

# 常见创伤急诊护理的实用知识

□ 韦信纯

创伤急诊护理是医疗护理中的重要组成部分,关系到患者的生命安全与康复速度。无论是在家庭、工作场所还是户外活动中,创伤发生的可能性都存在。本文将介绍几种常见的创伤类型及其急救护理方法,希望大家提供一些实用的急救知识,以便在紧急情况下能够及时、有效地进行处理。

## 一、创伤急诊护理的基本原则

1、安全评估与环境控制:在面对创伤患者时,首先要确保现场环境的安全,避免二次伤害。救助者应迅速评估周围环境,如道路交通、火灾、电线等危险源,确保在安全的前提下进行急救操作。如果环境不安全,应先寻求专业救援,再考虑实施急救。

2、保持镇静与呼吸:遇到紧急情况时,需保持镇静。救助者应迅速评估患者的伤情,判断是否需要立即呼叫急救服务。如果伤情严重,必须立即拨打急救电话120,并在等待专业救援的同时,尽可能为患者提供必要的初步护理。

3、初步评估与处理:对患者进行初步评估时,重点检查意识状态、呼吸状况、脉搏等生命体征。在确认患者生命体征相对稳定后,

可根据创伤类型进行相应处理,如止血、固定骨折部位、保持气道通畅等。

## 二、常见创伤类型及护理方法

1、外伤出血:外伤出血是最常见的创伤类型之一,处理不当可能导致失血性休克等严重后果。根据出血的部位和程度,处理方法有所不同:①小面积皮肤出血:通常可以通过清洗伤口并使用干净的敷料包扎来控制出血。在包扎时应注意不要过紧,以免影响血液循环。②大面积出血或深部出血:应立即使用干净的纱布或布料直接压迫在出血部位,施加适度压力以控制出血。在必要时,可以考虑使用止血带,但需注意每隔一段时间松开止血带以防组织坏死。

2、骨折与关节脱位:骨折与关节脱位是常见的创伤类型,处理不当可能导致永久性功能障碍。因此,应进行正确的急诊护理:①骨折处理:如果怀疑患者骨折,切勿尝试移动或复位患肢,而应先将患肢固定。使用木板、书本等硬物作为临时夹板,固定在骨折部位的上下关节处,然后寻求专业医务人员的帮助。②关节脱位处理:关节脱位时,切勿尝试强行复位。可以使用软布或衣物将患肢固定

在最舒适的位置,避免二次损伤。在固定后,应立即送往医院进行复位处理。

3、烧伤与烫伤:烧伤与烫伤在日常生活中较为常见,急诊护理的及时性和正确性有助于患者的预后。对于轻度烧伤,最有效的初步护理方法是将受伤部位放在冷水下冲洗。这有助于减轻疼痛,防止进一步的组织损伤,并降低局部温度,减轻烧伤程度。冲洗的原则是冲洗至不痛为止。在冲洗后应使用无菌敷料包扎伤口,避免感染,并密切观察病情变化。如果出现水泡,应避免戳破,以防感染。对于重度烧伤,特别是大面积烧伤或伴有焦痂的情况,避免直接接触水源,以防止感染扩散。可以使用干净的无菌敷料轻轻覆盖烧伤部位,同时避免摩擦或施加压力。此时,必须立即呼叫急救服务,并保持患者稳定,避免剧烈活动,以防进一步伤害。

## 三、其他常见急诊护理情况

1、头部外伤:头部外伤可能导致脑震荡或颅内出血等严重后果。对于头部外伤患者,应首先检查意识状态和瞳孔反应。如患者意识不清或出现呕吐、抽搐等症状,应立即呼叫急救服务并保持患者平卧,头部稍微抬高,避

免移动患者颈部。

2、窒息与气道异物阻塞:窒息或气道异物阻塞是一种危及生命的紧急情况。对于成人和大龄儿童,可以使用海姆立克急救法来清除气道异物。对于婴幼儿,可以将其面朝下置于救助者的前臂上,轻拍背部以试图清除异物。在无效时,应立即进行人工呼吸和胸外按压,同时呼叫急救服务。

3、中毒与过敏反应:中毒和过敏反应的急诊护理非常关键,错误的处理方法可能会加重病情。在面对疑似中毒的患者时,尽量获取中毒物质的相关信息,并立即送医。在面对严重过敏反应时,应尽快使用肾上腺素注射液,并联系专业医疗机构。

总之,创伤急诊护理在日常生活中占据着不可忽视的重要地位,掌握基本的急救知识不仅能帮助自己,也能在关键时刻帮助他人。无论是面对外伤出血、骨折、烧伤还是其他常见的紧急情况,及时、正确的处理方法都能显著提高患者的生存几率和康复速度。因此,建议大家平时多学习并练习相关知识,以备不时之需。

(作者单位:广东省南方医科大学南方医院)

# 内镜检查后可能出现的副作用

□ 冯燕

内镜检查是一种常见的医疗手段,广泛用于消化道、呼吸道等部位的疾病诊断和治疗。这种检查方法因其直观、准确、创伤小等优点,在医学领域得到了广泛应用。然而,尽管内镜检查具有较高的安全性,但它仍然可能引发一些副作用或并发症。了解这些可能的副作用有助于患者在接受检查前做好充分准备,减少不必要的恐慌和焦虑。本文将介绍内镜检查后可能出现的副作用,并为患者提供相关的预防和应对措施。

## 一、内镜检查后常见的轻微副作用

1、咽喉不适或疼痛:内镜检查过程中,尤其是胃镜检查,通常会将内镜通过口腔插入食管,这可能对咽喉造成轻微的机械性刺激。检查后,患者可能会感到咽喉部位的不适或疼痛,尤其是吞咽时更为明显。这种不适通常是暂时的,随着时间的推移会逐渐缓解。为了减轻这种不适,患者可以在医生指导下适当使用镇痛药物,或者饮用温水以缓解咽喉的干燥感。

2、腹胀和腹痛:内镜检查过程中,通常会向胃或肠道内充气,以便医生更清楚地观察到器官内的细节。这种充气过程可能导致检

查后患者感到腹胀或轻微的腹痛。这种情况通常在几小时内自行缓解,患者可以通过轻微活动或按摩腹部来促进气体排出,从而减轻不适感。

3、恶心和呕吐:由于内镜检查的侵入性操作,部分患者在检查后可能会感到恶心,甚至出现呕吐的症状。这种情况通常出现在检查后不久,并且在短时间内逐渐缓解。为了减少恶心感,患者应在检查后逐步恢复饮食,避免立即进食大量的食物,特别是油腻或辛辣食物。

## 二、内镜检查后较少见的中度副作用

1、轻度出血:在内镜检查过程中,如果进行活检或其他治疗操作,如息肉切除,可能会引起轻微的出血。虽然这种出血通常较少,并且能够自行停止,但部分患者可能会在检查后的一段时间内发现少量的血液从口腔或肛门排出。如果出血持续或量较大,患者应立即就医,以排除更严重的并发症。

2、感染风险:内镜检查过程中,尽管使用了消毒的器械,但仍存在一定的感染风险。感染通常表现为发热、局部疼痛或排泄物异常等症状。为了降低感染风险,患者在检查

后应注意观察自己的身体状况,避免接触公共场所,注意饮食卫生,并在必要时接受抗生素治疗。

3、短暂的血压或心率变化:内镜检查过程中,特别是在气管镜或结肠镜检查时,部分患者可能会出现短暂的血压或心率变化。这通常是由于检查带来的压力或不适引起的,属于暂时性反应,通常不需要特殊处理。然而,对于有心血管疾病史的患者,医生会在检查过程中密切监测生命体征,并在必要时采取适当的应对措施。

## 三、内镜检查后罕见的严重副作用

1、严重出血:虽然轻度出血较为常见且不需要特殊处理,但在极少数情况下,内镜检查可能导致较严重的出血。这种情况通常发生在活检部位或切除较大息肉的患者中,表现为大量出血、黑便或呕血等症状。如果患者出现这些症状,应立即就医,以便医生及时采取止血措施或进行进一步检查。

2、器官穿孔:内镜检查过程中,由于操作不当或患者器官本身存在病变(如严重的溃疡或息肉),可能导致胃肠道或其他器官穿孔。器官穿孔是一种严重并发症,可能表现为

剧烈的腹痛、发热、恶心、呕吐等症状。患者一旦出现疑似穿孔的症状,应立即前往医院进行手术或其他紧急治疗。

3、麻醉相关的并发症:在内镜检查中,尤其是涉及到全身麻醉的操作,患者可能面临麻醉相关的风险,如过敏反应、呼吸抑制或心血管意外等。虽然这些并发症极为罕见,但在发生时可能危及生命。因此,在内镜检查前,医生通常会详细评估患者的麻醉耐受性,并采取必要的预防措施,如在检查期间进行持续监测。

总之,尽管内镜检查是一种相对安全的诊断和治疗手段,但患者在接受检查前仍然需要充分了解其可能带来的副作用。本文介绍了内镜检查后常见的轻微副作用、中度副作用以及罕见的严重副作用,旨在帮助患者更加理性地看待检查过程中的不适与风险。在接受检查后,患者应根据自身情况,密切关注身体变化,及时就医处理可能出现的问题。通过与医生的良好沟通和配合,患者可以最大程度地减少内镜检查带来的副作用,确保检查过程的安全和顺利。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

# 甲状腺结节的常见症状与保健建议

□ 梁媛

甲状腺结节是指在甲状腺内部或表面形成的异常肿块,通常通过体检或影像学检查发现。甲状腺结节的发病率较高,随着健康检查的普及,越来越多的人被发现患有甲状腺结节。尽管多数甲状腺结节为良性,但部分结节可能需要进一步的医学评估与干预。本文将从甲状腺结节的常见症状、可能原因以及保健建议等方面进行介绍,帮助读者更好地理解和健康管理这一常见的健康问题。

## 一、甲状腺结节的常见症状

1、颈部肿块:甲状腺结节常见的一个直接症状是在颈部触摸到或看到明显的肿块。这些肿块通常位于喉结下方的位置,有时可以随着吞咽动作上下移动。虽然多数结节不伴随疼痛,但如果结节较大,可能会引起局部压迫感。

2、声音嘶哑:大型甲状腺结节可能会压迫到喉返神经,导致声音嘶哑。这种症状通常是逐渐发展的,患者可能会注意到声音的改变或持续的沙哑感。如果声音嘶哑持续时间较长,并且没有其他明显原因,建议尽早就医检查。

3、呼吸困难与吞咽困难:当甲状腺结节

增大到一定程度时,可能压迫到气管或食管,导致呼吸或吞咽困难。尤其是在躺下时,部分患者会感到呼吸不畅,这可能提示气管受到压迫。

4、甲状腺功能异常的症状:部分甲状腺结节可能伴随甲状腺功能的改变,如甲亢或甲减。甲亢的患者可能出现心悸、出汗增多、体重下降等症状,而甲减的患者则可能出现疲乏无力、体重增加、皮肤干燥等症状。

## 二、甲状腺结节的形成原因

1、碘摄入量异常:甲状腺需要碘来合成甲状腺激素。碘摄入量不足或过多都可能导致甲状腺结构和功能的改变,从而形成结节。在一些碘缺乏地区,甲状腺结节的发病率较高;而在碘过量的情况下,甲状腺功能可能受到抑制或过度活跃,导致结节形成。

2、遗传因素:家族中有甲状腺疾病史的人患甲状腺结节的风险较高。这表明某些遗传基因可能在甲状腺结节的形成中起到了一定的作用。尽管遗传因素不可改变,但了解家族病史可以帮助及早筛查和预防。

3、辐射暴露:长期暴露于辐射环境中,尤其是在儿童时期接受过头颈部放射治疗的

人,患甲状腺结节及甲状腺癌的风险较高。因此,避免不必要的辐射暴露,并在必要时采取防护措施,是预防甲状腺结节的重要环节。

4、甲状腺炎与自身免疫性疾病:慢性甲状腺炎,如桥本甲状腺炎,可引起甲状腺结构的改变,导致结节形成。此类患者还伴有甲状腺功能异常,需定期检查和药物管理。

## 三、甲状腺结节的保健建议

1、均衡饮食,合理补碘:日常饮食中应注意碘的摄入,避免过量或不足。碘是甲状腺激素合成的必需元素,但过多或过少的摄入都会对甲状腺造成负面影响。建议在医生的指导下,根据个人情况调整碘的摄入量,尤其是居住在碘缺乏或高碘地区的人群。

2、定期体检,及早发现:由于甲状腺结节常常无明显症状,定期体检是及早发现结节的重要手段。建议每年进行一次甲状腺超声检查,尤其是有家族病史或曾暴露于辐射环境中的人群。这不仅有助于发现结节,还能及时评估结节的性质。

3、保持良好情绪,减少压力:精神压力和负面情绪可能通过影响内分泌系统而加剧甲状腺问题。保持良好的心理状态,学会有效

的减压方法,如瑜伽、冥想等,有助于维护甲状腺的健康。

4、适量运动,增强体质:适度的体育锻炼有助于增强免疫力,调节内分泌系统的平衡。建议选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、瑜伽等,坚持每周至少三次的运动,避免过度劳累。

5、慎重使用药物,遵医嘱治疗:某些药物可能对甲状腺功能产生影响,因此在使用药物时,应详细咨询医生并严格遵照医嘱。对于已经确诊的甲状腺结节患者,应该定期复诊,根据医生的建议调整治疗方案,避免自行停药或更改药物剂量。

总的来说,甲状腺结节虽然在临床上非常常见,但是其大多数为良性,患者不必过于担忧。通过了解甲状腺结节的常见症状、形成原因以及科学的保健措施,可以有效地预防和控制结节的进一步发展。日常生活中,保持良好的生活习惯、定期体检、以及在医生指导下规范治疗,都是维护甲状腺健康的重要举措。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)