

# 房颤的症状、紧急处置方法及预防措施

□ 宋文洛

心律失常,尤其是房颤(心房颤动),是一种常见的心血管疾病,其发病率随着年龄的增长而增加。房颤不仅影响患者的生活质量,还可能导致心力衰竭、脑卒中等严重后果。因此,对于房颤患者及其家属来说,了解房颤的定义、症状、紧急处置方法以及预防措施等方面,为大家详细介绍房颤的医学科普知识。

## 一、房颤的定义与症状

房颤,全称为心房颤动,是一种常见的心律失常。在房颤发作时,心房内的电信号传导出现异常,导致心房肌肉快速而无序地收缩,从而使心房失去有效的收缩功能。房颤的症状因人而异,但常见的症状包括心悸、胸闷、气短、乏力等。部分患者可能无明显症状,但房颤仍然会对心脏功能产生负面影响。

## 二、房颤的紧急处置方法

房颤的紧急处置方法主要包括以下几个方面:

### 1. 保持冷静,避免过度紧张和焦虑

房颤的发作并不会立即危及到生命,因此患者在发作时应保持冷静,避免过度紧张和焦虑。紧张和焦虑会加重病情,影响紧急处置的效果。患者应尽量保持坐位或卧位休息,避免剧烈运动和过度劳累。

### 2. 深呼吸与放松

深呼吸有助于缓解房颤的症状。患者可以尝试深呼吸一口气,然后缓慢呼出,反复进行数次。同时,患者可以通过放松训练来减轻紧张和焦虑情绪,如渐进性肌肉松弛法、冥想等。

### 3. 服用急救药物

在提前获得医生的许可下,房颤患者可以服用减慢心率的药物进行急救。常用的药物包括硝酸甘油、丹参滴丸等。这些药物能够降低心率,缓解房颤的症状。但患者应注意,这些药物仅用于急救,不能替代正规治疗。在服用急救药物后,患者应尽快就医接受进一步检查和治疗。

### 4. 测量血压

房颤患者在紧急处置时应尽快测量血压。血压稳定的患者通常没有生命危险,此时可以选择拨打急救电话(120)或家属带到医院就诊。对于血压异常的患者,应立即就医接受紧急处理。

### 5. 拨打急救电话

在紧急情况下,房颤患者应拨打急救电话(120)寻求专业医疗救助。在拨打急救电话时,患者应提供以下信息:姓名、性别、年龄、病情描述(如心悸、胸闷、气短等)、发病时间

和地点等。这些信息有助于急救人员迅速了解病情并做出正确的处理。

### 6. 避免随意搬动患者

在房颤发作期间,患者应尽量保持安静,避免随意搬动。搬动患者可能会加重心脏负担,导致病情恶化。如果必须搬动患者,应尽量避免剧烈震动和颠簸,保持平稳的动作。

## 三、房颤的预防与日常管理

除了紧急处置方法外,房颤的预防和日常管理同样重要。以下是一些建议:

### 1. 保持良好的生活习惯

房颤患者应保持良好的生活习惯,包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等。均衡饮食有助于控制体重和血脂水平,降低心血管疾病的风险;适量运动可以提高心肺功能,增强身体抵抗力;戒烟限酒则可以减少心血管疾病的危险因素。

### 2. 定期体检

房颤患者应定期进行体检,包括心电图、心脏彩超等检查。这些检查有助于及时发现心脏病变和心律失常等问题,为早期治疗提供依据。

### 3. 积极治疗原发病

房颤往往与高血压、冠心病等心血管疾病有关。因此,房颤患者应积极治疗原发病,

控制血压、血糖等指标在正常范围内。这有助于减少房颤的发作次数和持续时间,降低心血管事件的风险。

### 4. 遵循医嘱服药

房颤患者需要长期服用抗心律失常药物或抗凝药物等进行治疗。患者应遵循医嘱按时服药,不要随意更改药物剂量或停药。同时,患者应注意药物的副作用和相互作用等问题,及时向医生咨询。

### 5. 保持良好的心态

房颤患者应保持良好的心态和情绪状态。过度紧张和焦虑会加重病情和症状。因此,患者应学会调节自己的情绪和心态,积极面对生活和工作中的压力和挑战。

## 四、结语

房颤是一种常见的心律失常疾病,其紧急处置方法对于患者的生命安全具有重要意义。本文从房颤的定义、症状、紧急处置方法以及预防措施等方面进行了详细介绍。希望通过本文的介绍,能够帮助大家更好地了解房颤的医学科普知识,提高房颤患者的紧急处置能力和自我管理能力和自我管理能力。同时,也呼吁广大公众关注心血管健康,积极预防心血管疾病的发生和发展。

(作者单位:桂林医学院附属医院)

# ICU 守护圈如何有效预防气管插管意外拔管

□ 王碧玲

在医学领域,重症监护室(ICU)是守护生命的重要场所。然而,气管插管意外拔管,这一看似微小的意外事件,却可能对患者的生命安全构成严重威胁。为了降低这一风险,ICU 守护圈应运而生,致力于通过团队协作与科学管理,向气管插管意外拔管说“不”。

ICU 守护圈,作为一支专业的医疗团队,其成立初衷在于通过集体智慧和力量,共同应对 ICU 中可能出现的各种风险和挑。守护圈成员包括经验丰富的医护人员、专业的管理人员以及具有创新思维的科研人员,他们共同致力于提高患者的安全性和医疗质量。

气管插管意外拔管,即非计划拔管(UEX),是指未经医护人员同意,患者自行拔除气管插管或导管意外脱落的情况。这种意外事件可能导致患者呼吸困难、病情加重,甚至危及生命。因此,如何有效预防气管插管意外拔管,成为 ICU 守护圈面临的重要课题。

ICU 守护圈通过深入分析气管插管意外拔管的原因,发现其发生与多种因素有关。首先,患者自身因素如意识状态、疼痛感知等,

可能导致其自行拔除气管插管。其次,医护人员的不当操作、导管固定不牢等也是导致意外拔管的重要原因。此外,缺乏有效的沟通与心理护理,以及缺乏针对性的防范措施,也增加了气管插管意外拔管的风险。

针对这些原因,ICU 守护圈制定了一系列针对性的防范措施。首先,加强医护人员的培训和教育,提高其对气管插管重要性的认识,同时掌握正确的导管固定方法和操作技能。其次,加强与患者的沟通与心理护理,告知患者气管插管的目的和重要性,缓解其焦虑和恐惧情绪,增强其配合治疗的意愿。此外,通过优化导管固定方法,加强巡视和监测等措施,进一步降低气管插管意外拔管的风险。

在 ICU 守护圈的实际工作中,这些防范措施得到了有效的实施和验证。通过数据对比和原因分析,守护圈成员发现,在采取一系列改进措施后,ICU 中气管插管意外拔管的发生率明显降低。这一成果不仅提高了患者的安全性和医疗质量,也增强了医护人员的信心和责任感。然而,降低气管插管意外拔管的风险并非一蹴而就的过程。ICU 守护圈深

知,只有不断创新和完善防范措施,才能更好地保障患者的安全。因此,守护圈成员将继续关注气管插管意外拔管的新动态和新问题,不断探索更加有效的防范措施和方法。此外,ICU 守护圈还注重与其他医疗团队的交流与合作。通过参加学术会议、分享经验案例等方式,守护圈成员不断学习和借鉴其他团队的先进经验和做法,进一步提升自身的专业水平和防范能力。

同时,ICU 守护圈也积极倡导患者及其家属的参与和配合。通过向患者和家属普及气管插管的相关知识和注意事项,提高其对治疗的认知和理解,增强其对医护人员的信任和支持。这种医患之间的良好互动和合作,为降低气管插管意外拔管的风险提供了有力的保障。

ICU 守护圈作为一支专业的医疗团队,通过团队协作、科学管理和不断创新,成功地向气管插管意外拔管说“不”。他们的努力不仅提高了患者的安全性和医疗质量,也为整个医疗行业的发展和进步做出了积极的贡献。

然而,面对未来可能出现的新的挑战和问题,ICU 守护圈仍需保持警惕和敏锐。他们将继续关注医学领域的最新动态和研究成果,不断更新和完善自身的知识和技能,以更好地应对可能出现的各种风险和挑战。同时,他们也将继续倡导和实践以患者为中心的医疗理念,不断提升患者的就医体验和满意度。

在这个过程中,ICU 守护圈还需要进一步加强与其他医疗团队的协同合作,共同构建一个更加安全、高效、人性化的医疗环境。通过加强团队间的沟通和协作,实现资源共享和优势互补,可以进一步提升医疗质量和效率,为患者提供更加优质的医疗服务。

总之,ICU 守护圈在向气管插管意外拔管说“不”的道路上已经取得了显著的成果。但未来的路还很长,他们将继续努力、不断创新,为保障患者的生命安全和健康福祉贡献自己的力量。同时,我们也期待更多的医疗团队能够加入到这个行列中来,共同为构建更加安全、高效的医疗环境而努力。

(作者单位:广西壮族自治区钦州市第一人民医院)

# 口服避孕药的常见问题解答

□ 杨艳秋

口服避孕药的发明,是医学领域的一项重大突破。它不仅解决了女性避孕的难题,更为女性的生活带来了极大的便利。通过调节女性体内的激素水平,口服避孕药实现了避孕的目的,同时避免了使用避孕套等物理避孕方式可能带来的不适和尴尬。这种智慧的选择,让女性在追求健康和幸福的同时,拥有了更多的自主权和选择权。

在女性健康的世界里,口服避孕药如同一位低调的守护者,默默地在背后支持着女性的生活。它不仅能解决月经的烦恼,还能为女性的生育计划提供灵活的选择。然而,关于这个小药丸,你是否也有许多疑问和困惑呢?今天,我们就轻松愉快地解答一些关于口服避孕药的常见问题,让你更全面地了解它。

**问题一:口服避孕药是什么?它真的安全吗?**

解答:口服避孕药,顾名思义,就是通过口服方式来服用的避孕药物。它由雌激素和孕激素组成,通过调节女性体内的激素水平,达到避孕的效果。经过多年的临床验证,口服避孕药已经被证明是一种安全、有效的避孕方式。当然,每个人的身体状况不同,在使用前最好咨询医生的建议。

**趣味科普:你知道吗?口服避孕药的发明可以追溯到 20 世纪 50 年代。当时,科学家们发现了一种名为“孕酮”的激素,它可以抑制排卵。经过不断的研究和改进,我们现在使用的口服避孕药已经越来越安全、方便。**

**问题二:口服避孕药有哪些种类?我应该如何选择?**

解答:口服避孕药主要分为短效避孕药和长效避孕药两种。短效避孕药需要每天服用,如常见的妈富隆、优思明等;长效避孕药则只需每月服用一次或几次,如复方炔诺酮片、复方甲地孕酮片等。在选择口服避孕药时,你可以根据自己的生活习惯、避孕需求以及医生的建议来做出决定。

**趣味科普:虽然口服避孕药的种类繁多,但它们的原理都是相似的——通过调节激素水平来抑制排卵。这就像是一场精心策划的“舞会”,当雌激素和孕激素在女性体内跳起优美的舞蹈时,卵子就会乖乖地待在原地,不与精子相遇。**

**问题三:口服避孕药有哪些副作用?如何应对?**

解答:虽然口服避孕药的安全性很高,但也有一些女性在使用过程中会出现一些副作

用。常见的副作用包括恶心、呕吐、乳房胀痛、月经不规律等。这些副作用通常是暂时的,随着时间的推移会逐渐减轻或消失。如果副作用较为严重或持续时间较长,建议及时咨询医生并调整用药方案。

**趣味科普:你知道吗?有些女性在使用口服避孕药后会出现“假性怀孕”的现象。这是因为避孕药中的激素会影响女性的身体,使得身体产生类似于怀孕的症状,如乳房胀痛、恶心等。不过,这只是一个假象而已,女性朋友们不必过于担心。**

**问题四:口服避孕药会影响生育能力吗?停药后多久可以怀孕?**

解答:口服避孕药是一种可逆的避孕方式,它不会影响女性的生育能力。当女性停止服用避孕药后,生育能力会迅速恢复。一般来说,停药后一个月左右就可以尝试怀孕了。当然,具体的怀孕时间还要根据女性的身体状况和医生的建议来确定。

**趣味科普:想象一下,口服避孕药就像一个神奇的“开关”,当你需要避孕时,它就会为你守护;当你想要怀孕时,它又会迅速撤离,让你的身体回归自然状态。这样的设计真是太贴心了!**

**问题五:除了避孕,口服避孕药还有哪些用途?**

解答:除了避孕外,口服避孕药还有许多其他的用途。例如,它可以治疗月经不调、痛经、子宫内膜异位症等妇科疾病;还可以用于减轻经前期综合征的症状;在更年期综合征的治疗中也有一定的作用。当然,这些用途都需要在医生的指导下使用。

**趣味科普:你知道吗?口服避孕药还有一个神奇的“副作用”——它可以降低患卵巢癌和子宫内膜癌的风险。这是因为避孕药中的激素可以抑制卵巢和子宫内膜的异常增生,从而降低患癌的风险。不过,这并不意味着口服避孕药可以预防所有类型的癌症哦!**

## 结语:小药丸的大智慧

通过今天的解答和趣味科普,相信你已经对口服避孕药有了更深入的了解。这个小药丸虽然看起来微不足道,但却蕴含着大智慧。它不仅能解决女性的避孕问题,还能为女性的健康保驾护航。当然,每个人的身体状况和需求都不同,在使用口服避孕药时一定要咨询医生的建议哦!最后祝愿每位女性都能拥有健康、幸福的生活!

(作者单位:广西壮族自治区生殖医院)