

# 心肺复苏术的注意事项与急救技能

□ 陈冠华

心肺复苏术,简称CPR(Cardiopulmonary Resuscitation),在急诊时刻,掌握心肺复苏术的基本知识可以挽救生命。在急诊科,心肺复苏术是一项用于抢救心跳停止或呼吸停止的急救技术,是急诊科医护人员必备的一项重要技能。本文将介绍心肺复苏术的基本知识,并针对急诊科常见病进行科普,帮助读者更好地了解 and 掌握这一技能。

## 一、心肺复苏术的基本知识

心肺复苏术是指在心脏骤停的情况下,通过人工呼吸、胸外按压等手段,使患者恢复自主循环的过程。心肺复苏术包括人工呼吸和胸外按压两个步骤。其中,人工呼吸的主要目的是为患者提供氧气,而胸外按压的主要目的是通过挤压心脏,使心脏重新开始泵血功能。

在进行心肺复苏术时,需要注意以下几点:

- 判断意识:**轻拍患者的肩膀并大声呼喊,观察患者是否有任何反应,如睁眼、挥动手臂或发出声音。如果患者有反应,可以通过观察他们的呼吸来评估呼吸情况;如果没有意识,则需要进行急救和检查呼吸。
- 检查呼吸:**检查患者是否有呼吸。从患者头部位置观察胸部的上下运动,用耳朵靠近患者的口鼻,倾听呼吸声音和感受呼吸,

看是否有正常呼吸的迹象。用手指检查患者的呼吸迹象,以帮助确定呼吸状态。如果确定患者没有呼吸或仅存在异常的呼吸(如间断、浅弱的呼吸),即使并不确定是否有心跳,也应该立即开始心肺复苏程序,包括人工呼吸和胸外按压。

- 开放气道:**开始心肺复苏术前,需要将患者的头部偏向一侧,检查患者口腔内是否有任何明显的异物,以防止呕吐物阻塞呼吸道,保持呼吸道通畅。同时,需要将头部和颈部的扭曲处尽量拉直。在进行心肺复苏时,轻轻将患者的头向后仰,以保持气道畅通,避免舌根堵塞气道。

- 人工呼吸:**进行人工呼吸时,通常采用口对口或口对面罩(如口罩或面罩)的方式。操作者应当将口对准患者的口鼻,并用手轻轻捏住患者的鼻孔,然后吹气使患者的胸部上抬,然后松开,让胸部下降,吹气时间要短,一般不超过1秒,连续进行两次呼吸。在进行人工呼吸时,要确保每次呼吸能够使患者的胸部明显上抬,表示气流进入了肺部。同时注意不要过度用力,注意不要将手放在患者的喉咙上,以免影响气体交换。

- 胸外按压:**胸外按压的主要目的是在心跳骤停时模拟心脏的搏动,推动血液流向

体内重要器官,维持供氧和营养。在进行胸外按压时,需要将手掌根部放在患者胸骨下半部,两手掌根重叠,并尽量使手臂垂直于患者胸部,以肘部为支点,用身体重量压迫胸部进行按压。按压深度为5-6厘米,胸外按压应该持续进行,不间断地按压频率为每分钟100-120次,按压和松开的时间比例通常为30:2(按压30次后进行2次人工呼吸)。在进行胸外按压时,应持续监测患者的反应,观察胸部是否有上下运动、是否有自主呼吸等,以及定期检查患者的心率恢复情况。

## 二、急诊科常见病科普

在急诊科,常见的疾病包括心脏病、呼吸系统疾病、外伤等。掌握心肺复苏术的基本知识对于这些疾病的急救非常重要。下面将针对这些常见病进行科普。

- 心脏病:**心脏病是急诊科最常见的疾病之一。如果患者出现心脏骤停的情况,需要及时心肺复苏。同时,对于心脏病患者,需要定期进行体检,及时发现并治疗心脏病。
- 呼吸系统疾病:**急诊科常见的呼吸系统疾病包括哮喘、肺炎等。对于这些疾病,需要及时就医,并在医生的指导下进行治疗;在呼吸系统疾病导致的心跳骤停或呼吸骤停情况下,急诊科医护人员需要立即开展心肺复

苏术。同时,保持良好的生活习惯和锻炼,有助于预防呼吸系统疾病的发生。

- 外伤:**急诊科常见的外伤包括骨折、烧伤、烫伤等。对于这些外伤,需要及时就医并进行相应的处理。同时,对于一些常见的外伤急救措施,如止血、包扎等,也需要有一定的了解和掌握。

除了以上常见病,急诊科还可能遇到其他一些疾病,如食物中毒、急性胃肠炎等。这些疾病的急救方法也需要根据具体情况而定,需要及时就医治疗。

在急诊科,我们常常面对各种呼吸系统疾病患者,从哮喘到呼吸窘迫综合征,甚至到心跳骤停的紧急情况。了解如何正确地进行胸外按压、人工呼吸等急救技能,能够在关键时刻挽救生命,给予患者最及时、最有效的治疗。在我们的工作中,每一分钟都是宝贵的。胸外按压频率、深度的正确掌握,以及持续监测患者反应的重要性不言而喻。通过及时而有效地实施心肺复苏术,我们能够给予患者更多的生存机会,为他们重返健康之路铺平道路。同时,也需要加强公众的健康意识和急救技能培训,提高全民健康素质和自救互救能力。让我们以最大的努力,守护生命的每一刻。

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)

# 膝骨性关节炎的针刺治疗方法

□ 孙岗

膝骨性关节炎是一种常见的骨科疾病,其特征是膝关节软骨磨损和骨质增生。膝骨性关节炎会导致疼痛、肿胀、僵硬和活动受限等症状,对患者的生活质量造成严重影响。目前,针刺治疗是一种常用的膝骨性关节炎治疗方法,其效果显著,且安全可靠。本文将介绍膝骨性关节炎的针刺治疗方法,并探讨其理论基础和安全性。

## 一、膝骨性关节炎的针刺治疗方法

膝骨性关节炎的针刺治疗方法主要包括针刺、艾灸和拔罐等。具体操作如下:

- 针刺:**针刺是利用金属针针对穴位进行刺激,以达到治疗疾病的目的。针对膝骨性

关节炎,一般选用膝关节周围的穴位,如内外膝眼、血海、足三里等。根据病情不同,可采用不同的针刺手法和刺激强度,如轻刺激、中等刺激和重刺激等。一般来说,针刺治疗需要多次进行,每次治疗间隔约一周左右。

- 艾灸:**艾灸是利用艾叶制成艾条,对穴位进行热刺激,以达到温经散寒、活血通络的目的。针对膝骨性关节炎,艾灸可以改善局部血液循环,减轻疼痛和肿胀症状。艾灸时需要注意控制温度和时间,避免烫伤和过度刺激。

- 拔罐:**拔罐是通过负压吸引原理,使局部肌肉产生充血和瘀血,以达到疏通经络、消

肿止痛的目的。针对膝骨性关节炎,拔罐可以刺激穴位,促进血液循环,缓解疼痛和僵硬症状。一般来说,拔罐治疗需要多次进行,每次治疗间隔约一周左右。

## 二、理论基础

膝骨性关节炎的针刺治疗具有深厚的理论基础。中医认为,膝骨性关节炎的主要病机是风寒湿邪侵袭人体,导致气血不畅、筋骨失养。通过针刺、艾灸和拔罐等治疗方法,可以疏通经络、调和气血、温经散寒,从而缓解疼痛和肿胀症状。此外,针刺还可以刺激膝关节周围的穴位,调节人体的生理功能,增强机体的抗病能力。

## 三、安全性

膝骨性关节炎的针刺治疗方法具有较高的安全性。首先,针刺时使用的金属针非常细小,一般不会对患者的身体造成明显的创伤。其次,针刺治疗的次数和间隔时间都是经过医生严格评估和患者同意的,以确保患者能够耐受治疗。此外,在进行针刺治疗前,医生会对患者的身体状况进行评估,排除不适合进行针刺治疗的禁忌症。

总之,膝骨性关节炎的针刺治疗方法是一种安全可靠的的治疗方法。通过合理的针刺、艾灸和拔罐等治疗方法,可以有效缓解疼痛和肿胀症状,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北唐山市南堡开发区医院)

# 甲状腺疾病的日常护理方法

□ 郭焕秋

甲状腺疾病是一种常见的健康问题,它可能会影响甲状腺功能。保持良好的生活习惯对于甲状腺疾病的日常护理非常重要,这包括饮食、运动、睡眠和情绪等方面。以下是一些具体的建议:

- 健康饮食:**甲状腺疾病患者应该保持均衡的饮食,摄入足够的营养物质。避免过多的高碘食物,如海带、紫菜和碘盐等高碘地区的食物,因为这些食物可能会加重甲状腺的负担。建议食用新鲜的水果、蔬菜、全谷类食物和低碘的鱼类。
- 保持适当的体重:**甲状腺疾病的患者通常需要保持适当的体重,避免过瘦或过胖。

定期进行身体活动,如散步、游泳、瑜伽或适度的肌肉锻炼。同时要避免长时间久坐,因为这会增加代谢综合征和其他疾病的风险。

- 充足的休息和睡眠:**保持良好的睡眠习惯对于甲状腺健康非常重要。确保每天有足够的休息时间,成年人通常需要7至9小时的睡眠。

- 避免过度压力:**生活中的压力源可能会对甲状腺产生负面影响。要学会管理压力,可以尝试通过放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽或按摩来缓解压力。与家人和朋友分享压力也是一种有效的方法。

- 定期进行身体检查:**如果你的医生建议

你需要进行定期的身体检查,那么请遵循他们的建议。定期检查可以帮助你及早发现任何潜在的健康问题,并及时采取措施进行治疗。

- 保持积极的心态:**情绪对甲状腺健康有重要影响。保持积极的心态,学会应对困难,并寻求支持,如与亲友交流或寻求专业心理咨询。

- 避免过度暴露于阳光:**过度暴露于阳光下会导致皮肤黑色素细胞活化,增加黑色素瘤和其他皮肤癌的风险。因此,如果你长时间暴露于阳光下,可能会影响甲状腺功能,最好咨询医生或内分泌专家。

- 注意药物的摄入:**甲状腺疾病的患者

可能需要服用药物来控制病情。请遵循医生的建议,不要随意更改药物的剂量或停止服用药物。有些药物可能会对甲状腺功能产生影响,因此在使用任何新的药物之前,最好咨询医生或内分泌专家。

总的来说,保持健康的生活习惯对于甲状腺疾病的日常护理非常重要。通过健康饮食、保持适当的体重、充足的休息和睡眠、避免过度压力、定期进行身体检查、保持积极的心态、避免过度暴露于阳光下以及注意药物的摄入等方面,你可以更好地维护甲状腺的健康。如果感到任何不适或疑虑,最好咨询医生或内分泌专家的意见。

(作者单位:河北省唐山市开滦马家沟医院)

# 妇科炎症:预防与护理并重

□ 肖冰

妇科炎症是女性常见的问题之一,影响着女性的身体健康和生活质量。为了更好地了解和应对妇科炎症,我们需要从科学角度出发,认识妇科炎症,注重预防与护理。本文将从妇科炎症的成因、预防措施、护理方法等方面进行阐述。

## 一、妇科炎症的成因

妇科炎症的成因较为复杂,包括细菌、真菌、病毒等微生物感染,以及生理、病理等因素。其中,细菌感染是最常见的致病原因之一,如大肠杆菌、葡萄球菌等。此外,不良的生活习惯、过度清洁、免疫力低下等因素也可能导致妇科炎症的发生。

## 二、预防妇科炎症的措施

- 保持个人卫生:**定期更换内衣,清洗外

阴部,避免使用刺激性的清洁产品。

- 增强免疫力:**通过合理饮食、适当运动等方式增强免疫力,提高身体抵抗力。

- 避免过度清洁:**过度清洁可能导致阴道菌群失衡,引发炎症。

- 避免不洁性行为:**与他人共用浴巾、浴盆等物品,避免不洁性行为。

- 定期体检:**定期进行妇科检查,及早发现炎症并及时治疗。

## 三、妇科炎症的护理方法

- 保持良好心态:**积极应对妇科炎症,保持乐观心态有助于缓解症状。

- 合理饮食:**饮食清淡,多摄入富含维生素和矿物质的食物,有助于增强身体抵抗力。

- 规律作息:**保证充足的睡眠时间,避免熬夜,有助于身体恢复。

- 正确用药:**遵医嘱按时按量用药,切勿自行停药或更改剂量。

- 定期复查:**炎症治愈后,仍需定期进行妇科检查,确保炎症不再复发。

- 特殊妇科炎症的应对**

- 阴道炎:**阴道炎是妇科炎症中最常见的一种,主要表现为阴道分泌物增多、瘙痒、异味等。应对阴道炎,需注意个人卫生,根据医生建议进行相应的药物治疗。

- 宫颈炎:**宫颈炎是宫颈部位发生的炎症,主要表现为白带增多、发黄、异味,以及下腹疼痛、腰酸等症状。宫颈炎需及时就医,根

据医生建议进行治疗。

- 盆腔炎:**盆腔炎是女性盆腔部位发生的炎症,主要表现为下腹痛、腰酸、分泌物增多等症状。治疗盆腔炎需注意休息,加强营养,根据医生建议进行治疗。

综上所述,妇科炎症的预防与护理至关重要。女性朋友们应了解妇科炎症的成因、预防措施和护理方法,积极应对妇科炎症。在遇到特殊妇科炎症时,应及时就医,遵循医生建议进行治疗。同时,定期体检也是预防妇科炎症的有效手段之一。通过科学认识妇科炎症,预防与护理并重,我们才能更好地守护女性健康。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)