

呼吸急症的急救护理措施

□ 劳莹

在日常生活中,我们可能会遇到各种各样的突发情况,其中呼吸急症是非常常见且危及生命的一种急症。呼吸急症可能由多种原因引起,如哮喘、过敏反应、气道异物堵塞等。当有人发生呼吸急症时,及时有效的急救护理措施十分关键。这篇文章将介绍如何识别呼吸急症的症状及相应的急救护理措施,以帮助大家在紧急情况下做出正确的反应。

一、呼吸急症的识别

在实施急救护理前,首先要识别出患者是否出现了呼吸急症。以下是常见的呼吸急症的表现。

- 呼吸困难或窒息:**呼吸急促或呼吸费力是呼吸急症的典型症状。患者可能表现出明显的呼吸困难,甚至窒息。这时需观察患者的呼吸频率、深度,是否有烦躁不安的表现,以及有无使用辅助呼吸机。
- 紫绀:**当患者出现嘴唇、指甲床发紫的情况时,可能表明氧气供应不足,这是呼吸急症的重要指征之一。出现紫绀意味着身体的各组织器官无法获得足够的氧气,需要立即处理。
- 胸痛:**呼吸急症患者常伴有胸痛,尤其是在呼吸时加重。这可能与肺部问题有关,如

肺栓塞或气胸等。这种情况下,必须立即进行评估和处理,以防止病情恶化。

二、急救护理措施

在确认患者出现呼吸急症后,应立即采取相应的急救措施。下面介绍几种常见呼吸急症的急救护理方法。

- 哮喘急性发作:**哮喘急性发作时,患者的气道收缩,呼吸困难加剧。急救措施包括:①使用支气管扩张剂:帮助患者使用随身携带的支气管扩张剂(如沙丁胺醇气雾剂),以快速缓解气道收缩。②保持坐姿:让患者坐下,身体稍微前倾,以利于呼吸。③若症状未有减轻,应及时就医,使用使用呼吸机辅助呼吸,必要时予气管插管。④保持镇静:帮助患者保持镇静,以避免过度焦虑导致症状加重。
- 过敏反应:**过敏反应可导致气道肿胀,严重时可能引发窒息。急救措施包括:①注射肾上腺素:如果患者有随身携带的肾上腺素自动注射器,应立即使用。②保持气道通畅:如果患者意识清醒,让其坐下或半卧,保持气道通畅。③送医处理:即使症状有所缓解,仍需要送医进行进一步检查和治疗,以防复发。
- 气道异物阻塞:**当气道被异物阻塞时,

需迅速采取措施清除阻塞物。急救步骤如下:

- ①成人和儿童的海姆立克急救法:站在患者身后,用双臂环绕其腰部,一手握拳,拳眼朝内,放在肚脐上方,另一只手抓住拳头,快速向上冲击压迫。②婴儿的背部拍击法:让婴儿面朝下,躺在前臂上,支撑住头部,用力拍击肩胛骨之间的位置,以移除阻塞物。③若异物未能吐出,应尽快就医,进行支气管镜下取出异物。④持续观察:即使异物被移除,患者仍需观察一段时间,以确保没有残留问题。
- 慢性阻塞性肺疾病急性加重:**慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者在急性加重期可能出现严重呼吸困难。急救措施包括:①吸氧:给予患者低流量氧气支持,但应避免高浓度氧气,以防二氧化碳潴留。②支气管扩张剂和皮质类固醇:在医生指导下使用短效支气管扩张剂和口服或静脉注射皮质类固醇,以缓解症状。③尽快送医:COPD急性加重时需专业医疗处理,尽快送医是关键。

三、预防措施与后续护理

除了掌握急救措施,预防呼吸急症的发生同样重要。以下是一些预防措施和后续护理建议。

- 避免过敏原:**对于已知过敏体质者,应

尽量避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。室内保持清洁,定期更换空气过滤器,以减少过敏原的影响。

- 遵医嘱用药:**呼吸系统疾病患者应严格遵医嘱用药,定期复诊,及时调整治疗方案,防止急性发作。
- 加强锻炼:**适度锻炼有助于增强心肺功能,提高机体抵抗力,减少呼吸急症发生的概率。锻炼时应量力而行,避免过度疲劳。
- 戒烟:**吸烟是导致呼吸系统疾病的重要因素之一,戒烟不仅能改善肺功能,还有助于减少急性发作的风险。
- 定期体检:**定期体检能够及时发现潜在的健康问题,及早干预,从而有效降低呼吸急症的发生率。

总的来说,呼吸急症是一种常见且危及生命的紧急情况,需要采取正确的识别和急救护理措施。在突发呼吸急症时,保持冷静,迅速采取正确的急救措施,并及时就医,是保障患者生命安全的关键。此外,通过日常的预防措施和合理的生活习惯,可以有效减少呼吸急症的发生,为健康保驾护航。希望大家能够更好地应对呼吸急症,提高应急处理能力。(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

小儿疝气与家庭防护技巧

□ 俞艇

小儿疝气是儿童常见的一种疾病,尤其在新生儿和婴幼儿中发生率较高。家长们常常为孩子患上疝气而感到焦虑和不安。尽管疝气在许多情况下可以通过手术进行治疗,但在手术前后,也应家庭防护措施。本文将介绍小儿疝气的成因、症状、治疗方法,以及如何在家中进行有效的防护,帮助孩子更好地恢复健康。

一、小儿疝气的成因与症状

- 疝气的成因:**小儿疝气的主要成因是由于腹腔内压力增大或腹壁发育不完善,导致腹腔内脏器(如肠子)通过腹壁的薄弱处或孔隙突出。常见的疝气类型有腹股沟疝和脐疝。新生儿腹壁尚未完全发育成熟,若腹腔内压力增加(如哭闹、咳嗽等),容易导致疝气的发生。
- 疝气的症状:**小儿疝气的主要症状表现为腹部或腹股沟处有肿块,肿块在哭闹、用力或咳嗽时会更加明显,平静时肿块可能会消失。部分患儿还会表现出不安、哭闹、腹痛等症状。另外,如果出现肿块变硬、颜色发红或伴阵呕吐等症状,可能是疝气嵌顿,需立即就医。

二、小儿疝气的治疗方法

- 非手术治疗:**对于轻度疝气,特别是脐疝,医生通常建议观察一段时间,因为在大多数情况下,随着孩子的成长发育,疝气可能会自行愈合。家长应密切观察疝气的变化,注意肿块是否增大或出现嵌顿的迹象。在观察期间,家长可以通过合理安排孩子的日常活动,避免增加腹腔压力,从而减少疝气加重的可能性。
- 手术治疗:**如果疝气没有自行愈合或出现嵌顿情况,医生可能会建议手术治疗。手术通常是在全麻下进行,手术过程中,医生会将突出的内脏器官重新放回腹腔,并加固腹壁的薄弱处。手术相对安全,术后恢复良好,但需注意术后护理,防止复发。术后护理包括定期复查,确保手术部位的愈合情况良好,以及避免剧烈运动,以防手术部位复发。家长还需关注孩子的饮食和生活习惯,确保其身体逐渐恢复。

三、家庭防护技巧

- 注意观察:**家长应定期检查孩子的腹部或腹股沟处,注意是否有肿块出现,特别是在孩子哭闹、咳嗽或用力时。如果发现异常,

应及时带孩子就医。日常观察可以帮助及时发现疝气的变化,避免病情加重。为了确保及时发现问题,家长可以制定定期检查的计划,如每周一次,特别是在孩子活动量较大的情况下,更应加强观察。

- 避免剧烈运动:**虽然运动有助于孩子的健康成长,但对于患有疝气的孩子,应避免剧烈运动,尤其是跳跃、跑步等容易增加腹腔压力的运动。这些运动可能导致疝气加重或复发,影响孩子的健康。家长可以选择一些相对温和的活动,如散步、轻柔的游戏等,既能保持孩子的活动量,又不会对腹腔造成过大的压力。此外,家长还需监督孩子的活动情况,确保其在运动时避免腹部受压。
- 合理饮食:**家长应给孩子提供易消化、富含纤维的食物,避免便秘。便秘会增加腹腔内压力,可能导致疝气加重。适量饮水也可以帮助预防便秘,减轻疝气的症状。家长可以在孩子的饮食中增加蔬菜、水果和全谷类食物,确保其摄入足够的纤维。
- 正确的护理姿势:**对于脐疝患儿,家长在照顾时应注意避免对脐部施加过大的压力,例如在抱孩子时要轻柔,避免腹部受压。

此外,在给孩子换尿布时,应尽量减少对腹部的挤压,保持脐部清洁干燥,防止感染。家长还可以使用专门设计的护脐带,帮助减轻脐部的压力,促进疝气的愈合。在日常护理中,家长应始终注意孩子的姿势,确保其在玩耍和睡觉时保持腹部的放松状态。

- 术后护理:**家长应遵医嘱为孩子提供适当的休息,避免剧烈活动,以防手术部位复发。同时,应注意观察手术切口的愈合情况,如发现红肿、流脓等异常现象,应及时就医。合理的术后饮食调理也有助于孩子的康复。术后初期,家长应为孩子提供易消化的食物,避免腹腔内压力增大。随着孩子逐渐恢复,可以逐步恢复正常饮食,但仍需注意饮食的均衡和健康。

总的来说,小儿疝气虽然在儿童中较为常见,但通过合理的预防和护理,可以有效减少疝气的发生率和复发率。家长应了解小儿疝气的成因和症状,及早发现并采取适当的防护措施,同时在必要时寻求医生的专业帮助。通过科学的家庭护理,帮助孩子度过疝气困扰,恢复健康快乐的生活。(作者单位:浙江省温岭市妇幼保健院)

肌骨超声的基本知识

□ 赵丽玲

在日常生活中,各种意外在所难免。当遇到摔倒、肌肉拉伤等情况时,很多人会选择做一个X线检查排除骨头上的问题。当骨头的问题被排除后,接下来要看的就是软组织肌肉、韧带等。如果你害怕辐射或者体内有金属无法进行CT和MRI检查,肌骨超声也是不错的选择。

一、肌骨超声的基本原理

肌骨超声是一种利用高频声波技术对肌肉骨骼系统进行检测和评估的方法。基本原理是通过声波的反射、散射和穿透等特性,将骨骼、肌肉、韧带、肌腱等组织进行实时成像,确定病变的位置、范围、类型等,为医生提供详尽的解剖结构和病变信息。作为一种新兴技术,快捷安全,没有辐射是其最大优点。

二、肌骨超声的应用领域

- 急性外伤、运动导致的慢性损伤:**肌骨超声能够准确显示肌肉的形态和结构,为诊断肌肉损伤、炎症、退行性病变等疾病提供依据。比如跟腱部位断裂、肌肉血肿等急性损伤和腱鞘炎、筋膜炎等慢性损伤。
- 关节疾病的诊断:**关节疾病是临床常

见的疾病之一,肌骨超声能够清晰显示关节软骨、滑膜、滑囊等结构,为诊断关节炎、关节积液等疾病提供有力支持。

- 运动损伤的评估:**运动员在训练和比赛中容易发生各种运动损伤,肌骨超声能够为运动员提供及时的损伤评估和康复指导,比如网球肘、高尔夫球肘等。
 - 神经疾病的辅助诊断:**常见的神经卡压综合征包括腕管/肘管综合征等,常见的神经肿瘤包括神经鞘瘤等,肌骨超声能够辅助诊断神经病变的位置和程度。
 - 风湿免疫及代谢性疾病:**类风湿关节炎、痛风等。
 - 老年人常见的肩周炎、冻结肩等。**
- ## 三、肌骨超声的操作技巧与注意事项
- 操作技巧:**肌骨超声的操作需要医生具备丰富的解剖知识和临床经验。在操作过程中,医生需根据患者的具体情况,选择合适的探头频率和深度,以获取最佳的图像质量。同时,医生还需掌握正确的扫描手法和角度,以避免误诊和漏诊。
 - 注意事项:**在进行肌骨超声检查时,患者需保持放松,避免过度紧张。此外,医生

需关注患者的病史和症状,结合其他检查结果进行综合分析,以提高诊断的准确性。

四、肌骨超声的优点与局限性

- 优点:**①无创、无痛:肌骨超声是一种非侵入性的检查方法,无需开刀或注射药物,对患者的身体无创伤。②实时成像:肌骨超声能够实时显示肌肉骨骼系统的结构和病变情况,为医生提供详尽的解剖信息和病变程度。③可重复性强:肌骨超声检查可以多次进行,方便医生对治疗效果进行评估和调整治疗方案。④价格低廉,没有禁忌,适合所有阶段的人群,包括婴儿、老人。⑤操作简便:肌骨超声可以同时多个关节进行检查,对肌腱、肌肉等进行多角度实时动态扫描,观摩运动实验。除以上优点之外,肌骨超声在儿童的骨关节检查中具有优势。儿童的骨关节发育早期有软骨组织,肌骨超声检查能清晰显示儿童的关节腔和关节间隙,帮助评估儿童的骨关节发育情况,判断是否有炎症等,做出准确诊断。
- 局限性:**①操作依赖性:肌骨超声的诊断结果受医生的经验和技能影响较大,需要医生具备丰富的解剖知识和临床经验。②某

些疾病诊断的局限性:对于某些复杂的骨骼肌肉系统疾病,肌骨超声可能无法提供足够的诊断信息,需要结合其他检查方法进行综合分析。③对病变部位较深的,探头穿透力不足,成像分辨率低,影响诊断准确性。

五、肌骨超声未来展望

随着科技技术的不断进步和医疗需求的日益增长,肌骨超声将在未来发挥更加重要的作用。一方面,随着超声技术的不断发展和改进,肌骨超声的分辨率和准确性将进一步提高;另一方面,随着人工智能等新技术的应用,肌骨超声的诊断和治疗将更加智能化和个性化。相信在不久的将来,肌骨超声将成为现代医疗领域中不可或缺的重要工具。

肌骨超声作为一种重要的医疗诊断技术,在骨骼肌肉系统相关疾病的诊断和治疗中发挥着举足轻重的作用。在肌骨超声检查辅助下,患者再也不需要担心辐射、价格等问题,安心接受检查,及早治疗关节疾病,恢复健康。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)