

# 急性呼吸衰竭的真相与应对措施

□ 张 红

呼吸衰竭是指肺部无法吸入足够的氧气,而二氧化碳无法排出,导致身体各部位缺氧。这种情况通常发生在肺部疾病,如肺炎、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病等。呼吸衰竭可能导致身体各部位功能受损,严重时甚至危及生命。

## 一、急性呼吸衰竭的真相

急性呼吸衰竭是指突然发生的呼吸衰竭。这种情况通常由以下原因引起:

- 急性呼吸道感染:这是最常见的原因,可能是病毒或细菌感染,导致肺部炎症和呼吸困难。
- 急性哮喘发作:某些人可能在特定条件下(如过敏原、运动过度等)出现急性哮喘

发作,导致呼吸急促和缺氧。

3. 突发肺栓塞:由于某种原因,血液中的某些物质(如静脉血栓)进入肺部,导致呼吸急促和缺氧。

4. 意外伤害:如吸入异物、车祸等也可能导致呼吸急促和缺氧。

## 二、应对措施

了解了急性呼吸衰竭的原因后,我们应该采取以下措施来应对:

- 立即就医:如果怀疑自己或他人可能患有急性呼吸衰竭,应立即拨打急救电话,并等待救援人员的到来。同时,保持冷静,不要惊慌失措。
- 保持呼吸道通畅:如果在家中或在现

场,应确保患者头部偏向一侧,避免呕吐物或异物堵塞呼吸道。如有需要,可使用吸痰器清理呼吸道。

3. 给予氧气:救援人员通常会提供氧气,但如果现场没有救援人员,可以考虑使用氧气瓶或氧气袋来提供氧气。但是要注意,过度吸氧可能会加重呼吸负担。

4. 协助呼吸:在一些特定情况下,救援人员可能会提供辅助呼吸的支持(如使用呼吸机),以帮助患者呼吸。这时,我们应密切配合救援人员的工作。

5. 紧急治疗:如果已经就医,医生会根据具体情况给予相应的治疗措施,如抗生素、

激素、氧疗、机械通气等。我们要密切配合医生的治疗建议,不要自行更改治疗方案。

6. 预防措施:预防是应对呼吸衰竭的重要措施。对于有慢性肺部疾病的人,应定期就医并遵循医生的建议,包括药物治疗、饮食调整、康复训练等。同时,加强体育锻炼,增强体质,减少呼吸道感染风险。

总之,了解呼吸衰竭的真相和应对措施对于我们预防和治疗这种疾病非常重要。我们应关注自己的健康状况,如有不适,应及时就医。同时,我们也要关注身边的人,提醒他们注意呼吸系统的健康,共同营造一个健康的生活环境。

(作者单位:河北省沧州市盐山阜德医院)

# 肝脏超声检查的内容和意义

□ 杨 静

在现代医学领域,肝脏超声检查被广泛应用于临床诊断,成为了一项非常重要的检查手段。它不仅可以帮助医生发现肝脏疾病,还可以提供关于肝脏结构、大小、形态等方面的详细信息。那么,肝脏超声检查的内容和意义究竟是什么呢?

## 一、检查内容

肝脏超声检查的内容包括以下几个方面:

- 肝脏形态:通过超声检查可以观察肝脏的大小、形态、表面光滑度和内部结构,以及是否存在占位性病变,如囊肿、肿瘤等。
- 肝脏血流:超声可以检测肝脏的血流情况,包括血管、动脉、静脉等,以评估肝脏的血液

供应和血液循环状态。

3. 胆道系统:超声还可以检查胆道系统,包括胆囊、胆管等,以评估是否存在胆结石、胆囊炎等疾病。

4. 肝癌:肝癌是肝脏最常见的恶性肿瘤,超声检查可以检测肝癌的大小、位置、形态、血供等情况,为临床诊断和治疗提供依据。

## 二、意义

肝脏超声检查的意义主要表现在以下几个方面:

- 辅助诊断:肝脏超声检查可以对肝脏疾病的性质和类型进行初步判断,为临床诊断提供参考。

2. 评估病情:通过超声检查可以了解肝脏疾病的病情轻重和进展情况,为医生制定治疗方案提供依据。

3. 监测病情变化:定期进行超声检查可以监测肝脏疾病的病情变化,及时调整治疗方案,提高治疗效果。

4. 指导治疗:超声检查可以指导医生选择合适的治疗方法,如手术、放疗、化疗、药物治疗等。同时,对于肝癌等恶性肿瘤,超声引导下的穿刺活检可以获取病理诊断,进一步指导临床治疗。

5. 健康筛查:对于健康人群进行肝脏超声检查,可以早期发现肝脏疾病,提高早期诊断率

和治愈率。此外,肝脏超声检查也适用于某些特殊人群,如孕妇、肥胖者等。

总之,肝脏超声检查是一种重要的医学影像检查技术,它能够提供关于肝脏疾病的初步诊断和鉴别诊断信息,并可以定期监测病情变化,为医生制定合适的治疗方案提供依据。在进行超声检查时,患者需要配合医生的指示和要求,以确保检查结果的准确性和可靠性。同时,医生也应该根据患者的具体情况和需求,选择合适的检查方法和技术,以提高诊断的准确性和可靠性。对于健康人群而言,定期进行健康体检也是预防和控制肝脏疾病的重要措施之一。

(作者单位:肃宁县人民医院)

# 糖尿病患者的护理技巧

□ 郑 娜

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它会影响人体的代谢过程,导致血糖水平过高。糖尿病的护理对于控制病情、防止并发症的发生至关重要。本指南将向您介绍一些有关的糖尿病护理技巧,帮助您更好地应对这一挑战。

## 一、认识糖尿病

糖尿病是一种由体内胰岛素分泌不足或作用缺陷引起的代谢性疾病。主要分为两种类型:1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病多见于青少年,通常需要注射胰岛素治疗;2型糖尿病更为常见,占糖尿病患者总数的90%以上,可以通过口服药物或调整饮食、运动等方式进行治疗。

## 二、趣味饮食技巧

- 制定个性化饮食计划:根据个人情况和需求,制定个性化的饮食计划,确保摄入足够的营养物质,如蛋白质、维生素和矿物质。
- 食物色彩搭配:将不同颜色的食物

纳入饮食中,如绿色蔬菜、红色水果等,以增加食欲并保证营养均衡。

3. 巧妙利用食物标签:了解食品标签上的信息,如营养成分、碳水化合物含量等,选择低糖、低脂、高纤维的食物。

4. 制作健康甜点:尝试使用天然食材如蜂蜜、蜂糖浆等代替糖分,自己制作健康甜点,如蜂蜜饼干、水果果冻等。

## 三、轻松运动技巧

1. 找到适合自己的运动方式:选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等,逐渐增加运动强度和时间。

2. 制定运动计划:制定合理的运动计划,包括运动时间、频率和强度,并坚持执行。

3. 记录运动成果:记录运动成果和变化,如体重、血糖水平等,以激励自己坚持运动。

4. 加入运动小组:加入糖尿病病友运动小组,与其他患者分享经验、互相

鼓励,共同进步。

## 四、生活调整技巧

1. 保持良好作息:养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,有助于调节血糖水平。

2. 放松心情:学会调节情绪,避免过度焦虑和压力,保持乐观积极的心态。

3. 定期体检:定期进行体检,了解血糖控制情况,及时调整治疗方案。

4. 家庭支持:获得家庭成员的支持,共同关注患者的血糖状况,给予鼓励和帮助。

## 五、结语

本指南提供了简单轻松的糖尿病护理技巧,包括认识糖尿病、趣味饮食、轻松运动和日常生活调整等方面。通过这些技巧,糖尿病患者可以更好地应对糖尿病带来的挑战,同时享受到生活的乐趣。重要的是,要保持与医生的沟通,定期监测血糖,遵循医生的治疗建议。

(作者单位:怀安晋阳医院)

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的心血管疾病。对于冠心病患者来说,除了接受医生的诊断和治疗外,日常的护理与保健同样重要。下面,我们将从生活方式、药物治疗、定期检查和心理护理等方面,为冠心病患者提供一些日常护理与保健的建议。

1. 生活方式的调整:冠心病患者应当注意调整自己的生活方式,以更好地控制病情。首先,饮食方面应以清淡、易消化、低脂、低盐、低糖的食物为主,避免过多摄入高脂肪、高盐、高糖的食物。增加蔬菜水果的摄入,以补充体内所需的维生素和矿物质。同时,应戒烟限酒,烟草中的尼古丁和酒精都会加重心脏的负担,不利于病情的控制。

运动是冠心病患者日常护理的重要组成部分。适量的有氧运动,如散步、游泳、太极拳等,可以增强心肺功能,改善血液循环,有助于病情的控制。但需要注意的是,运动应适量,避免过度劳累。

2. 药物治疗:冠心病患者通常需要在医生的指导下进行药物治疗。常见的药物包括硝酸甘油、 $\beta$ 受体拮抗剂、钙通道拮抗剂、ACE抑制剂等。患者应当按照医生的指导,定时定量服药,不要随意更改、增减药物的剂量。

3. 定期检查:冠心病患者应定期到正规的医疗机构进行心电图、血脂检测、冠状动脉造影等检查,以监测疾病的进展和调整治疗方案。通过定期检查,可以及时发现病情变化,为患者提供更为精准的治疗建议。

4. 心理护理:冠心病患者在日常生活中应保持乐观的心态,学会正确处理情感和压力。当患者出现紧张、焦虑、抑郁等不良情绪时,应及时寻求家人、朋友或心理医生的帮助。同时,患者可以通过聊天、参加户外活动、阅读等方法保持心情愉悦,维持平和心态,这有助于降低疾病复发的风险。

5. 保暖措施:冠心病患者的心脏对寒冷刺激比较敏感,因此在冬季应特别注意防寒保暖。患者在外时应佩戴围巾、帽子等保暖工具,避免受到寒冷刺激。同时,要保持室内温度适宜,避免过冷或过热。如出现心慌、胸闷、气短等症状,应立即平卧休息或服用速效救心丸,并及时就医。

总之,冠心病患者的日常护理与保健涉及多个方面,包括生活方式调整、药物治疗、定期检查、心理护理和保暖措施等。患者应在医生的指导下,积极配合治疗,注意调整生活习惯,保持乐观心态,以更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:淄博市桓台县果里镇中心卫生院)

# 冠心病患者的日常护理措施

□ 崔娟

# 宫颈癌的早期症状和发现方法

□ 武义兰

宫颈癌是一种常见的妇科恶性肿瘤,早期症状可能并不明显,但随着病情的发展,可能会出现一些异常症状,如阴道不规则出血、分泌物异常等。了解宫颈癌的早期症状和发现方法对于及时发现和治疗非常重要。

## 一、早期症状

- 阴道不规则出血:宫颈癌患者早期可能会出现接触性出血,即性生活或妇科检查后出血。随着病情的发展,可能会出现不规则阴道出血,量多少不定。
- 分泌物异常:宫颈癌患者早期可能会出现分泌物增多或伴有异味。分泌物可能呈白色或血色,质地稀薄或伴有血丝。
- 腹部不适:宫颈癌患者早期可能会出现腹部不适或疼痛,可能伴有腰酸背痛等症状。
- 其他症状:部分患者可能会出现发热、贫血、疲劳、体重下降等症状。

## 二、发现方法

- 定期妇科检查:定期进行妇科检查

是发现宫颈癌的重要方法。妇科检查包括对阴道、宫颈及子宫附件的触诊和观察,可以及时发现异常病变。

2. 宫颈细胞学筛查:宫颈细胞学筛查是早期发现宫颈癌的重要手段。通过采集宫颈管内脱落细胞进行宫颈细胞学检查,可以及时发现癌前病变和早期宫颈癌。

3. HPV检测:HPV检测可以检测患者体内是否感染了HPV病毒,对于宫颈癌的早期发现和诊断具有重要意义。

4. 影像学检查:对于可疑部位或病变范围的进一步确定,可以结合影像学检查,如超声、CT、MRI等,以明确诊断和评估病情。

5. 病理组织学检查:最终确诊需要组织学检查,取可疑部位或病变组织进行病理活检。

## 三、预防与保健

- 定期进行妇科检查:定期进行

妇科检查,尤其是年轻时有性生活史的女性,应每年进行宫颈细胞学筛查和HPV检测。

2. 注意个人卫生:保持外阴清洁,避免不洁性生活,减少感染机会。

3. 避免不规范治疗:如有宫颈病变,应到正规医疗机构进行治疗,避免不规范治疗导致病情加重。

4. 均衡饮食,加强锻炼:保持健康的生活方式,增强身体免疫力,减少病毒感染和炎症感染的风险。

5. 心理调适:宫颈癌对患者心理影响较大,应及时寻求心理支持和帮助,保持积极乐观的心态。

总之,宫颈癌的早期症状可能并不明显,但通过定期妇科检查、宫颈细胞学筛查和HPV检测等发现方法,可以及时发现并治疗。预防与保健对于降低宫颈癌的发生风险也至关重要。如有疑问,请及时就医,接受专业医师的诊断和治疗。

(作者单位:海兴县妇幼保健院)