

## 常见紧急情况的应对方法

□ 卢静

在日常生活中,我们可能会遇到各种紧急情况,如意外伤害、突发疾病、意外窒息等。掌握一些基本的家庭急救技巧,可以在第一时间给予受害人适当的帮助,为后续的专业医疗救助争取时间,从而提高救治成功率和减少并发症的发生。以下是一些常见的紧急情况的应对方法:

### 1. 割伤和擦伤

对于简单的皮肤伤口,应立即停止活动,先清理伤口之后消毒然后在伤口上涂抹抗菌药膏。如果有明显的出血,可以尝试用干净的布或纱布按压止血。注意保持伤口清洁,避免感染,如果情况严重,应寻求医生帮助。

### 2. 关节扭伤

在受伤后,应立即停止活动,用弹性绷带

包扎受伤的关节,以减轻肿胀和疼痛。尝试在疼痛的范围内活动关节,以避免关节僵硬。如果疼痛持续或肿胀加剧,应就医。

### 3. 溺水处理

对于溺水的人,应立即清理其口鼻中的异物,使其呼吸畅通。让患者侧躺,确保其呼吸顺畅,并拨打120等待专业救援。

### 4. 突发心脏病或中风

对于突发心脏病或中风的人,应立即拨打120并让其平卧。在等待救援到来的过程中,应观察患者的脉搏和呼吸,如无呼吸或脉搏,应进行心肺复苏。注意保持患者头部和颈部的稳定,避免进一步伤害。

### 5. 宠物咬伤

对于被宠物咬伤的情况,可以用肥皂水冲洗伤口,尽可能去除伤口内的唾液。在伤

口周围使用医用酒精或碘伏消毒。如果宠物是疯狗或咬伤严重,应尽快就医并告知医生。

### 6. 儿童噎食

如果儿童被食物噎着以后,要采用海姆立克的急救方法进行抢救。如果是3岁以下孩子,马上把孩子抱起来,一只手捏住孩子颧骨两侧,手臂贴着孩子的前胸,另一只手托住孩子后颈部,让其脸朝下,趴在救护人膝盖上。在孩子背上拍1-5次,并观察孩子是否将异物吐出。

### 7. 烧伤和烫伤

对于烧伤或烫伤的皮肤部位,应立即用流动的清水冲洗伤口约15-20分钟,以减轻疼痛和减少热量的吸收。不要立即使用冰敷或任何油膏,以免造成进一步的伤害或感染。

### 8. 意外中毒

如果家人意外中毒,应立即呼叫急救车并告知他们摄入了什么物质。根据中毒情况,有些物质可能需要通过特殊的手段进行清除。

### 9. 突发惊厥(抽搐)

抽搐的时候多数都会舌咬伤,对于突发惊厥的人,应让其平卧,移开可能导致受伤的物品,并保持其呼吸道通畅。在抽搐缓解前,不要试图喂食或喝水。

总的来说,遇到紧急情况时保持冷静、迅速应对非常重要。记住不要自主主张进行治疗或包扎,尤其是在严重的情况下,应该及时就医。这些急救技巧虽然不能完全替代专业医疗救治,但可以为专业医疗人员赢得时间,提高救治成功率。

(作者单位:张家口市察北管理区医院)

## 骨质疏松症患者的饮食调理与注意事项

□ 贾正东

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,其特征为骨骼密度降低、骨质变脆,易导致骨折。骨质疏松症是一种慢性疾病,需要通过合理的饮食调理和注意事项来预防和缓解。本文将为您提供一些饮食调理和注意事项的建议。

### 一、饮食调理

#### 1. 增加钙质的摄入:

钙质是骨骼的重要成分,增加钙质的摄入有助于提高骨骼密度,预防骨折。骨质疏松症患者应多吃富含钙质的食物,如牛奶、豆制品、海带、虾皮等。

#### 2. 增加蛋白质的摄入:

蛋白质是骨骼的重要组成部分,增加蛋白质的摄入有助于维持骨骼的强度。骨质疏松症患者应多吃富含蛋白质的食物,如鱼肉、

鸡肉、鸡蛋、豆制品等。

#### 3. 适量摄入维生素D:

维生素D有助于促进钙质的吸收和利用,骨质疏松症患者应多吃富含维生素D的食物,如鱼肝油、蘑菇、蛋黄等。

#### 4. 控制盐和糖的摄入:

过多的盐和糖摄入会导致钙质流失,影响骨骼健康。骨质疏松症患者应控制盐和糖的摄入量,避免食用过多的腌制品、加工食品和高糖食品。

#### 5. 多喝水:

多喝水有助于保持身体的水分平衡,促进钙质的吸收和利用。骨质疏松症患者应保持每天足够的水分摄入。

#### 6. 饮食均衡:

骨质疏松症患者应保持饮食均衡,摄入

各种营养素,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。

### 二、注意事项

#### 1. 避免吸烟和饮酒:

吸烟和饮酒会加速骨骼流失,加重骨质疏松症。患者应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

#### 2. 适量运动:

适量运动有助于增强骨骼密度,预防骨折。骨质疏松症患者应选择适当的运动方式,如散步、游泳、瑜伽等,并避免剧烈运动。

#### 3. 定期检查:

骨质疏松症是一种慢性疾病,需要定期进行检查,以了解病情的发展情况。患者应按时前往医院进行骨密度检查和药物治疗效果评估。

#### 4. 避免长期卧床:

长期卧床会导致骨骼废用,加速骨骼流失。

骨质疏松症患者应适当进行活动,避免摔倒。

#### 5. 遵医嘱:

患者应遵医嘱,按时服用药物,并定期到医院进行复查和治疗方案的调整。

#### 6. 保持良好的心态:

良好的心态有助于缓解焦虑和抑郁等负面情绪,对骨骼健康也有一定的帮助。骨质疏松症患者应学会调整心态,保持乐观积极的态度。

总之,骨质疏松症患者的饮食调理和注意事项非常重要。通过合理的饮食调理和注意事项,可以有效地预防和缓解骨质疏松症,提高生活质量。患者在日常生活中应保持健康的生活方式,积极面对疾病,配合医生的治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

(作者单位:衡水市第八医院)

## 老年人护理需要注意哪些细节

□ 李崇梅

老年人是社会的特殊群体,随着人口老龄化的加剧,他们的健康和福祉越来越受到关注。在这个过程中,老年人护理成为了一个重要的领域。本文将探讨老年人护理需要注意的几个关键细节,以提供给相关从业者和关注老年人护理的人士参考。

### 一、健康监测与预防

老年人的身体机能逐渐下降,因此健康监测与预防显得尤为重要。定期的身体检查是必不可少的,包括血压、血糖、心脏、肺部等基本项目的检查。对于已经发现的疾病,如慢性病或一些潜在的健康问题,要按照医生的建议进行治疗和调整生活方式。同时,注意饮食健康,避免过度油腻、高盐、高糖的食物,鼓励蔬菜、水果、全谷类和

优质蛋白的摄入。

### 二、日常生活的照顾

老年人的日常生活需要得到充分的照顾。包括但不限于:保持住所的适宜温度、光线和空气流通;提供易于使用的洗手间和床铺;定期清理卫生,保持个人卫生;提供足够的休息时间和娱乐活动等。

### 三、精神关怀

老年人的精神关怀同样重要。他们可能经历孤独、失落、抑郁等情绪问题,需要得到关心和支持。家人和朋友的支持和陪伴是关键,同时,专业的心理咨询或治疗也可能有所帮助。老年人也需要定期了解新闻、阅读书籍、参加社交活动等,以保持他们的思维活跃和社交互动。

### 四、安全问题

老年人的安全问题需要特别关注。避免在家中放置危险物品,如锐器、火源等。对于行动不便的老年人,应设置防滑设施,安装扶手等。此外,对于药物的管理和使用也需要特别注意,避免误食和过量服用。外出时,老年人可能需要辅助工具或设备来帮助行动,如助行器、拐杖等。在使用这些设备时,要确保它们符合老年人的身体需求,且在使用过程中能够得到适当的指导和监控。

### 五、合理膳食

老年人的饮食应以营养均衡为主,食物应易于消化吸收。建议选择高蛋白、低脂肪、富含维生素和矿物质的食物。在食物的烹饪方式上,应尽量选择炖、煮、蒸等较为

温和的烹饪方式,避免油炸和高油高盐的烹饪方式。

### 六、睡眠护理

老年人的睡眠质量通常较差,因此需要提供舒适的睡眠环境。保持卧室适宜的温度和湿度,选择合适的床铺和枕头,避免噪音和光线干扰等都是提高睡眠质量的关键。此外,睡前进行适当的放松活动,如温水泡脚、听音乐等,有助于改善睡眠质量。

老年人是社会的重要成员,他们的健康和福祉关系到整个社会的稳定和发展。通过关注老年人的健康监测与预防、日常生活照顾、精神关怀、安全问题、合理膳食和睡眠护理等细节,我们可以为老年人提供更好的护理和支持。

(作者单位:沧州市荣复军人疗养院)

## 人流手术前的准备工作与注意事项

□ 何群

人流手术虽然是一种常见的医疗操作,但是它仍然是一种手术,因此需要做好充分的准备工作和注意事项,以确保手术的安全和效果。本文将向读者介绍人流手术前的准备工作与注意事项,帮助读者更好地了解和准备自己的人工流产。

### 一、术前检查与准备

1. 术前检查:人流手术前需要进行一系列的术前检查,包括血常规、尿常规、心电图、B超等。这些检查可以了解患者的身体状况,排除手术禁忌症,确保手术的安全性。

2. 术前准备:在手术前,患者需要做好充分的准备工作,包括洗澡、更换干净的内衣裤、避免性生活等。同时,医生也会给患者开

具一些药物,如抗生素、止痛药等,以预防感染和减轻疼痛。

### 二、手术前的注意事项

1. 避免过度劳累:患者在手术前应尽量避免过度劳累,以免影响手术效果和身体恢复。

2. 遵守医嘱:患者在手术前应严格遵守医生的医嘱,按时进行术前检查和准备,不要随意更改自己的生活习惯和饮食习惯。

3. 了解手术过程:患者应了解人流手术的基本过程和注意事项,以便更好地配合医生进行手术。

4. 避免紧张情绪:手术前,患者应尽量放松心情,避免紧张情绪,以免影响手术效果。

### 三、手术当天的注意事项

1. 按时到达医院:患者应按时到达医院,并按照医生的指示进行术前准备和登记。

2. 配合医生工作:在手术过程中,患者应积极配合医生的工作,如实回答医生的问题,以便医生能够更好地了解患者的身体状况,确保手术的安全和效果。

3. 注意身体状况:在手术过程中,患者应注意自己的身体状况,如有不适,应及时告知医生。

4. 术后休息:手术后,患者应卧床休息,避免剧烈运动和过度劳累。同时,应按照医生的建议进行术后护理和康复治疗。

### 四、术后注意事项

1. 注意休息和保暖:手术后,患者应卧床

休息,避免受凉感冒。同时,应避免过度劳累和剧烈运动。

2. 饮食调理:手术后,患者应注重饮食调理,多食用富含营养的食物,如蔬菜、水果、肉类、蛋类等。避免食用辛辣、刺激性食物和饮品。

3. 观察身体状况:手术后,患者应密切关注自己的身体状况,如出现异常症状或不适感,应及时就医。

总之,人流手术前后的注意事项非常重要。患者应该认真对待每一个细节,以便更好地恢复身体健康。同时,选择一家正规专业的医院进行手术也非常重要。只有在安全的前提下,才能真正做到身体健康。

(作者单位:承德市中心医院)