

# 心脑血管疾病患者如何应对突发事件

□ 巩娜

心脑血管疾病是一种常见的慢性疾病,包括心脏病、脑卒中、高血压等。这些疾病对患者的生命健康造成了极大的威胁,因此,如何应对突发事件成为了患者及其家人关注的焦点。本文将介绍心脑血管疾病患者如何应对突发事件,以帮助患者更好地维护自己的健康。

## 一、了解突发事件的原因

心脑血管疾病患者突发事件的常见原因包括情绪波动、过度劳累、饮食不当、气候变化等。此外,一些疾病本身也可能导致突发事件的发生,如高血压患者在血压控制不佳时容易出现脑出血或脑梗塞。因此,患者需要了解这些原因,以便在突发事件发生时及时采取

取预防措施。

## 二、制定应急预案

心脑血管疾病患者应该制定应急预案,以便在突发事件发生时能够迅速采取应对措施。应急预案应该包括以下几个方面:

- 家庭成员应该掌握患者的病情和急救方法,以便在突发事件发生时能够及时施救。
- 患者应该随身携带急救药品和联系方式卡片,以便在突发事件发生时能够及时得到救治。
- 患者应该定期进行健康检查,以便及时发现病情变化并采取相应的治疗措施。

## 三、应对突发事件的方法

心脑血管疾病患者在突发事件发生

时,应该保持冷静,根据情况采取相应的应对措施。以下是几种常见的突发事件应对方法:

- 急性心绞痛:患者应该立即停止活动,保持安静,舌下含服硝酸甘油或速效救心丸等急救药品。同时,尽快拨打120电话求救。
- 急性心肌梗死:患者应该保持安静,避免过度紧张和焦虑。同时,尽快拨打120电话求救,等待专业医护人员到来。
- 脑卒中:患者应该保持平卧,避免头部过度移动。同时,尽快拨打120电话求救,等待专业医护人员到来。在等待过程中,可以给患者氧气吸入和必要的急救处理。

## 四、心理调适

心脑血管疾病患者在治疗过程中可能会面临许多心理压力和困扰,如焦虑、抑郁等情绪问题。因此,患者及其家人应该关注患者的心理健康,给予必要的心理支持和关爱。同时,患者可以通过运动、音乐、阅读等方式来缓解心理压力,保持心情愉悦。

总之,心脑血管疾病患者应对突发事件需要从多个方面入手,包括了解突发事件的原因、制定应急预案、掌握应对方法以及关注心理健康等。只有全面了解和掌握这些知识,才能更好地维护自己的健康,提高生活质量。

(作者单位:山东省淄博市桓台县荆家镇卫生院)

# 护理小技巧:轻松应对生活中的小病痛

□ 陈晓伟

在我们的日常生活中,小病痛时常不期而至,如感冒、头痛、轻微的划伤或扭伤等。这些小病痛虽然看似微不足道,但如果不妥善处理,也可能影响我们的生活质量。下面,就让我们一起了解一些简单实用的护理小技巧,帮助大家轻松应对这些生活中的小病痛。

## 一、感冒护理

感冒是生活中最常见的小病痛之一。在感冒初期,我们可以采取一些简单的措施来缓解症状。首先,保持室内空气流通,减少病毒在室内的传播。其次,多喝水,保持身体的水分充足,有助于排出体内的毒素。此外,适当休息,避免过度劳累,也是非常重要的。如

果感冒症状严重,可以在医生指导下使用一些抗感冒药物。

## 二、头痛护理

头痛可能是由多种原因引起的,如紧张、疲劳、缺乏睡眠等。在头痛时,我们可以尝试一些自我缓解的方法。首先,可以轻轻按摩太阳穴和颈部,有助于缓解紧张情绪。其次,找一个安静的地方闭目养神,深呼吸几次,有助于放松身心。如果头痛持续不减或者症状加重,应及时就医,排除器质性疾病的可能。

## 三、轻微划伤处理

轻微的划伤在生活中十分常见。在处理划伤时,首先用清水冲洗伤口,去除伤口上的

污垢和异物。然后,用干净的纱布或创可贴包扎伤口,避免感染。如果伤口较深或出血较多,应及时就医处理。此外,保持伤口干燥和清洁也是非常重要的。

## 四、扭伤处理

扭伤是运动中常见的损伤之一。在扭伤后,应立即停止活动,避免进一步损伤。然后,用冷敷的方法减轻肿胀和疼痛。可以用冰块包裹在毛巾中敷在扭伤部位,每次敷10-15分钟,每隔2-3小时敷一次。在扭伤24小时后,可以改用热敷的方法促进血液循环和恢复。同时,抬高受伤部位也有助于减轻肿胀。如果扭伤严重或疼痛难忍,应及时就医检查和治疗。

## 五、日常保健

除了以上针对具体病痛的护理技巧外,我们还应该注意日常生活中的保健工作。保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间;合理饮食,摄入足够的营养;加强锻炼,提高身体免疫力;注意个人卫生和环境卫生;避免与生病的人接触等。这些措施都有助于我们保持身体健康,减少小病痛的发生。

总之,生活中的小病痛虽然常见但并不可怕。只要我们掌握一些简单的护理技巧并注意日常保健工作就可以轻松应对这些小病痛。当然如果病痛症状严重或持续不减应及时就医寻求专业医生的帮助。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

# 浅谈根尖周炎的治疗方法

□ 马建明

根尖周炎,即牙根尖及其周围组织的炎症反应性疾病,是一种常见的口腔问题。了解根尖周炎的治疗方法,对于维护口腔健康至关重要。本文将带你深入了解根尖周炎的治疗过程,帮助你更好地应对这一口腔疾病。

## 一、认识根尖周炎

根尖周炎主要是由于牙髓感染未得到及时控制,进而扩散至牙根尖周围组织引起的。其典型症状包括牙齿伸长感、咬合痛、自发性持续性剧烈疼痛,以及可能伴随的牙龈肿胀和颌面部肿胀。根尖周炎分为急性和慢性两种,急性根尖周炎症状明显且剧烈,而慢性根尖周炎则可能无明显自觉症状,但牙齿会变色,出现深龋洞。

## 二、治疗方法

1.根管治疗:根管治疗是根尖周炎治疗的基础和首选方法。该过程包括打开牙髓腔,将坏死的牙髓抽出,然后彻

底清除根管内的感染物质,并进行消毒和药物杀菌。在炎症得到控制后,用牙科材料将根管充填,以防止新的炎症进入。根管治疗后,一般建议患牙做金属烤瓷冠保护,因为失去神经的牙齿容易劈裂。

2.药物治疗:在急性炎症期,药物治疗主要用于缓解症状。常用的止痛药物包括阿司匹林和布洛芬片,消炎药物则有头孢克肟和甲硝唑等。但需注意,药物治疗只能起到缓解作用,无法根治根尖周炎,因此通常需要与手术治疗联合使用。

3.手术治疗:若根管治疗效果不佳,或根尖周围出现脓肿,则需要进行手术治疗。常见的手术方式包括根尖刮治术和根尖切除术,以去除根尖孔外的病变组织。对于无法保留的患牙,应尽早拔除,以免炎症扩散影响其他牙齿。

4.切开引流:当根尖周围出现脓肿

时,需要在局麻下切开脓肿,引流脓液,以减轻疼痛和避免毒素再吸收。切开引流后,还需配合药物治疗和局部冲洗,以促进炎症消退。

## 三、预防与注意事项

预防根尖周炎的关键在于及时治疗龋齿和牙髓炎,避免炎症进一步扩散。同时,保持良好的口腔卫生习惯,定期进行口腔检查,也是预防根尖周炎的重要措施。在治疗过程中,患者应遵医嘱按时复诊,积极配合医生的治疗方案,以确保治疗效果。

结语:根尖周炎虽然是一种常见的口腔疾病,但通过及时有效的治疗,完全可以得到控制和治愈。了解根尖周炎的治疗方法,不仅能帮助我们更好地应对这一疾病,还能提高我们的口腔健康意识,预防其他口腔问题的发生。希望本文能为你带来一些有用的信息和帮助。

(作者单位:河北省沧州口腔医院股份有限公司)

# 食疗调理肺病的方法和注意事项

□ 刘建

肺病是一种常见的疾病,包括肺炎、支气管炎、哮喘等。食疗是一种自然、安全、经济的治疗方法,通过调整饮食来改善身体状况,增强免疫力,从而达到治疗肺病的目的。本文将介绍几种常见的食疗调理肺病的方法,并强调在食用过程中的注意事项,帮助您更好地了解 and 运用食疗调理肺病的方法。

## 一、食疗调理肺病的方法

1.润肺止咳食物:润肺止咳的食物是调理肺病的重要手段。常见的润肺止咳食物包括梨、藕、萝卜、百合、杏仁等。这些食物具有润肺、止咳、化痰的功效,可以帮助缓解肺病症状。在烹饪这些食物时,可以选择蒸、煮、炖等烹饪方式,以保留其营养成分。

2.补充优质蛋白质:优质蛋白质是人体细胞和组织的重要组成部分,对于肺病的康复也至关重要。常见的富含优质蛋白质的食物包括鸡蛋、鱼、虾、瘦

肉、豆制品等。建议适量食用这些食物,以补充身体所需的蛋白质。

3.调整饮食结构:合理的饮食结构对于肺病的调理也非常重要。建议摄入富含维生素C、维生素A、维生素E等抗氧化物质的食物,如新鲜蔬菜和水果。同时,避免摄入辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以免加重病情。

## 二、注意事项

1.适量食用,不过度摄入:在食用食疗调理肺病的食品时,要注意适量食用,避免过度摄入。例如,过多食用甜食食物可能导致痰液增多,加重病情。因此,应根据个人体质和病情适量调整食量。

2.食物搭配合理:在食用食疗调理肺病的食品时,要注意食物搭配的合理性。例如,梨和蜂蜜搭配可以润肺止咳,但若与油腻食物搭配,可能会影响效果。因此,在烹饪过程中应注意食物的

搭配,以达到更好的调理效果。

3.饮食规律,定时定量:保持规律的饮食习惯和定时定量进餐对于调理肺病至关重要。饮食不规律可能导致消化系统紊乱,进而影响肺部健康。因此,应养成良好的饮食习惯,避免暴饮暴食和过度饥饿。

4.戒烟限酒,远离有害物质:吸烟和二手烟、饮酒过量以及接触有害物质(如空气污染)都是导致肺病的重要因素。在食疗调理的同时,应积极戒烟限酒,远离有害物质,以巩固食疗效果。

食疗调理肺病是一种安全、经济、有效的治疗方法。通过选择合适的食疗食品,调整饮食结构,适量补充优质蛋白质等方法,可以有效缓解肺病症状,促进康复。只有全面了解和遵循这些注意事项,才能更好地运用食疗调理肺病的方法,达到健康呼吸的目标。

(作者单位:重庆市云阳县中医院)

# 产妇产后的保养方法

□ 衣文娟

新妈妈在经历十月怀胎、一朝分娩后,身体处于较为虚弱的状态,因此,产后保养显得尤为重要。以下是一些产后保养小常识,帮助新妈妈们尽快恢复身体,迎接健康可爱的宝宝。

## 一、合理饮食

产妇在分娩后消耗了大量的能量,身体处于虚弱状态,因此在产后需要加强营养补充。新妈妈要注意合理饮食,摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质,有助于身体的恢复和伤口愈合。产妇应该多喝一些滋补的汤类食物,如鱼汤、肉汤、鸡汤等,同时也要多吃一些新鲜的水果和蔬菜,以补充维生素。此外,产妇还要注意控制饮食量,避免暴饮暴食,以免引起肥胖和高血脂等不良后果。

## 二、适当运动

产妇在产后不宜久坐或久躺,应该适当进行运动,以促进身体的恢复和恶露的排出。新妈妈可以选择一些较为轻松的运动方式,如散步、瑜伽等,避免剧烈运动。同时,产妇还可以适当按摩腹部,以促进血液循环,缓解产后腹痛等症状。

## 三、保持清洁

产妇在产后要注意个人卫生,保持身体清洁,以预防感染。新妈妈应该经常洗澡、更换内衣和卫生用品,保持会阴部的干燥和清洁。此外,产妇还要注意口腔卫生,定期刷牙漱口,以预防口腔溃疡和龋齿等口腔疾病。

## 四、睡眠充足

产妇在产后需要充足的睡眠和休息,以恢复体力。新妈妈应该保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。同时,家人也应该给予产妇足够的关心和支持,帮助她度过这段特殊时期。

## 五、情绪调节

产妇在产后容易产生焦虑、抑郁等不良情绪,这对身体恢复产生不良影响。因此,新妈妈应该学会调节情绪,可以通过听音乐、阅读、与家人朋友交流等方式来缓解压力。如果情绪难以自控,产妇应该及时寻求专业医生的帮助,以免病情加重。

## 六、产后检查

产妇在产后需要定期进行产后检查,以便及时了解身体的恢复情况。医生可以通过检查了解产妇的身体状况,发现问题及时处理。此外,产妇还可以向医生咨询一些关于产后保养的问题,获得更多的信息和帮助。

总之,产后保养对于新妈妈来说非常重要。通过合理饮食、适当运动、保持清洁、充足睡眠、情绪调节和产后检查等小常识的遵循,新妈妈可以尽快恢复身体,迎接健康可爱的宝宝。同时,家人也应该给予产妇足够的关心和支持,帮助她度过这段特殊时期。在这个过程中,新妈妈要相信自己和宝宝的能力,相信坚持和科学的方法一定能够取得好的效果。相信自己 and 宝宝,相信未来一定会更加美好!

(作者单位:山东省烟台市栖霞市杨础镇卫生院)