疗成为重要的替代治疗方法。透析治疗包括血液透析和腹膜透析两种方式,可以帮助患者维持生命,并等待肾脏移植或自然恢复。

## 二、自我管理

自我管理是慢性肾脏病患者的重要一环。患者需要了解自己的病情,定期到医院进行检查和评估,及时调整治疗方案。同时,患者需要养成良好的生活习惯,如健康饮食、适量运动、避免过度劳累、保持情绪稳定等。此外,患者还应密切关注自己的身体状况,如出现不适症状,应及时就医。

## 三、并发症管理

慢性肾脏疾病常常伴随着多种并发症,如高血压、糖尿病、心血管疾病、营养

不良等。患者需要密切关注这些并发症的发生和发展,及时就医并按照医生的建议进行治疗。此外,患者还需要了解并掌握预防知识,如保持良好的生活习惯、控制体重、戒烟限酒等,以降低并发症的发生率。

## 四、定期检查与随访

慢性肾脏疾病的早期发现和管理离不开定期检查和随访。患者应严格按照医生的要求定期到医院进行尿液、血液、影像学等检查,以评估病情进展。在随访过程中,医生可以及时发现病情变化,调整治疗方案,确保患者得到最佳的治疗效果。

慢性肾脏疾病是一种常见的疾病,早期发现和正确管理对于减缓病情进展、降低并发症的发生率具有重要意义。患者需要在饮食、药物、透析、自我管理、并发症管理和定期检查等方面采取综合措施,配合医生的治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

# 手术室护理中的疼痛管理方法

□ 付晓立

手术是一种常见的治疗方法,但手术过程中和手术后可能会产生疼痛。手术室护理中的疼痛管理是减轻患者痛苦的有效方法。本文将介绍手术室护理中的疼痛管理的重要性、常见方法以及注意事项。

## 一、手术室护理中的疼痛管理的重要性

手术过程中的疼痛和不适会影响患者的身体和精神状态,甚至影响手术效果。因此,手术室护理中的疼痛管理至关重要。有效的疼痛管理可以减轻患者的痛苦,提高患者的舒适度,促进康复,同时也有助于提高手术室护理的质量和医院的声誉。

## 二、手术室护理中的常见疼痛管理方法

- 术前沟通**: 在手术前,医生和护士应该与

患者进行充分的沟通,了解患者的疼痛耐受程度和心理状态,以便制定合适的疼痛管理方案。

- 药物镇痛**: 根据患者的疼痛程度,医生可以开具适当的镇痛药物。在手术室护理中,护士应该按照医生的指示,正确使用镇痛药物,并观察患者的反应。

- 非药物镇痛**: 非药物镇痛方法包括冷热敷、音乐疗法、心理疏导等。在手术前,护士可以为患者提供适当的冷热敷和心理疏导,以减轻患者的疼痛和不适感。

- 局部麻醉**: 对于一些小手术,可以采用局部麻醉的方法,减少手术过程中的疼痛。在手术过程中,护士应该密切关注患者的反应,确保麻醉药物的剂量和注射方式正确。

- 术后护理**: 手术后,护士应该密切关注患者的疼痛情况,及时给予适当的镇痛药物或非药物镇痛方法。同时,护士还应该为患者提供适当的康复指导,帮助患者尽快恢复健康。

- 鼓励患者主动参与疼痛管理**: 患者的主观意识和参与度对于疼痛管理效果至关重要。护士应该向患者介绍疼痛管理的相关知识,鼓励患者主动参与疼痛管理,如深呼吸、放松训练等。

## 三、注意事项

- 确保药物安全**: 在使用镇痛药物时,护士应该严格遵守药物使用规范和安全指南,确保药物的安全性和有效性。

- 观察患者反应**: 护士应该密切关注患

者的疼痛情况、生命体征和反应,及时发现和处理不良反应。

- 避免过度镇痛**: 过度镇痛可能会影响患者的呼吸和循环系统,甚至影响康复进程。因此,护士应该根据患者的实际情况制定合适的镇痛方案。

- 做好消毒工作**: 手术室护理中的疼痛管理还需要注意消毒工作。护士应该按照医院消毒规范和标准操作规程,做好手术室消毒工作,避免感染风险。

总之,手术室护理中的疼痛管理是减轻患者痛苦的有效方法,有助于提高患者的舒适度和康复速度。

(作者单位:山东省宁津县中医院)

# 如何应对危重疾病

□ 李世平

应对危重疾病的方法包括以下几个方面:

- 保持冷静**: 面对危重疾病,保持冷静是非常重要的。不要惊慌失措,要冷静地面对病情,积极配合医生的治疗。

- 及时就医**: 如果患有危重疾病,应该尽快就医,寻求专业的治疗。不要试图自行处理或拖延治疗,以免加重病情。

- 配合医生**: 患者应该积极配合医生的治疗,听从医生的建议,按时服药、进行检查和接受治疗。

- 关注病情**: 患者及其家属应该密切关注病情的发展,及时向医生反馈病情变化。如果有任何异常症状、体征或病情恶化,应及时就医。

- 心理支持**: 面对危重疾病,患者及其家属可能会感到焦虑、恐惧或沮丧。心理支持可以帮助他们应对这些情绪,保持积极的态度,更好地配合治疗。

- 营养支持**: 对于危重疾病的患者,营养支持是非常重要的。应该提供易于消化、营养丰富的食物,如流质食物、高蛋白食品等,以维持患者的身体状况。

- 预防并发症**: 危重疾病的患者容易发生并发症,如感染、酸碱平衡失调等。因此,预防并发症非常重要,患者应该注意个人卫生、避免过度劳累等。

- 家庭和社会支持**: 家庭和社会支持对于危重疾病的患者非常重要。他们可以提供物质和精神上的支持,帮助患者更好地应对疾病。

此外,以下是一些应对危重疾病时需要注意的事项:

- 遵循医生的建议**: 患者应该遵循医生的建议,按时服药、接受治疗、进行检查等。不要自行更改治疗方案或停止治疗。

- 保持健康的生活方式**: 患者应该保持健康的生活方式,如充足的睡眠、适当的运动、避免过度劳累等,以促进身体的康复。

- 避免刺激因素**: 患者应该避免刺激因素,如吸烟、酗酒、过度劳累等,以防止病情恶化。

- 及时沟通**: 患者及其家属应该及时与医生沟通,了解病情和治疗方案,以便更好地应对疾病。

总之,应对危重疾病需要保持冷静、及时就医、配合医生、关注病情、心理支持等多方面的措施。同时,遵循医生的建议、保持健康的生活方式、避免刺激因素和及时沟通也是非常重要的。只有通过全面、系统的应对措施,才能更好地应对危重疾病,提高患者的生存质量和预后效果。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# 浅谈急诊内科护理的基本原则

□ 商芳芳

急诊内科护理是一项重要的医疗任务,其目标是快速、有效地处理急诊患者,确保他们的生命安全和健康。在急诊内科护理中,护士需要遵循一系列基本原则,为患者提供优质的护理服务。以下是一些急诊内科护理的基本原则及如何为急诊患者提供优质护理服务的具体建议:

## 一、迅速评估和分类

- 快速评估**: 在接到急诊患者时,护士应迅速评估患者的病情,包括症状、生命体征等。

- 正确分类**: 根据评估结果,将患者正确分类到相应的科室或区域,以便进行进一步的诊断和治疗。

## 二、确保患者安全

- 确保环境安全**: 保持急诊室环境整洁、无障碍,以确保患者和医护人员的安全。

- 预防跌倒和坠床**: 为高风险患者设置护栏或床档,并告知家属或监护人。

## 三、提供舒适护理

- 保持环境适宜**: 根据季节和天气调整急诊室温度,确保患者舒适。

- 缓解疼痛**: 根据疼痛评估工具如数字疼痛评分(NRS)为患者提供适当的镇痛药物。

## 四、确保液体平衡和电解质平衡

- 监测液体和电解质状况**: 定期监测患者的液体和电解质状况,如血钾、血钠等。

- 及时补充或纠正异常**: 根据监测结果,及时补充或纠正异常,确保患者液体和电解质平衡。

## 五、密切监测生命体征

- 实时监测**: 为患者提供实时监测生命

体征的机会,如心率、血压、呼吸等。

- 及时报告异常变化**: 如发现生命体征异常变化,应立即报告医生以便进行进一步评估和处理。

## 六、协调与其他医护人员的沟通与合作

- 与医生和其他护士密切沟通**: 与其他医护人员保持密切沟通,共同为最佳的患者提供最佳的护理服务。

- 遵循医嘱**: 按照医生的指示,为患者提供适当的护理措施。

## 七、心理支持与健康教育

- 关注患者的情绪变化**: 关注患者的情绪变化,给予必要的心理支持,帮助患者缓解焦虑和恐惧。

- 提供健康教育**: 根据患者的病情,提供

适当的教育材料或现场讲解,帮助他们了解自己的疾病和护理方法。

## 八、做好记录与报告

- 记录护理过程**: 详细记录患者的病情变化、护理措施和效果,为医生的诊断和治疗提供参考。

- 报告紧急情况**: 如发生紧急情况,应及时向上级医护人员或相关部门报告。

通过遵循上述急诊内科护理的基本原则,并为患者提供上述优质护理服务,急诊护士可以确保患者在紧急情况下得到及时、有效的护理。同时,护士还应该不断学习和更新专业知识,以应对急诊医学领域的不断变化和挑战。

(作者单位:山东省宁津县中医院)