

# 心肺复苏术(CPR)的实施步骤与注意事项

□ 王宝

心肺复苏术(CPR)是一种在紧急情况下用于挽救生命的技能,对于任何人来说都是一项重要的生存技能。以下是对心肺复苏术的全面科普。

## 一、基本原理

心肺复苏术是在心脏骤停的情况下使用的急救技术,主要用于恢复患者的自主循环和呼吸。当患者心脏突然停止跳动,血液无法正常供应给身体各部位,可能会导致永久性的脑损伤。而心肺复苏术正是针对这种情况进行紧急抢救的必要手段。

## 二、实施步骤

1. 确认环境安全:首先,确保患者周围环境安全,避免二次受伤。

2. 启动旁观者 CPR:当看到有人突然倒

地,可能是心脏骤停的迹象,应立即启动 CPR。

3. 畅通气道:将头后仰,解除气道阻塞,确保呼吸通畅。

4. 口对口吹气:施救者嘴完全包住患者的嘴,吹气确保其胸部扩张。吹气需与呼气时间相配合,每分钟吹气频率为 10-12 次。

5. 胸外按压:将手掌根部放在患者胸骨中下 1/3 交界处,肘关节伸直,用上身重量进行有规律的按压。频率为每分钟至少 100 次,每次按压深度为 5-6 厘米。

6. 交替按压与吹气:每次吹气停止后,应进行 30 次按压。

## 三、注意事项

1. 正确的按压位置和深度是关键,否则

效果会大打折扣。

2. 吹气时应确保患者呼吸道畅通,且吹气量不宜过大,避免胃部膨胀。

3. 施救者需保持冷静,按一定的节奏进行按压和吹气,以保证 CPR 的效果。

4. 实施 CPR 时应避免中断,直到专业医疗人员到达现场或确定患者已安全脱离危险。

5. 在公共场合学会正确施救步骤和技巧,可以大大提高自救互救的能力。

## 四、其他技能

除了心肺复苏术外,其他急救技能如止血包扎、骨折固定、心绞痛处理等也是非常实用的。应尽可能学习和掌握这些技能,以便在紧急情况下能够迅速采取行动,减轻伤者的痛苦,降低并发症的风险。

## 五、普及推广

心肺复苏术是一项重要的公共卫生技能,政府和社会各界应加强宣传和普及力度。通过各种渠道宣传急救知识,提高公众的急救意识和技能水平,尤其是在青少年和儿童中普及心肺复苏术尤为重要。因为他们在遇到紧急情况时更有可能施救,他们的技能将在未来挽救生命。

综上所述,心肺复苏术是一项关键的急救技能,对于任何人来说都是必备的生存技能。通过了解基本原理和实施步骤,以及掌握其他相关技能,我们都能成为急救技能的传播者和实践者。在遇到紧急情况时,及时正确的急救措施将为患者赢得宝贵的抢救时间,降低并发症的风险,从而在很大程度上挽救生命。

(作者单位:河北省隆化县中医医院)

# 腰椎间盘突出发病原因和病理生理机制

□ 李传博

腰椎间盘突出是一种常见的腰部疾病,主要是由于椎间盘各部分,尤其是髓核的退行性改变,在外力因素的作用下,导致纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。以下是对腰椎间盘突出发病原因和病理生理机制的详细解析:

## 一、发病原因

1. 椎间盘退行性变:椎间盘随着年龄的增长逐渐退化,表现为含水量减少、弹性降低、纤维环破裂等。

2. 损伤:长期弯腰劳动、过度负重、剧烈

运动等可能导致椎间盘损伤,加速其退化并可能导致突出。

3. 腰椎结构变异:腰椎结构变异,如椎弓峡部断裂、腰椎滑脱等,可能导致腰椎间盘突出的风险增加。

4. 其他因素:遗传因素、肥胖、吸烟等也可能对腰椎间盘突出发病产生影响。

## 二、病理生理机制

腰椎间盘突出通常发生在椎间盘的纤维环破裂时,髓核物质通过破裂的纤维环部位突入椎管,压迫神经根或马尾神经。主要病理生理机制包括以下几个方面:

1. 神经受压:突出的椎间盘可能压迫神经根或马尾神经,导致神经受压症状,如疼

痛、麻木、无力等。

2. 炎症反应:腰椎间盘突出可能导致局部组织炎症反应,进一步加重疼痛和肿胀。

3. 椎管内压力变化:突出的椎间盘可能引起椎管内压力变化,导致疼痛和神经受压症状。

4. 肌肉痉挛:腰椎间盘突出可能导致肌肉痉挛,加重疼痛和不适。

值得注意的是,腰椎间盘突出并非都会引起临床症状,只有当突出程度较重,压迫神经根或马尾神经,且患者存在相应的临床症状时,才被认为是具有临床意义的。此外,部分患者经过治疗后症状可能缓解或消失,但仍有可能复发。

## 三、预防和治疗方法

预防方面,可以通过加强腰背部肌肉锻炼、避免过度弯腰、减轻体重、避免吸烟饮酒等措施减少腰椎间盘突出的风险。治疗方法主要包括保守治疗和手术治疗。保守治疗包括卧床休息、药物治疗、物理治疗等方法,而手术治疗则根据具体情况选择椎间融合手术等方法。

总的来说,腰椎间盘突出是由于多种因素共同作用的结果,包括腰椎退行性变、损伤、结构变异、遗传因素以及其他生活习惯等。了解这些因素有助于患者及早发现病情、及时就医和合理选择治疗方法。同时,加强预防措施、保持健康的生活方式也有助于降低腰椎间盘突出风险。

(作者单位:盐山县寿甫中医医院)

# 急性呼吸窘迫综合征的护理要点

□ 胡博焱

急性呼吸窘迫综合征是一种严重的病症,其特征是肺部急性损伤,导致呼吸困难和呼吸急促。护理对于急性呼吸窘迫综合征的患者至关重要,因为正确的护理可以帮助患者缓解症状,提高生活质量,同时也可以帮助医生更好地管理患者的病情。以下是一些关于急性呼吸窘迫综合征的护理要点:

## 一、保持呼吸道通畅

1. 患者应取侧卧位,以避免唾液、呕吐物和呼吸道分泌物阻塞呼吸道。

2. 定期吸痰,确保呼吸道通畅,但要避免过度刺激呼吸道。

3. 鼓励患者进行有效咳嗽,以排出呼吸道分泌物。

## 二、氧疗

1. 根据患者病情,可采用鼻导管、面罩或机械通气等方法进行氧疗。

2. 氧疗过程中,应密切监测患者呼吸频率、血压、心率等指标,以确保氧疗效果。

3. 对于严重缺氧的患者,应考虑使用机械通气,以减轻症状。

## 三、液体管理

1. 患者应保持足够的水分摄入,如饮水、喝汤、吃水果等,以保持充足的水分。

2. 严格控制输液量,避免液体过量导致肺水肿。

3. 监测患者的尿量和血压,以了解液体摄入量是否合适。

## 四、疼痛管理

1. 评估患者疼痛程度,给予适当的止痛药物。

2. 避免使用吗啡等镇静药物,以免抑制呼吸。

3. 与患者保持沟通,给予心理支持,减轻疼痛不适感。

## 五、预防感染

1. 保持病房空气流通,定期消毒。

2. 避免探视,减少人员流动。

3. 鼓励患者进行深呼吸和咳嗽训练,以增强呼吸道抵抗力。

4. 根据医生建议,可适当使用抗生素以预防感染。

## 六、心理护理

1. 给予患者心理支持,告知患者病情进展及预后,减轻其焦虑情绪。

2. 与患者保持沟通,倾听其感受,给予鼓励和安慰。

3. 可邀请家属参与护理过程,给予患者更多的关爱和支持。

## 七、饮食护理

1. 给予高蛋白、高热量、易消化的食物,如瘦肉、蛋类、豆制品等。

2. 多喝水,保持足够的水分摄入。

3. 避免食用辛辣刺激食物,以免加重病情。

4. 根据患者病情,可适当调整饮食方案。

## 八、康复锻炼

1. 在病情允许的情况下,鼓励患者进行呼吸功能锻炼,如深呼吸、有效咳嗽等。

2. 可指导患者在床上进行肢体活动,以促进血液循环。

3. 逐渐增加活动量,以促进康复。

总之,急性呼吸窘迫综合征的护理包括保持呼吸道通畅、氧疗、液体管理、疼痛管理、预防感染、心理护理、饮食护理和康复锻炼等方面。在护理过程中,应密切关注患者的病情变化,遵循医生的建议,给予患者全面的护理,以提高患者的生活质量。同时,也应注意保护患者的隐私权,尊重患者的意愿和需求。

(作者单位:固安县人民医院)

# 家庭护理在 ICU 中的重要性

□ 范雅坤

ICU 病人通常需要特殊的护理和关注,即使他们已经离开医院,家庭护理在维持病人康复方面仍然至关重要。以下是在家中照顾 ICU 病人的家庭护理要点:

## 一、保持积极的心态

1. 给予病人积极的支持和鼓励,让他们感到被关心和照顾。

2. 让他们知道他们正在经历的治疗过程是必要的,并且会帮助他们恢复健康。

3. 避免让病人感到过度焦虑或恐惧,尽量让他们感到安心。

## 二、提供舒适的环境

1. 确保病房安静、舒适、整洁,避免噪音和刺激。

2. 调整室内温度和湿度至适宜,确保空气清新。

3. 提供舒适的床铺和枕头,确保病人有

足够的休息空间。

## 三、密切关注病情

1. 定期监测病人的生命体征,包括心率、血压、呼吸和体温等。

2. 关注病人的症状变化,如疼痛、发热、咳嗽等,如有异常及时就医。

3. 定期与医生沟通,了解病人的病情和治疗方案,以便更好地照顾病人。

## 四、提供营养支持

1. 提供高蛋白、低盐、低脂肪的食物,确保营养均衡。如需特殊饮食或营养支持,遵循医生的建议。

2. 鼓励病人少量多餐,避免一次性大量进食。

3. 避免给予病人刺激性食物和调味品,如辛辣食物等。

## 五、协助日常活动

1. 帮助病人完成日常活动,如洗脸、刷牙、洗澡等。

2. 协助进行个人卫生,如更换内衣和床单等。

3. 鼓励并协助病人进行适当的锻炼,以促进康复。

## 六、注意排泄问题

1. 保持大便通畅,避免过度用力。如有便秘问题,可适当给予药物或饮食调整。

2. 保持会阴部清洁,预防尿路感染。如需抗生素治疗,遵医嘱用药。

## 七、保持呼吸道通畅

1. 鼓励病人咳嗽、咳痰,必要时给予吸痰或雾化吸入治疗。

2. 避免吸烟和二手烟,保持室内空气流通。

3. 如需使用呼吸机治疗,遵循医生对呼吸道的护理指导。

## 八、心理支持与沟通

1. 给病人提供心理支持,帮助他们应对疾病带来的压力和不适。

2. 与病人保持沟通,了解他们的感受和需要。

3. 与家人和朋友保持联系,共同为病人提供心理支持。

## 九、遵循医生的指示和指导

1. 按时按量服用药物,如有遗漏或更改药物剂量,及时与医生沟通。

2. 遵循医生的建议,调整护理方案,确保病人得到充分的康复支持。

总的来说,家庭护理在 ICU 病人的康复过程中起着至关重要的作用。通过密切关注病情、提供营养均衡的饮食、保持身体清洁和呼吸道通畅、给予心理支持并遵循医生的指导,家庭护理可以为病人提供必要的支持,帮助他们早日康复。

(作者单位:盐山阜德医院)