

中医外伤后头痛的急救攻略

□ 管秀超

外伤是生活中常见的意外事件,可能导致身体各部位受伤,包括头部。外伤后头痛是一种常见的症状,特别是在头部受到撞击或挫伤后。对于这种情况,了解并掌握正确的急救方法非常重要。下面,我们将为您介绍中医外伤后头痛的急救攻略,帮助您在紧急情况下正确应对。

一、检查伤情

在发生外伤后,首先要做的是检查伤者的身体状况。观察是否有出血、骨折、软组织损伤等。特别是要注意头部是否有头皮裂伤、头皮血肿、颅内压增高等严重情况。如果发现伤者昏迷、瞳孔散大、呼吸不正常等严重症状,应立即拨打120求救电话,送伤者至医院治疗。

二、紧急止血

如果外伤导致出血,应立即进行止血。对于头皮出血,可使用干净的纱布按压伤口;对于肢体出血,可使用弹性止血绷带进行加压止血。需要注意的是,不要使用布巾等非弹性物品进行加压止血,以免影响伤情。

三、冷敷止痛

外伤后头痛是一种常见的症状,可以使用冷敷的方法进行缓解。可用冰袋或冷毛巾敷在前额或头部疼痛的部位,有助于收缩血管,减轻疼痛。注意不要时间过长或频繁使用,以免引起局部冻伤或头晕等症状。

四、头部固定

如果头部受伤导致肿胀或骨折,应将头

部固定在适当的位置,避免移动时加重伤情。可用干净的衣物或毛巾等物品对头部进行简单固定,注意不要使用过紧的绷带或绳索,以免影响血液循环。

五、心理安抚

在急救过程中,要给予伤者心理安抚,让其感到关心和安慰。同时,要保持冷静,避免过度紧张,以免影响急救效果。

六、观察病情

在急救处理结束后,应继续观察伤者的身体状况,特别是头部疼痛是否有加重、是否有呕吐、意识不清等异常症状。如有异常症状,应及时就医。

除了以上急救攻略,中医认为外伤后

头痛与气血不畅、经络受阻等因素有关。因此,在进行急救处理后,还可以根据情况进行一些中医辅助治疗,如按摩、热敷、针灸等,以促进气血流通、舒缓经络、缓解疼痛。同时,合理饮食和充足的休息也是缓解外伤后头痛的重要因素。

总之,外伤后头痛是一种常见的症状,了解并掌握正确的急救方法非常重要。在急救过程中,要保持冷静、遵循以上中医外伤后头痛的急救攻略,给予伤者关心和帮助,让其尽快恢复健康。同时,也需要注意预防其他并发症的发生,如感染等。让我们一起行动起来,关爱自己和周围人的身体健康!

(作者单位:玉田县中医医院)

中医情志护理在患者康复中的作用和实施方式

□ 翟丽颖

中医情志护理,即通过心理疏导、情感交流等方式,帮助患者调整情绪,保持积极乐观的心态,从而促进康复。在患者康复过程中,中医情志护理起着非常重要的作用。首先,良好的情绪状态有助于提高患者的免疫力和抵抗力,有助于疾病的恢复。其次,积极的情绪可以促进患者与医护人员的配合,有助于提高治疗效果。最后,良好的情绪状态还可以帮助患者树立战胜疾病的信心,增强康复的信心和动力。

一、实施方式

1.了解患者情绪状态:中医情志护理的第一步是要了解患者的情绪状态。这可以通

过与患者的交流、观察患者的言行举止等方式来实现。了解患者的情绪状态后,可以根据具体情况制定相应的护理措施。

2.心理疏导:在了解患者的情绪状态后,需要针对患者的具体情况进行心理疏导。这可以通过与患者进行深入的交流、倾听患者的诉求、给予患者积极的心理暗示等方式来实现。心理疏导可以帮助患者调整情绪,增强战胜疾病的信心。

3.情感交流:情感交流是中医情志护理的重要方式之一。可以通过与患者家属、朋友等沟通,了解患者的社会支持情况,给予患者情感上的支持和鼓励。同时,也可以通过与患

者分享成功案例、介绍康复经验等方式,帮助患者树立康复信心。

4.制定个性化的护理方案:根据患者的具体情况,制定个性化的护理方案。这可以包括饮食调理、运动指导、音乐疗法等多样化方式。多样化的护理方案可以帮助患者更好地调整情绪状态,增强康复效果。

5.定期评估:在实施中医情志护理的过程中,需要定期评估患者的情绪状态和康复情况。这可以通过与患者的交流、观察患者的言行举止等方式来实现。根据评估结果,可以对护理方案进行调整和优化,以确保患者的情绪状态和康复效果达

到最佳。

综上所述,中医情志护理在患者康复中的作用和实施方式主要包括了解患者情绪状态、心理疏导、情感交流、制定个性化的护理方案以及定期评估。通过这些方式,可以帮助患者调整情绪,增强康复信心和动力,从而提高治疗效果和康复率。

在实际工作中,医护人员应该注重中医情志护理的应用,不断提高自身的心理疏导能力和情感交流技巧。同时,也应该加强宣传和培训,让更多的人了解中医情志护理的重要性,共同为患者的康复创造更好的条件。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

高血压患者的日常护理与注意事项

□ 刘冰

高血压,又称为“高血压”,是一种常见的慢性疾病,其特点是动脉血压持续升高。对于高血压患者来说,日常生活中的护理和注意事项对于控制病情、防止并发症具有至关重要的作用。

一、日常护理

1.饮食调整:高血压患者应注重低盐、低脂、高纤维的饮食。减少食盐的摄入量,每日不超过6克;避免食用高脂肪、高热量的食物,如动物内脏、油炸食品等;增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入,有助于降低血压。

2.体重控制:保持适当的体重对于控制高血压至关重要。高血压患者应通过合理饮食和适量运动,努力减轻体重,以降低血压水平。

3.规律运动:适量的运动有助于降低血压,改善心血管功能。高血压患者可选择散步、慢跑、游泳等有氧运动,每周至少进行150分钟的中等强度运动。

4.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都是导致高血压的危险因素。高血压患者应尽早戒烟,限制酒精摄入量,以维护心血管健康。

二、注意事项

1.定期监测血压:高血压患者应定期测量血压,了解自己的血压水平。建议每日早晚测量血压,并记录血压变化,以便及时调整治疗方案。

2.遵医嘱服药:高血压患者需要长期服用降压药物来控制血压。患者应按剂量服药,不要自行停药或减量,以免导致血压波动。

3.心理调适:高血压患者应保持良好心态,避免过度劳累和情绪波动。可通过冥想、瑜伽等方法进行心理调适,有助于降低血压。

4.规律作息:保证充足的睡眠时间,避免熬夜。良好的作息习惯有助于调节生物钟,维持血压稳定。

5.定期检查:高血压患者应定期进行

心电图、超声心动图等检查,以评估心血管功能,及时发现并处理潜在问题。

6.避免寒冷刺激:寒冷的环境会使血管收缩,导致血压升高。因此,高血压患者在冬季应注意保暖,避免长时间暴露在寒冷环境中。

7.避免突然用力:突然用力可能导致血压升高,如突然起床、突然提重物等。高血压患者在日常生活中应避免这些动作,尽量保持动作缓慢、平稳。

总之,高血压患者的日常护理与注意事项涉及饮食、运动、心理、作息等多个方面。患者应积极配合医生的治疗建议,保持良好的生活习惯,努力控制血压,降低并发症的风险。同时,定期进行体检和复查,以便及时发现并处理潜在问题。通过全面的护理和注意事项,高血压患者可以更好地管理自己的健康,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

脊柱是人体的重要组成部分,它不仅支撑着我们的身体,还保护着脊髓,是神经和血管的重要通道。脊柱健康对于全身的健康至关重要。然而,由于现代生活方式的改变,脊柱疾病变得越来越常见。本文将科普关于脊柱外科的知识,帮助大家了解如何预防和治疗脊柱疾病。

一、脊柱疾病的预防

1.保持正确的坐姿和站姿:正确的坐姿和站姿可以减少脊柱的压力,避免椎间盘突出等疾病的发生。我们应该尽量保持脊柱的自然曲线,避免长时间弯曲或扭转。

2.避免长时间保持同一姿势:长时间保持同一姿势会增加脊柱的压力,导致脊柱疾病。因此,我们应该定期变换姿势,至少每隔一小时起身活动一次。

3.加强体育锻炼:适当的体育锻炼可以增强脊柱周围肌肉的力量,提供更好的支撑,减少脊柱疾病的风险。推荐进行游泳、瑜伽、太极等对脊柱友好的运动。

4.保持适宜的体重:过重会增加脊柱的负担,导致脊柱疾病。因此,保持适宜的体重对于预防脊柱疾病非常重要。

5.注意劳动和运动的安全:在进行重物搬运、剧烈运动时,应该采取正确的姿势,避免受伤。

二、脊柱疾病的治疗

1.保守治疗:大多数脊柱疾病可以通过保守治疗得到缓解,包括药物治疗、物理治疗、康复训练等。这些治疗方法可以缓解疼痛,改善脊柱的功能。

2.手术治疗:对于保守治疗无效或者脊柱疾病严重影响生活质量的患者,可能需要手术治疗。手术治疗可以纠正脊柱的畸形,解除神经压迫,恢复脊柱的功能。

3.介入治疗:介入治疗是一种介于保守治疗和手术治疗之间的治疗方法,包括椎间盘消融术、椎体成形术等。这些治疗方法可以缓解疼痛,改善脊柱的功能。

三、脊柱外科的进展

随着医疗技术的进步,脊柱外科手术越来越安全和有效。微创手术技术的发展,使得手术创伤减小,恢复更快。此外,人工椎间盘、椎体融合技术等先进技术的应用,为脊柱疾病的治疗提供了更多的选择。

总结:脊柱健康对于全身健康至关重要。通过保持良好的生活习惯,如正确的坐姿和站姿、避免长时间保持同一姿势、加强体育锻炼等,可以有效预防脊柱疾病的发生。对于已经发生的脊柱疾病,通过保守治疗、手术治疗等方法,也可以得到有效的治疗。让我们共同努力,守护自己的脊柱健康。

(作者单位:烟台市蓬莱人民医院)

如何预防和治疗脊柱疾病

□ 李华

双下肢 CTV 检查的重要性

□ 张晓玉

随着医学技术的不断进步,CTV(CT静脉成像)技术在双下肢静脉检查中发挥着越来越重要的作用。这种先进的检查方法以其高分辨率、微创性和全面观察的优势,为下肢静脉曲张等疾病的早期筛查、诊断和治疗提供了有力支持。本文将详细介绍双下肢CTV检查的重要性。

一、双下肢CTV检查的原理

双下肢CTV检查是一种通过周围静脉团注碘对比剂,用于四肢静脉的计算机断层成像检查技术。在外周静脉团注造影剂后,经过一定的延迟时间造影剂进入靶血管内,在造影剂充盈达到高峰期时采用螺旋扫描进行快速连续的容积数据采集。然后,将所采集的原始数据传输至工作站,进行多平面重建(MPR)、容积再现(VR)、最大密度投影(MIP)和曲面重建(CPR)等后期处理,最终得到二维和三维血管图像。

二、双下肢CTV检查的优势

1.血管图像分辨率高:双下肢CTV检查可以生成高质量的血管图像,能够清晰显示下肢静脉的结构和病变情况,为医生提供准确的诊断依据。

2.微创且减少造影剂用量:双下肢CTV检查采用微创技术,减少了患者的痛苦。同时,通过优化扫描方案和造影剂用量,降低了造影剂毒性影响,进一步保障了患者的安全。

3.全面观察:双下肢CTV检查一次扫描即可显示所有需要的双下肢静脉CTV三维立体图像,为医生提供全面的观察视角,有助于发现潜在的病变。

4.提供丰富的诊断信息:双下肢CTV检查不仅可以观察血管的形态和结构,还可以对血管病变进行多角度、全方位观察,为临床的进一步诊治提供有效的信息。

三、双下肢CTV检查的应用范围

双下肢CTV检查主要用于下肢主

干静脉或下腔静脉血栓的诊断,也适用于下肢深静脉血栓形成的诊断。此外,对于肺动脉栓塞等严重疾病的患者,双下肢CTV检查也是必不可少的筛查手段。通过双下肢CTV检查,医生可以及时发现血管狭窄、扩张、斑块等病变情况,为临床选择合适的治疗方案提供重要参考。

四、总结

双下肢CTV检查作为一种先进的下肢静脉检查技术,具有高分辨率、微创性和全面观察的优势,为下肢静脉曲张等疾病的早期筛查、诊断和治疗提供了有力支持。通过双下肢CTV检查,医生可以及时发现病变,为患者提供个性化的治疗方案,从而提高治疗效果和生活质量。因此,我们应该重视双下肢CTV检查的重要性,积极配合医生进行相关检查,共同守护我们的下肢健康。

(作者单位:河北省故城县医院放射科)