

急诊科常见的急救技术与方法

□ 何 银

急诊科是医院中处理各种急性疾病的部门,常常需要使用各种急救技术与方法来挽救病人的生命或减轻他们的痛苦。以下是一些常见的急诊科急救技术与方法:

- 心肺复苏术(CPR):**这是急诊科最常用的急救技术之一。当一个人失去呼吸和心脏功能时,CPR可以恢复他们的呼吸,并维持心脏功能,为进一步的医疗治疗提供时间。
- 止血:**急诊科医生经常需要使用止血带、绷带或其他止血设备来控制出血。根据出血的部位和严重程度,医生会选择适当的止血方法。
- 吸氧:**对于呼吸困难的患者,急诊科医

生会提供吸氧以增加氧气供应。这可以通过鼻导管、口罩或面罩等方式实现。

- 静脉输液:**对于需要快速补充液体或药物的病人,急诊科医生会进行静脉输液。这可以为病人提供必要的营养、药物或液体平衡。
- 气管插管:**对于需要紧急控制呼吸的患者,如昏迷或昏迷前呼吸急促的患者,气管插管可以提供必要的呼吸道支持。
- 除颤仪:**对于心脏骤停的患者,除颤仪可以恢复心脏的电活动,挽救患者的生命。
- 注射药物:**急诊科医生经常需要使用注射器将药物直接注入患者的静脉中。这可

以快速向患者提供必要的药物或营养。

- 缝合和包扎:**对于需要紧急伤口缝合的患者,急诊科医生会进行缝合和适当的包扎,以减少感染的风险并加速伤口愈合。
 - 评估和监测:**急诊科医生需要对患者的生命体征进行评估和监测,包括呼吸、心率、血压和体温等指标。这有助于他们确定患者的状况,并采取适当的措施来处理紧急情况。
- 这些只是急诊科常见的急救技术与方法的一部分。每个患者的状况都是独特的,因此需要急诊科医生根据具体情况采取适当的措施。在实施急救技术之前,医生通常需要进行

初步评估,以确保患者处于安全的状态,并可以安全地实施急救措施。

另外,值得注意的是,急诊科的工作压力大、情况紧急,因此医生需要具备高度的专业素养和冷静的判断力。他们需要迅速评估患者的状况,并采取适当的措施来挽救生命或减轻痛苦。在紧急情况下,时间就是生命,因此快速、准确和有效地实施急救技术是至关重要的。总之,急诊科急救技术与方法是挽救生命的关键,需要急诊科医生具备高度的专业素养和冷静的判断力。通过学习和掌握这些技术,我们可以在紧急情况下更好地为患者提供帮助。
(作者单位:河北省遵化市人民医院)

新生儿呼吸系统的保健与护理方法

□ 张艳瑞

新生儿的降生带来了无尽的喜悦,但同时也伴随着一系列需要细心呵护的生理系统,其中呼吸系统尤为关键。呼吸是新生儿生存的基本需求,而由于其呼吸系统尚未完全发育,因此需要我们提供特别的保健与护理。以下是一些关于新生儿呼吸系统保健与护理的医学科普建议。

一、保持呼吸道通畅

新生儿的呼吸道相对狭窄,容易因鼻黏膜肿胀或分泌物堵塞导致鼻塞,影响呼吸。家长可以使用温水湿毛巾轻轻擦拭宝宝的鼻孔和嘴巴,以清除积聚的黏液。此外,使用吸鼻器轻轻吸出鼻涕也是有效的方法,但需注意避免过度用力以免损伤鼻黏膜。保持室内湿度也很重要,可以使用加湿器或在房间放置一盆水,有助于保持婴儿鼻腔湿润。

二、避免有害物质接触

烟雾和空气污染对新生儿的呼吸系统非常不利。家长应避免在宝宝周围吸

烟,保持室内空气清新。定期开窗通风,每次15-30分钟,可以有效去除空气中的细菌、病毒和过敏原。在空气污染严重的地区,可以考虑使用空气净化器来净化室内空气。

三、正确的哺乳姿势

哺乳后,应将婴儿竖直抱起,轻拍其背部帮助排出胃内空气,防止因溢奶而引发的呼吸道问题。同时,哺乳时应保持婴儿的头和身体在一条直线上,避免头部过度倾斜或扭曲,减少窒息风险。

四、预防呼吸道感染

新生儿的免疫系统尚未完全发育,对呼吸道疾病的抵抗力较弱。家长应经常开窗通风,保持室内空气流通,勤洗手,避免带婴儿去人群密集的场所,以降低感染风险。根据当地卫生部门的建议,及时为婴儿接种相关疫苗,如百日破疫苗等,提高免疫力。

五、观察呼吸情况

正常情况下,新生儿的呼吸频率是

每分钟40-60次。家长应定期观察婴儿的呼吸情况,注意呼吸频率和呼吸音的变化。如果发现呼吸频率过快或过慢,或听到哮鸣音、痰鸣音等异常声音,应及时就医。

六、提供适宜的环境温度

新生儿对温度的适应能力较弱,因此应确保宝宝的房间温度适宜,避免过冷或过热。在冬天或空调房中,可以给宝宝穿上合适的衣物来保持温暖。同时,使用纱布或薄毯子盖住宝宝的身体,但注意不要遮盖宝宝的脸部,以免影响呼吸。

总之,新生儿呼吸系统的保健与护理需要家长的细心呵护和专业知识。通过保持呼吸道通畅、避免有害物质接触、正确的哺乳姿势、预防呼吸道感染、观察呼吸情况、提供适宜的环境温度,我们可以为新生儿提供一个良好的呼吸环境,促进其健康成长。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

血管外科护理的注意事项

□ 尹 芳

血管外科护理对于维护血管健康非常重要。以下是一些关于血管外科护理的科普知识,以帮助你更好地了解如何保护你的血管健康。

一、保持健康的生活方式

- 饮食:**保持健康的饮食习惯,包括摄入足够的蔬菜、水果、全谷类和健康的脂肪(如橄榄油和鱼油)。限制红肉和加工肉类,增加富含优质蛋白质的食物(如鱼、豆类和坚果)。
- 运动:**定期进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,以增强心血管健康。避免剧烈运动,因为它们可能会损害血管。
- 戒烟和酒精限制:**戒烟和限制酒精摄入对于心血管健康至关重要。尼古丁会导致血管收缩,增加血压,从而增加心脏病发作和中风的风险。

二、关注健康指标

- 血压和血脂:**定期检查血压和血脂,并保持健康水平。这有助于减少动脉硬化和血栓形成的风险。

2. **血糖:**糖尿病是血管疾病的一个重要风险因素。控制血糖水平对于预防心脏病、中风和截肢非常重要。

三、血管外科护理的日常护理

- 规律作息:**保持规律的作息间有助于维持血压和血糖水平的稳定。
- 控制压力:**长期的压力会加速血管老化,增加患病风险。寻找应对压力的方法(如运动、冥想、呼吸练习)有助于降低患病风险。
- 定期检查:**定期进行血管检查(如颈动脉、下肢动脉、冠状动脉)以及早发现并治疗潜在的健康问题。

四、血管外科护理的特殊注意事项

- 戒烟:**戒烟是血管外科护理的重要一环。戒烟可以降低患血管疾病的风险,并有助于改善已经存在的血管问题。
- 控制体重:**肥胖会增加高血压、糖尿病和胆固醇水平的风险,从而增加患血管疾病的风险。控制体重有助于维护血管健康。

3. **正确饮食:**适当摄入蛋白质、纤维和健康的脂肪对于维持血管健康非常重要。过度摄入饱和脂肪和高胆固醇的食物会增加患血管疾病的风险。

- 适当锻炼:**定期适度的有氧运动有助于维持血管健康,改善血液循环,并降低患病风险。
- 用药规范:**如有服用可能影响心血管的药物(如阿司匹林、他汀类药物),请务必遵照医嘱,并按时服药。
- 自我监测:**了解自身症状(如疼痛、麻木、虚弱等)的潜在原因,并学会自我监测,如有异常及时就医。

总之,血管外科护理涵盖了多个方面,包括健康的生活方式、关注健康指标、日常护理和特殊注意事项。通过遵循这些建议,你可以更好地保护你的血管健康,降低患血管疾病的风险。如有疑问或症状,请及时就医,以便得到专业的诊断和治疗。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

脑出血,作为一种严重的脑部疾病,其发病迅速、病情凶险,且常伴随着多种并发症,严重威胁着患者的生命健康。了解脑出血并发的预防与处理,对于提高患者的生活质量、降低死亡率具有重要意义。

一、脑出血的常见并发症

脑出血后,患者常出现多种并发症,如肺部感染、消化道出血、水电解质平衡失调等。这些并发症不仅会加重患者的病情,还可能导致治疗难度增加,甚至危及患者生命。

二、脑出血并发症的预防

- 心理护理:**脑出血患者往往伴有严重的心理负担,如忧郁、沮丧、烦躁等。家属应给予患者充分的关心和支持,帮助患者建立战胜疾病的信心,积极配合治疗。
- 预防肺部感染:**脑出血患者由于长期卧床,易发生肺部感染。家属应定期帮助患者翻身、拍背,促进痰液排出,保持呼吸道通畅。同时,注意患者口腔卫生,预防口腔感染。
- 合理饮食:**给予患者低脂、高蛋白、高能量的饮食,保证营养均衡。对于吞咽困难的患者,可采用鼻饲或静脉营养支持。
- 预防消化道出血:**脑出血患者由于应激反应,易发生消化道出血。家属应密切观察患者大便颜色,如有异常应及时就医。同时,避免患者摄入刺激性食物,减轻胃肠道负担。
- 保持水电解质平衡:**脑出血患者常因呕吐、出汗等原因导致水电解质平衡失调。家属应密切关注患者尿量、颜色及精神状态,如有异常应及时就医。

三、脑出血并发症的处理

- 肺部感染:**一旦发生肺部感染,应及时给予抗生素治疗,控制感染发展。同时,加强患者呼吸道护理,保持呼吸道通畅。
- 消化道出血:**对于消化道出血患者,应首先禁食,给予止血药物及保护胃黏膜药物治疗。同时,密切监测患者生命体征及病情变化,必要时给予输血等支持治疗。
- 水电解质平衡失调:**对于水电解质平衡失调患者,应根据具体情况给予补液、补钾、补钠等治疗,纠正水电解质紊乱。同时,加强患者营养支持,促进病情恢复。

四、结语

脑出血并发症的预防与处理是脑出血治疗的重要环节。通过加强心理护理、合理饮食、预防感染等措施,可以有效降低脑出血并发症的发生率。一旦发生并发症,应及时就医,给予积极治疗,以减轻患者痛苦、提高生活质量、降低死亡率。同时,患者和家属也应积极了解脑出血相关知识,提高自我保健能力,共同为患者的康复努力。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

脑出血并发症的预防与处理方法

□ 刘秋英

内分泌失调的症状、病因及诊疗方向

□ 李 静

内分泌失调,又称内分泌紊乱或内分泌功能紊乱,是指人体内分泌腺或细胞因某种原因不能正常分泌激素,导致激素分泌过多、过少甚至无法分泌,进而引发激素不平衡的状态。这种失调不仅影响身体健康,还可能引发多种疾病。本文将从定义、症状、病因及诊疗方向四个方面,带您全面了解内分泌失调。

一、定义

内分泌系统由多个内分泌腺(如甲状腺、垂体、肾上腺、性腺等)和分散的内分泌细胞组成,通过分泌激素调节人体的代谢、生长发育、生殖衰老等生理活动。当这些腺体或细胞的功能出现异常时,就会导致内分泌失调。

二、症状

内分泌失调的症状多种多样,包括但不限于:

- 肌肤恶化:**出现黄斑、面色发暗、色斑等。
- 情绪变化:**脾气急躁、易怒、情绪波动大。
- 妇科疾病:**如子宫内腺异位症、月经不规律、不孕等。
- 肥胖:**内分泌失调易导致体重增加。
- 乳房疾病:**乳房胀痛、乳腺增生等。
- 其他:**还包括失眠、乏力、心悸、胸闷、气短等症状。

三、病因

内分泌失调的原因复杂多样,主要包括:

- 生理现象:**随着年龄增长,内分泌调节

能力下降。2. **不良生活习惯:**长期熬夜、饮食不均衡、营养不良、过度节食等。3. **不良情绪:**精神压力过大、情绪不稳定。4. **环境因素:**环境污染、温差变化大。5. **药物及疾病:**某些药物和疾病也可能导致内分泌失调。

四、诊疗方向

针对内分泌失调,诊疗方向主要包括以下几个方面:

- 明确诊断:**通过体检、临床表现、影像学检查和实验室检查等手段,综合判断是否存在内分泌失调及其具体原因。
- 药物治疗:**根据病情,医生会开具相应的药物,如雌激素、孕激素、甲状腺素等,但必须在医生指导下使用。

3. **生活调整:**保持良好的生活习惯,包括规律作息、均衡饮食、适当运动、避免熬夜等。同时,保持心情愉悦,避免焦虑、抑郁等不良情绪。

4. **心理治疗:**对于由心理因素引起的内分泌失调,心理治疗也尤为重要。通过心理咨询、放松训练等方式,帮助患者缓解压力、改善情绪。

5. **手术治疗:**对于由肿瘤等器质性病变引起的内分泌失调,必要时需进行手术治疗。

总之,内分泌失调是一种常见疾病,其症状多样,病因复杂。通过科学诊疗方法和积极的生活调整,我们可以有效应对内分泌失调,维护身体健康。如有相关症状出现,请及时就医,以免延误病情。
(作者单位:河南省开封市中医院)