

掌握基本的院前急救技能

□ 陈自龙

在我们的日常生活中,意外和疾病总是难以预料。然而,通过掌握一些基本的院前急救技能,我们可以在关键时刻为伤者或病患提供及时的援助,为他们的生命赢得宝贵的时间。这篇文章将向大家介绍一些基本的院前急救技能,让我们在关键时刻能够发挥作用。

一、心肺复苏术(CPR)

心肺复苏术是我们在遇到心脏骤停或呼吸暂停患者时应当采取的急救措施。掌握正确的 CPR 技巧需要我们了解并遵循一系列步骤,包括检查生命体征、开放气道、人工呼吸和胸外按压。

只有在关键时刻,正确的心肺复苏术才能为伤者或病患的生命带来一线生机。

二、止血技巧

在遇到出血患者时,掌握基本的止血技巧至关重要。根据不同的出血部位和程度,我们可以选择不同的止血方法,如加压止血、止血带止血等。

正确的止血方法可以帮助我们关键时刻为伤者赢得救治时间。

三、骨折处理方法

骨折是常见的外伤之一,遇到骨折患者时,正确的处理方法可以帮助伤者减轻疼痛、预防感染和保护其他部位。根据骨折的类型和程度,我们可以选择不同的固定方法,如夹板固定、石膏固定等。

此外,我们还应当注意保护伤者的其他部位,防止二次伤害。

四、烫伤和烧伤处理方法

烫伤和烧伤是常见的意外伤害之一,正确的处理方法可以帮助伤者减轻疼痛、预防感染和促进愈合。在遇到烧烫伤患者时,我们应当立即移除热源、冷敷伤处、清洁伤口并使用适当的药膏。同时,我们还应当注意保护伤者的其他部位,防止二次伤害。

五、急救救护装备的使用

随着急救医疗技术的不断进步,一些先进的急救救护装备逐渐进入人们的视线。掌握这些装备的基本使用方法可以帮助我们在关键时刻更有效地救治伤者或病患。例如,掌握使用 AED(自动体外心脏除颤器)的方法、了解急救包的使用技巧等。

六、团队协作与沟通

在遇到紧急情况时,团队协作与沟通至关重要。掌握基本的院前急救技能并不意味着我们可以单独应对所有情况。在实际的紧急情况下,我们需要与他人合作,共同为伤者或病患提供及时的援助。

因此,提高团队协作与沟通能力,学会在紧急情况下保持冷静和清晰的沟通方式,将有助于我们在关键时刻发挥更大的作用。

总结:关键时刻的救命稻草掌握基本的院前急救技能不仅可以帮助我们在遇到意外和疾病时为伤者或病患提供及时的援助,还可以提高我们的团队协作与沟通能力。

让我们共同努力,为自己和他人的生命安全增添一份保障。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

乳腺钼靶检查对乳腺疾病的诊断有何意义

□ 贾亚南

乳腺钼靶检查是一种用于检查女性乳腺的 X 线检查技术,它可以帮助医生诊断乳腺疾病,如乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺癌等。

本文将详细介绍什么是乳腺钼靶检查,并探讨它对乳腺疾病的诊断意义。

一、什么是乳腺钼靶检查?

乳腺钼靶检查是一种使用 X 射线对乳房进行成像的技术。

它通过将乳房组织中的钙化点和脂肪密度差异转化为图像,帮助医生观察乳腺组织的结构,发现异常病变。

这项检查通常用于筛查和诊断乳腺疾病,尤其是对于 40 岁以上的女性,它是一种有效的检查方法。

二、乳腺钼靶检查的优点

- 高分辨率:乳腺钼靶检查能够提供高分辨率的图像,使医生能够观察到乳腺组织的微小变化,包括早期乳腺癌的微小病灶。
- 敏感性:与其他乳腺检查方法相比,乳腺钼靶检查具有更高的敏感性,能够发现较小的病灶和微小变化。
- 安全性:乳腺钼靶检查使用的 X 线辐射剂量较低,对女性身体的伤害较小。

三、乳腺钼靶检查对乳腺疾病的诊断意义

- 早期发现乳腺癌:乳腺钼靶检查是早期发现乳腺癌的有效方法之一。通过这项检查,医生可以发现一些微小的、未被察觉到的病灶,从而早期诊断和治疗乳腺癌。

- 诊断乳腺增生:乳腺钼靶检查可以帮助医生诊断乳腺增生等疾病。通过对增生的乳腺组织进行观察,医生可以了解增生的程度和范围,为治疗方案提供依据。

- 鉴别良性恶性病变:乳腺钼靶检查可以鉴别乳腺良恶性病变,对于可疑病灶,医生可以进一步进行病理活检以确定病变性质。

- 评估治疗效果:乳腺钼靶检查可以评估乳腺疾病的治疗效果,观察病灶的变化情况,为医生调整治疗方案提供依据。

四、乳腺钼靶检查的注意事项

- 合适的年龄:乳腺钼靶检查适用于 40 岁以上的女性,对于高危人群,如家族中有乳腺癌病史的女性,建议提前进行筛查。

- 避免月经期和哺乳期:在进行乳腺钼靶检查前,女性应避免月经期和哺乳期,以免影响检查结果。

- 告知医生病史:女性在接受乳腺钼靶检查前,应告知医生自己的家族病史、生活习惯和用药情况等,以便医生更好地评估病情。

- 心理准备:虽然乳腺钼靶检查是一种常见的检查方法,但女性仍需做好心理准备,积极配合医生进行检查。

总之,乳腺钼靶检查是一种重要的乳腺检查方法,它对诊断乳腺疾病具有重要意义。女性应了解这项检查的优点和注意事项,以便更好地配合医生进行检查。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

如何判断胎儿的健康状况

□ 蔡明伟

健康状况。

2. 孕妇的自身感受

孕妇在孕期应密切关注自身的身体变化。例如,异常的阴道流血、腹痛或持续的头痛等症状,都可能是胎儿健康问题的信号。孕妇的孕期反应,如恶心、呕吐等,虽然通常是正常的生理反应,但如果症状过于严重或持续时间过长,也应及时就医。

此外,孕妇的情绪状态对胎儿也有影响,因此保持愉悦的心情和良好的生活习惯,也是保障胎儿健康的重要因素。

3. 监测胎动情况

胎动是胎儿在子宫内活动的表现,通常从孕 18 周左右开始能够被孕妇感知。正常的胎动有一定的规律和频率,如果胎动突然减少或变得异常频繁,可能提示胎儿存在缺氧

等问题。孕妇可以通过记录胎动的时间和频率,来了解胎儿的健康状况。如果发现胎动异常,应及时就医,以便医生进行进一步的评估和处理。

4. 进行超声检查

超声检查是孕期监测胎儿健康的重要手段之一。通过超声检查,医生能够直观地看到胎儿的发育情况,包括器官形态、胎位、心率等。此外,超声检查还能够评估羊水量、胎盘状态等,这些都对判断胎儿的健康状况具有重要意义。

在孕期的不同阶段,超声检查的内容和目的也会有所不同,因此孕妇应按时进行超声检查,并遵循医生的建议。

5. 进行相关实验室检查

除了产检和超声检查外,孕妇还需要进

行一些实验室检查,如血常规、血糖、肝肾功能等。这些检查能够反映孕妇的身体状况,从而间接评估胎儿的健康。例如,孕妇的血糖水平过高,可能导致胎儿巨大或发生其他并发症;而肝肾功能异常,则可能影响胎儿的代谢和排泄功能。因此,孕妇应重视这些实验室检查的结果,并在医生的指导下进行必要的治疗。

综上所述,判断胎儿的健康状况需要综合考虑多个方面。孕妇应按时进行产检,密切关注自身的身体变化和胎动情况,定期进行超声检查和实验室检查。

通过这些手段,医生能够更准确地评估胎儿的健康状况,并采取必要的措施来保障母婴健康。

(作者单位:河北省迁安市妇幼保健计划生育服务中心(迁安市妇幼保健院))

白内障的手术前后护理

□ 刘霞

适应清晰的世界需要时间,不要急于求成。

- 饮食调整:手术后,饮食应清淡易消化,避免辛辣刺激的食物,多摄入富含维生素 A、C、E 和 Omega-3 脂肪酸的食物,有助于眼部健康。

三、术后恢复期护理要点

- 心理调适:白内障手术后,患者可能会有一些心理压力和不安。家人和朋友的支持和理解非常重要,同时要保持积极的心态,相信自己能够顺利恢复。
- 遵守医嘱:除了药物和眼部的护理,还要遵守医生的所有建议和指示。不要尝试任何可能影响手术效果的行为或活动。
- 定期复查:手术后定期到医院复查是

白内障是一种常见的眼部疾病,其症状包括视力模糊、对比度降低等。

如果不及治疗,可能会导致失明。目前,手术是治疗白内障最有效的方法之一。

本文将介绍白内障手术前后的护理要点,帮助患者更好地应对手术及恢复期。

一、手术前护理

1. 定期检查:定期检查眼部状况是预防白内障的重要步骤。一旦医生确诊为白内障,应及时就医并定期检查。

2. 良好的生活习惯:避免过度使用电子产品、戒烟限酒、饮食均衡、多做眼部运动等,这些生活习惯的改变有助于改善眼部健康。

3. 药物治疗:如果医生认为必要,可能给予药物治疗以改善眼部环境或缓解症状。

按照医生建议服用药物,不要随意停药或改变剂量。

二、手术后护理

1. 术后观察:手术后应留在手术室观察一段时间,确认无异常症状后方可离开。回家后,如有任何不适,应及时就医。

2. 遵医嘱:按照医生的建议使用眼药水或口服药物,不要自行停药或改变剂量。定期到医院复查,以便医生了解恢复情况。

3. 眼部清洁:手术后几天内,保持眼部清洁,避免异物进入眼睛。可以用温水和温和的湿布清洁眼部,不要使用肥皂或刺激性化学物质。

4. 避免过度用眼:手术后初期,需要避免过度用眼,如长时间使用电子产品等。逐渐

非常重要的。医生会根据恢复情况调整护理方案,确保手术效果最佳。

4. 预防感染:手术后几周内,要特别注意眼部卫生。避免与他人共用眼部化妆品和用品,以免感染。

5. 渐进式恢复:手术后视力恢复需要时间。不要急于求成,耐心等待视力逐渐改善。同时,要保持耐心和信心,相信自己能够成功恢复。

总之,白内障手术前后的护理非常重要。通过良好的生活习惯、遵医嘱、眼部清洁、避免过度用眼、饮食调整等护理措施,可以帮助患者更好地应对手术及恢复期。同时,保持积极的心态和定期复查也是关键。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)