

浅谈家庭急救与自救方法

□ 韦玉秀

生活中,意外和突发事件是无法避免的。有时,这些意外可能会造成伤害或危及生命。作为家庭成员,我们都需要了解一些基本的急救和自救方法,以便在关键时刻能够保护自己和他人的生命安全。本文将为您介绍一些常见的家庭急救与自救方法,帮助您更好地应对突发意外。

一、急救基本知识

急救是指在突发状况下,对受伤或生病的人进行紧急救助和护理的方法。掌握急救知识和技能对于家庭和个人至关重要,因为突发状况可能发生在任何时间、任何地点,及时有效的急救可以挽救生命、减轻痛苦、减少后遗症,甚至可以稳定情绪、缓解紧张气氛。

1.保持冷静:面对突发意外,保持冷静是非常重要的。要尽量避免过度恐慌,迅速分析情况并采取适当的急救措施。

2.紧急呼救:遇到突发状况时,首先要做的就是紧急呼救。拨打急救电话、寻求附近成年人的帮助或者在有人在场的情况下寻求其他合适的帮助。

3.正确的护理:等待救援的过程中,需要对受伤或生病的人进行正确的救治,包括心脏按压、海姆立克法、止血、包扎、固定等。

二、家庭急救与自救方法

以下是一些常见的家庭急救与自救方法,需要认真学习和实践。

1.触电急救:如果有人触电,首先要切断电源,或者用绝缘体(如干燥的木棒、竹竿等)将触电者拨离电源。如果无法立即切断电源,应该立即拨打当地的急救电话(如120),并在附近寻找可能的目击者,设法将电源切断。如果发现有人触电,千万不要用手去拉扯触电者,因为这样不仅救不了对方,还会给自己带来危险。同时要避免移动受伤者以减少不必要的痛苦。在进行急救的同时,还要通知医院的医护人员前来处理。

2.烧伤急救:如果家中发生火灾或烫伤等意外状况,首先要尽快离开现场,拨打当地的火灾报警电话或寻求其他合适的帮助。在等待救援的过程中,要保持冷静,避免惊慌失措。对于烧伤,首先要用冷水冲洗受伤部位,以降低皮肤温度,减少疼痛和伤害。如果烧伤严重,应该尽快寻求医生的帮助。

3.割伤和擦伤:对于小型的割伤和擦伤,可以使用碘伏进行消毒,然后用干净的纱布或绷带包扎伤口。如果伤口较大或有出血情况,应该先用干净的布或纱布压迫止血,再寻求医生的帮助。如果伤口有明显的污染物或

铁锈等,需要注射破伤风疫苗。

4.窒息急救:窒息是指呼吸道被阻塞,导致呼吸不畅或无法呼吸。对于窒息的紧急处理,使用海姆立克法解除有反应的成人或儿童窒息;首先站在或跪在患者身后,并将双手环绕在患者腰部,一手握拳,将握拳的拇指侧紧抵患者腹部,位于脐上和胸骨下的腹中线上,另一只手握住握拳的手,向上快速冲击患者腹部,反复快速冲击,直到把异物从气道内排出来,或患者失去反应;如果严重气道梗阻持续,并且患者失去反应,立即开始心肺复苏,如果身边还有其他人,请派人拨打120,如果只有你一个人在场,应在进行2分钟心肺复苏之后拨打120。对于窒息的紧急处理,首先要将受伤者头部朝下,使其脸朝下趴在救援者的膝盖上,用手拍打其背部,帮助其咳出阻塞物。同时要注意保持呼吸通畅,避免按压胸部。如果窒息的情况持续不改善,应该尽快寻求医生的帮助。

5.中暑急救:中暑是指在高温高湿度的环境中长时间暴露导致的身体衰竭。对于中暑的紧急处理,首先要将受伤者移至阴凉通风的地方,让其平卧并解开衣服,用湿毛巾擦拭身体以降低体温。同时要保持其呼吸通畅

并给予水分补充。如果中暑情况严重,需要拨打急救电话并等待救援的同时注意观察受伤者的呼吸和脉搏。

三、自我保护措施

除了学会急救技能外,个人还应该采取一些自我保护措施,以确保自己的人身安全。

1.了解自己的身体状况:定期检查身体状况,了解自己的健康状况和易患疾病,以便及时采取预防措施。

2.避免危险环境:尽量避免进入危险的环境,如雷雨天气时不要外出或在树下避雨;在野外探险或登山时要注意安全提示;在公共场所要注意安全标识和疏散通道等。

3.学习自救技能:学习一些基本的自救技能和方法,如心肺复苏术(CPR)、止血、包扎、固定等;掌握基本的应急联系方式(如110、120等),以便在紧急情况下能够及时寻求帮助。

家庭急救与自救是每个家庭成员都需要掌握的基本技能。通过了解并掌握这些基本方法,我们可以在意外发生时更好地保护自己和他人的生命安全。此外,定期参加急救培训课程也是提高家庭急救与自救能力的有效途径。在遇到突发意外时,请保持冷静,迅速采取适当措施并及时寻求专业救援。

(作者单位:广西河池市第三人民医院)

过敏性紫癜的应对方法

□ 邵丽丽

在人体的众多部位中,小脚丫承载着支撑、行走、跳跃等多项重要功能,但你是否知道,这小小的脚丫也隐藏着许多不为人知的秘密?同时,当我们提及过敏性紫癜这一疾病时,它给小脚丫带来的挑战更是不容忽视。本文将带您一起探索小脚丫的秘密,并深入了解过敏性紫癜的挑战。

一、小脚丫的秘密

小脚丫不仅是人体的支撑点,更是一个复杂的生理系统。它拥有众多的神经末梢和穴位,这些穴位与身体的各个器官紧密相连,形成了一个庞大的神经反射网络。通过刺激这些穴位,我们可以感受到各种感觉,如疼痛、痒、热等。同时,小脚丫的血液循环也非常

丰富,它能够帮助身体排出废物,维持体温,并促进新陈代谢。

然而,小脚丫的健康也面临着许多挑战。其中,过敏性紫癜就是一种常见的疾病。过敏性紫癜是一种自身免疫性疾病,它会导致小血管炎症和出血,进而引发一系列的症状。在小脚丫上,过敏性紫癜可能表现为紫红色的丘疹、水疱或溃疡,给患者带来极大的痛苦。

二、过敏性紫癜的挑战

过敏性紫癜的病因复杂,可能与遗传、环境、食物、药物等多种因素有关。在遗传因素方面,过敏性紫癜可能通过家族遗传的方式传递给后代。在环境因素方面,长期处于潮

湿、寒冷等不良环境中可能导致机体免疫力下降,从而诱发过敏反应。此外,食物不耐受、药物过敏等也可能导致过敏性紫癜的发生。

对于过敏性紫癜患者来说,小脚丫的健康面临着巨大的挑战。首先,他们需要承受皮疹带来的痛苦和不适。这些皮疹可能出现在小脚丫的任何部位,包括脚底、脚背和脚趾等。皮疹的形状和大小各异,有的呈米粒大小,有的则可能融合成大片并伴出血性坏死。这些皮疹不仅影响患者的外观,还可能影响他们的行走和日常生活。

其次,过敏性紫癜患者还需要面对治疗上的挑战。目前,过敏性紫癜的治疗主要包括药物治疗和免疫调节治疗等。药物治

疗主要是使用糖皮质激素、免疫抑制剂等药物来缓解症状和减轻病情。然而,这些药物长期使用可能存在一些副作用,如免疫功能下降、感染风险等。免疫调节治疗则通过调节机体免疫系统的功能来恢复其正常的免疫平衡,但这种方法的效果因人而异,且需要一定的时间和耐心。

总的来说,小脚丫的健康对于我们的日常生活至关重要。我们需要关注小脚丫的健康状况,及时发现并治疗各种疾病。同时,对于过敏性紫癜这一挑战性疾病,我们需要更加深入地了解它的病因和治疗方法,为患者提供更好的医疗服务和支持。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

重症患者营养支持与治疗的重要性

□ 张明扬

在医学领域,重症患者的治疗与康复一直是医学研究的重点。其中,营养支持作为重症治疗的重要组成部分,其重要性不容忽视。本文将科普重症患者营养支持与治疗的重要性,以及它们在促进患者康复、预防并发症中的关键作用。

一、营养支持的重要性

重症患者由于病情严重,常常伴随着代谢紊乱、消化功能减弱等问题,导致营养不良、免疫力下降,从而影响患者的治疗效果和康复进程。此时,营养支持的重要性就凸显出来了。

1.维持机体功能和代谢需求:重症患者的营养需求远超过常人,合理的营养支持可

以满足患者的代谢需求,维持器官功能和生理平衡,有助于改善患者的整体健康状况。

2.促进伤口愈合和免疫修复:蛋白质是伤口愈合和组织修复的重要营养素,而维生素和矿物质也参与免疫功能的维持和修复过程。

3.减少并发症和感染风险:重症患者由于免疫力下降,容易发生各种并发症和感染。合理的营养支持可以增强患者的免疫力,降低感染的风险,减少并发症的发生。

4.改善临床结局和生存率:多项研究表明,合理的营养支持可以改善重症患者的临床结局和生存率。通过提供足够的能量和营养素,营养支持可以降低重症患者的死亡风险,缩短住院时间和减少医疗费用。

二、营养支持的策略

在重症患者的营养支持中,需要采取科学、合理的策略。首先,要尽早启动营养支持,以满足患者的营养需求,预防营养不良的发生。其次,要根据患者的病情、体重、年龄、营养状况等因素,制定个体化的营养支持计划,合理调整能量和营养素的摄入量。

三、营养治疗的重要性

营养治疗作为重症治疗的重要组成部分,其重要性不亚于药物治疗和手术治疗。营养治疗不仅可以提供足够的能量和营养素,满足患者的代谢需求,还可以纠正已经或即将出现的营养不良,改善患者的营养状态,提高对疾病和治疗的耐受性。

在重症患者的治疗中,营养治疗的作用大致分为以下几类:一是维持患者的营养状态,避免营养不良的发生;二是促进伤口愈合和免疫修复,加快患者的康复进程;三是降低感染风险和并发症的发生率,提高患者的生存率;四是提高患者的生活质量,促进其社会功能的恢复。

总之,重症患者的营养支持与治疗在促进患者康复、预防并发症中发挥着重要作用。通过科学、合理的营养支持和治疗,可以显著改善患者的整体健康状况和临床结局,提高患者的生存率和生活质量。

(作者单位:河北省围场满族蒙古族自治县医院)

中西医结合治疗脑病的实践应用与未来展望

□ 庞志红

在医学领域,脑病的治疗一直是一个复杂而棘手的挑战。传统的西医疗法,如药物治疗、手术治疗和康复训练,虽然在一定程度上取得了成效,但仍有其局限性。与此同时,中医的深厚底蕴和独特的治疗理念也为脑病的治疗提供了新的思路。近年来,随着医学科学的不断进步,中西医结合的治疗方式逐渐成为脑病治疗的新视角。

一、中西医结合的必要性

中医注重整体观念和辨证施治,认为脑病是整个身体系统失衡的结果,而不仅仅是脑部的问题。中医治疗脑病强调平衡阴阳、调和脏腑、调整气血循环,通过中药、针灸、推拿

等方法来调节人体的气运行,改善脑病引起的症状。而西医则侧重于以科学仪器检查和医学技术进行诊断,通过药物治疗、手术等方法来治疗脑病。两者各有优势,但各有不足。因此,将中西医结合起来,可以充分发挥各自的优势,提高治疗效果,为患者提供更全面、个性化的治疗方案。

二、中西医结合的实践应用

在脑病的治疗中,中西医结合的实践应用已经取得了显著的成效。例如,在急性脑梗死的治疗中,西医可以通过药物溶栓、手术治疗等方法迅速缓解病情;而中医则可以通过针灸、推拿等方法促进患者的康复过程。两者

结合,可以更有效地改善患者的神经功能和生活质量。另外,在神经介入技术的应用中,中西医结合也发挥了重要作用。神经介入技术是一种微创的治疗方法,通过导管和导丝等器械将药物或器械直接送达病变部位进行治疗。在手术前后,结合中药治疗,可以显著提升治疗效果,加快神经功能的恢复。

三、中西医结合的未来展望

随着医学科学的不断进步和人们对健康的重视,中西医结合在脑病治疗领域的应用前景将更加广阔。未来,我们可以期待更多的中西医结合的治疗方法被开发出来,为脑病患者带来更好的治疗效果和生活质量。

同时,我们也需要认识到中西医结合的挑战和困难。中医和西医在诊断和治疗方面有着不同的标准和方法,如何在实践中将它们有机地结合起来,需要进一步的研究和探索。此外,我们还需要加强中西医医学教育和培训,培养更多具备中西医结合知识和技能的医学人才。

总之,中西医结合为脑病治疗带来了新的视角和希望。通过发挥各自的优势和互补作用,我们可以为患者提供更全面、个性化的治疗方案,提高治疗效果和生活质量。让我们共同期待中西医结合在脑病治疗领域取得更多的突破和进展。

(作者单位:河北省迁安市中医院)