

手外伤类型及急救方法

□梁正洋

在日常生活中,手部外伤很常见。很多患者手部受伤后,伤口久久不能愈合,并且出现发炎、化脓,严重的还会导致截肢,因此伤口处理尤为重要。下面,笔者将为大家介绍一些常见的手外伤急救方法。

手外伤类型及急救方法

1.钝器伤。钝器伤是由于钝器作用对人体造成机械性损伤,常见的有重物压伤、被硬物打伤、门挤伤等。钝器伤后24小时内需要进行间断性冷敷,冷敷时不要将冰袋直接置于患处,这样会导致局部冻伤,正确的做法是用薄而柔软的干毛巾包裹冰袋然后置于患处,每次15分钟~20分钟,每2小时一次,可减轻肿胀及疼痛。

若出现指甲下血肿,可用烧红的钝针在指甲盖上烧灼烙孔,让积血流出,从而缓解疼痛,避免感染。通常情况下,钝器伤程度越轻,恢复越快,但如果出现持续性红肿、疼痛等,应立即去医院治疗。若手指发生骨折,可先用小木板或纸板承托伤手,进行简易固定,切不可随意拨动伤手,然后去医院进行治疗。

2.锐器伤。锐器伤是指锋利的尖锐物所造成的伤口,比较常见的是刀割伤。在生活中,如果不小心被菜刀切到,伤口比较浅,可在流动的水下冲洗伤口周围残留物,用肥皂水清洗,用无菌纱布擦干并局部压迫,待伤口血流自止后,对伤口进行消毒,然后贴上创可贴,同时避免伤口沾水,保持伤口清洁、干燥。

手指受伤后应先判断病情,确定伤口的深浅及出血情况。一般伤口较浅、出血少,愈合也比较快,但是因为手指的血管神经经肌腱位置比较表浅,即使是较小的伤口,也不能排除结构损伤的可能。如果受伤后手指出现麻木、血流不止或活动受限的情况,需要尽快到医院就医。另外,尽量不要在伤口处涂抹红药水或止血粉等药物,要保持伤口清洁、干燥。如果伤口周围出血、化脓,应及时去医院外科诊治。

如果伤口深、出血多时,应先止血,然后立即赶往医院。具体的止血方法为:先用干净的纱布包扎伤口,捏住手指指根两侧并托住伤手避免其下垂,从而有效止血。手部出血,一般加压包扎即可止血。遇到指头离断伤这类严重情况,应立即去医院就诊。需要注意的是,要将断指用塑料袋包好,保持干燥冷藏,与患者一起送到医院,尽量在6小时~8小时内进行断指再植术。

手外伤相关注意事项

1.手外伤要在12小时内处理,切勿延迟治疗;伤口比较深的要尽早去医院包扎,并注射破伤风。

2.在止血过程中不要用力绳、皮带等捆扎手臂,这样不仅不能有效止血,还会导致静脉回流受

限,从而使手指出现坏死。另外,要及时换药,做好手部保暖工作,避免伤口发炎、感染。

3.要做好伤手的制动,这样可以在一定程度上防止加重组织的损伤,降低患者的疼痛。如果不采取制动,在运送过程中,骨折尖端因运输震动、身体扭动等原因,会加重血管或神经损伤。

4.在伤口愈合期间尽量不要吃辛辣刺激食物,戒烟禁酒,饮食搭配要均衡,注意加强营养;如果伤口严重可以口服一些抗生素药物,但要在医生的指导下用药,不可盲目用药。

高血压是什么

高血压是指动脉血压持续增高,常指收缩压大于140毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)和/或舒张压大于90毫米汞柱。收缩压是心脏收缩时动脉血管内的最高血压;舒张压是心脏舒张时,动脉血管弹性回缩时产生的压力。高血压可能会导致心血管系统、肾脏和其他身体器官的损伤。

高血压的危害

高血压是一种慢性病,可能会对身体健康产生严重的影响,如果不进行治疗,可能会导致以下并发症:

- 1.中风:高血压是中风的主要危险因素之一。高血压会导致动脉硬化和血管破裂,这可能会导致脑部出血或缺血性中风。
- 2.心脏病:高血压可能导致心脏病,因为高血压会增加心脏的负担,使其更难将血液泵送到身体的其他部位。
- 3.肾脏疾病:高血压会损害肾脏,导致肾脏疾病。肾脏是过滤血液的器官,高血压可能导致肾小球损伤,从而导致蛋白尿、肾炎等疾病。
- 4.视网膜病变:高血压可能导致视网膜病变,这可能会导致视力受损或失明。

如何预防和控制高血压

预防和控制高血压至关重要,因为高血压是一种慢性病,不会自己消失。以下是预防和控制高血压的一些方法:

- 1.饮食:保持健康的饮食习惯是预防和控制高血压的关键。应该减少盐的摄入量,并增加蔬菜、水果和全谷物的摄入量。此外,改变饮酒、吸烟等不健康的生活习惯也有助于预防和控制高血压。
- 2.运动:适量的运动可以降低血压。建议每周进行150分钟的中等强度有氧运动,包括步行、骑自行车、游泳等。
- 3.控制体重:肥胖是高血压的一个重要危险因素。减轻体重可以降低血压,同时也有助于预防其他慢性病的发生。
- 4.控制情绪:应该学会控制情绪,避免过度紧张和压力过大,否则会导致血压升高。
- 5.定期检查:建议每年进行血压检查。如果你已经被诊断为高血压,请遵循医生的建议进行治疗,并定期进行血压监测。

结论

高血压是一种危害性极大的疾病,但通过保持健康的饮食、适度的运动、控制体重、定期检查血压、医疗干预等措施可以预防和控制高血压。需要注意的是,预防和控制高血压是一个长期的过程,需要持续进行。高血压不容忽视,我们在日常生活中应该注意监测自己的血压,通过积极的生活方式干预和合理的药物治疗,减少心血管疾病和脑血管疾病的发生风险。

(作者供职于山东省枣庄市市中区祝郭镇中心卫生院内科)

如何预防和控制高血压

□杨照宇

得了胆结石,应该这样护理

□耿寒

胆结石是一种比较常见的疾病,发病率在近几年呈逐渐上升的趋势,给患者的健康带来了不小的威胁。胆结石的出现,不仅会引起胆囊炎、胆管炎等疾病,还会对患者的消化系统造成严重影响,给患者带来痛苦和不适。因此,得了胆结石的患者在日常生活中要特别注意,可采取一系列的护理措施,保障身体健康。

注意饮食

为了缓解胆结石病情,避免其复发,需要特别关注患者的饮食习惯。首先,胆结石患者应避免食用刺激性食物,例如辣椒、生姜、葱、蒜等,这些食物会刺激胆囊收缩,导致疼痛加重。此外,还应尽量避免食用过于油腻、辛辣的食物,以免胃肠负担过重。相反,胆结石患者应该多吃一些容易消化的食物,如蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉等,这些食物能够减轻胃肠道负担,帮助缓解疼痛和不适。其次,胆结石患者饮食要规律,每日三餐,不暴饮暴食,这样可以保证消化系统的正常运转,避免胃肠负担过重。最后,胆结石患者应该多喝水,促进胆汁的分泌,帮助结石排出。

心理护理

得了胆结石的患者,往往会感到痛苦和焦虑。这时,其他人的关爱和支持对胆结石患者的恢复至关重要。家人和护理人员应该给予胆结石患者充分的理解和支持,耐心倾听他们的心声,并给予他们积极的心理支持。同时,胆结石患者还应学会自我调节,避免情绪过于激动,以免引起疼痛加重。也可以进行一些轻松的活动,如散步、听音乐、读书等,缓解焦虑情绪。此外,胆结石患者还可以尝试一些放松技巧,如深呼吸、冥想等,可以放松身心,缓解疼痛和不适。最重要的是,胆结石患者要保持积极的心态,相信自己可以战胜疾病。

运动护理

适当的运动可以加速胆结石的排出,对胆结石患者的康复有很大的帮助。胆结石患者可以进行一些轻度的运动,如散步、打太极拳等,以增强身体的免疫力,缓解疼痛感。然而,在进行运动时,胆结石患者要注意运动量和运动强度,不要过于剧烈,以免引起疼痛加重,应选择适合自己的运动,并根据个人情况逐渐增加运动时间和运动强度。

注意休息

胆结石患者需要注意休息,避免过度劳累。身体疲劳会导致免疫力下降,容易引发疼痛加重或并发症,因此,每天要保持充足的睡眠和足够的休息时间。

定期检查

胆结石是一种慢性病,定期到医院进行检查是十分必要的。定期检查可以及时发现病情变化,采取相应的治疗措施,避免病情加重。一般来说,胆结石患者应该每年进行一次彩超检查,以了解胆囊和胆管的情况。对于已经手术治疗过的患者,术后复查也非常重要,以确保病情得到彻底控制。除了定期检查,胆结石患者还要注意观察自己的症状变化,并及时就医,如果出现了胃部不适、腹痛、黄疸等症状,应该及时就医,接受治疗,同时还应该了解自己的病情,掌握相关知识,以便更好地管理病情,减轻疼痛和炎症。

(作者供职于河南省人民医院肝胆胰脾外科)

颈椎病的预防及护理

□邹棉芳

临床上研究表明:95%以上的第一、二颈椎(寰枢关节)关节紊乱患者有不同程度的头晕,70%以上原因不明的头晕与寰枢关节紊乱密切相关。同样,在严重的头痛患者中约有17.5%的患者是由颈椎病导致的。颈椎病患者中,轻者可出现头、颈、肩、臂麻木疼痛,重者可导致肢体酸软无力,甚至大小便失禁、瘫痪。那么,什么是颈椎病?颈椎病的预防及护理有哪些?下面,笔者给大家介绍一下。

颈椎病又称颈椎综合征,是以退行性病理改变为基础的疾患,也是中老年人的常见病、多发病。近年来,颈椎病的发病率不断提高,且发病年龄呈年轻化趋势。长期慢性劳损如不良的睡眠体位、不当的工作姿势等都是颈椎病发病的主要原因。

颈椎病的日常预防

颈部姿势对颈椎病症状有明显影响,尤其是睡眠姿势影响最大。大多数患者通过调整姿势,适当休息以及正确的肌肉锻炼能大幅缓解症状。纠正生活、工作中的不良姿势,防止慢性损伤,对颈椎病的防治尤为重要。

- 1.注意坐姿。正确的坐姿应尽可能保持自然端坐。头部微仰,挺胸,自然放松。时间不宜过长,最好控制在1小时左右;要经常变换姿势,避免长时间同一姿势看手机、电脑。
- 2.给予颈部充足的休息。颈部作为负重部位之一,夜晚休息时要选择合适的枕头和睡姿,还要保证充足的休息时间,缓解颈部疲劳。
- 3.注意避风寒。无论是夏天还是冬天,都要给颈椎以舒适的温度。夏天避免空调和电扇直吹,冬天戴围脖注意保暖。
- 4.平时多做抬头运动,如游泳、打羽毛球等。
- 5.通过针灸推拿、理疗热敷、穴位敷贴等中医治疗,帮助放松颈部肌肉,纠正脊柱侧弯、强直。

颈椎病的护理

1.积极锻炼

特别是颈后背部肌肉的锻炼,正确的锻炼可以强化肌肉力量,增强正常的颈椎生理曲度,增加颈椎生物力学结构的稳定性,同时促进

血液淋巴的循环,有利于身体康复。

2.注意保暖及热敷

- (1)颈椎病患者一定要注意颈部保暖,避免颈部受寒,消除颈椎病的诱发因素。
- (2)热敷。口袋里放点炒热的盐,稍微凉一下,放在颈椎上,等盐全凉了再拿下来,可以起到发热活血的作用,还可以在睡觉前把姜切成丝放在袋子里系在脖子上。
- 3.做一些与颈椎有关的运动
- (1)游泳,尤其是蛙泳既能锻炼身体,又能活动颈椎,对颈椎病有很好的缓解作用。
- (2)每天做30个“蝴蝶飞”,就是双手伸平上下飞舞,一次做60个。
- (3)在电视机前的空地上放一个小毛巾被或小毯子,趴着看电视的同时顺便做“抬头操”,还能活动肩、颈、腰。

症状较严重的颈椎病患者,最好寻求专业医生进行诊治,比如针灸、推拿、火罐、牵引等疗法。

(作者供职于信阳市中心医院疼痛科)

膝关节炎的防治方法

□戚兰香

什么是膝关节炎 膝关节是人体最大的关节之一,负责支撑身体的重量、行走、弯曲和伸直等动作。而骨性关节炎是一种以慢性退化为主的关节疾病,也叫做退行性关节炎,其主要病理表现是关节软骨逐渐退化和所有组成关节的骨质遭受破坏,最终导致疼痛、运动缺陷和功能障碍。因此,膝关节炎性关节(以下简称膝关节炎),就是膝关节由于骨性退化所引起的一种关节炎性炎症。膝关节炎是常见的骨科疾病之一,通常会致疼痛、僵硬和运动障碍。即使被诊断出患了膝关节炎,也不要过于担心,仍有很多有效的治疗方法可以帮助患者减轻痛苦。下面,笔者为大家详细介绍一些膝关节炎的相关知识。

得了膝关节炎该怎么办

- 1.控制体重 肥胖是膝关节炎的重要因素之一。控制体重可以有效降低膝关节的负担,减轻疼痛和炎症。
- 2.使用辅助器具 使用拐杖、手杖、支架等辅助器具可以帮助分担膝关节的负担,缓解疼痛。
- 3.物理治疗 物理治疗包括冷敷、热敷、康复理疗等。热敷和冷敷可以通过加速膝关节血液循环、减轻疼痛和肿胀等方式起到缓解症状的作用。康复治疗包括牵引、按摩和电刺激等,可以减轻和消除膝关节疼痛。
- 4.药物治疗 药物治疗可用于缓解疼痛、减轻炎症和改善关节功能。药物治疗主要包括:非类固醇类抗炎药、非甾体消炎药、骨关节炎消炎止痛贴和止痛药等。非类固醇类抗炎药是一种常规治疗骨关节炎的药物,可减轻疼痛和关节僵硬,通常用于年龄大、关节活动度低、病情较轻的患者。其他药物在特定情况下也可用于治疗膝关节炎,但是需要在医生的指导下用药。
- 5.手术治疗 对于严重的膝关节炎患者,

医生可能会建议进行手术治疗。手术分为两种:一种是重建膝关节,也就是人工关节置换术;另一种是关节镜微创手术,通过摩擦、清洗和修补的方法来减轻患者的痛苦。在选择手术治疗前,患者要向医生详细咨询,了解手术具体方案以及风险等细节,以获取最佳的治疗结果。

得了膝关节炎,该动还是该静 对于膝关节炎患者来说,到底是该动还是该静?在许多情况下,轻度的膝关节炎和中度的膝关节炎是可以适当的运动来增强肌肉和肌腱,可以有效支持和保护膝盖,减轻疼痛症状,维持良好的身体健康状况。

最好采用非冲击运动,例如游泳、瑜伽、室内自行车等,可利用水的浮力,降低每次运动时的压力,有助于减轻对关节组织的冲击。同时,运动时应谨慎,避免过度活动或剧烈运动,以免病情进一步恶化。

(作者供职于登封市人民医院骨科)

冠心病心绞痛患者的日常护理

□陈丽萍

近年来,随着社会的发展,人们的生活水平日渐提高,饮食和生活习惯改变,间接导致冠心病心绞痛患病比例升高,逐渐成为一种高发疾病。冠心病患者的一般症状是心绞痛,导致心绞痛的原因是由于心肌缺血和缺氧,患者会伴胸闷、胸部疼痛等症。该病发作时间可长可短,如果长时间反复发作会对患者的生活质量、身心健康产生较大影响,长期如此,必然会增加心肌梗死,甚至猝死的发生概率。

日常生活护理

为了帮助老年冠心病心绞痛患者尽快康复,护理人员需要重视环境护理,为老年患者营造一个舒适、安静的休养环境。首先,护理人员需要定期对老年患者的病房进行清洁消毒,避免感染情况出现,勤更换床单、被褥,多开窗通风,保证室内新鲜空气的流通。其次,护理人员要根据气温的变化,及时调整室内的温度和湿度,合理指导老年患者添加或者减少衣物,减少着凉、感冒的产生。最后,因为老年冠心病心绞痛患者需要长期卧床休养,所以个人卫生也需要格外注意,护理人员要及时采取预防压疮的护理措施。除此之外,长期卧床还容易引发便秘,护理人员还需要多提醒老年冠心病心绞痛患者多喝水、多食用一些新鲜的水果和蔬菜。

饮食护理

老年冠心病心绞痛患者需要在饮食方面多加注意,在日常生活中,需要尽可能以低盐、低油、清淡、容易消化的食物为主,多补充优质蛋白、维

生素、纤维素等营养物质。从中医方面来说,老年冠心病心绞痛患者均存在气阴两虚的情况,因此需要多加休息。在饮食方面,老年冠心病心绞痛患者可以多食用红枣、莲子等养气补阴的食材。对于气滞血瘀型老年患者来说,可以食用三七、桃仁、丹参等,能够有效缓解胸痛症状,必要时还可以配合针灸治疗;对于痰浊型老年患者来说,需要食用祛湿排痰的食物,比如橘子、薏仁等,能够有效地调养肝气,化痰止咳;对于寒凝血脉型老年患者来说,在生活中多注意保暖,多食用温补的食材,比如桂圆、鸡蛋、人参、木耳等食物。

情志护理

冠心病心绞痛属于心血管疾病的一种,容易反复发作,患者十分痛苦,及时持续治疗,临床效果也并不显著。因此,许多老年患者会在长期治疗的过程中产生焦虑、怀疑、抑郁以及绝望等负面情绪,十分不利于病情的康复,这给临床治疗带来了许多困难。护理人员需要加强与老年患者的沟通,通过专业的心理干预措施帮助老年患者缓解不良情绪,在沟通交流的过程中耐心地倾听老年患者内心的真实想法,帮助老年患者排忧解难。为了提高老年患者的治疗依从性,护理人员可以对患者实施健康教育,详细为老年患者介绍冠心病心绞痛的发病机制、治疗方法、按医嘱服药的重要性,多介绍一些成功治愈的案例,帮助老年患者树立成功治愈的信心。叮嘱患者按时、按量服药。

(作者供职于舞阳县人民医院)

保护心血管,不同年龄段各有侧重

□代佳

心血管疾病是影响人类健康的主要疾病之一,可导致心脏病、中风、动脉粥样硬化等一系列危及生命的疾病。为了预防心血管疾病的发生,我们需要从不同年龄段开始做出相应的调整和保护。本文将从不同年龄段的角度出发,为大家介绍保护心血管的方法。

青少年如何保护心血管

青少年时期是个体发育的关键时期,也是心血管疾病的潜在风险时期。青少年应避免吃过多的油炸食品、高热量和高脂肪食物,尽量选择清淡、健康的饮食,如蔬菜、水果、全谷物、豆类等。避免摄入过多的糖分、如甜饮料、蛋糕等,因为这些食物容易导致肥胖、高血糖等,增加心血管疾病的风险。

除了控制饮食,青少年还应该适当运动。有氧运动可以增强心血管系统的功能,促进心肺健康,降低体重、血脂、血压等心血管疾病的风险因素。青少年可以选择跑步、游泳、健身、舞蹈等有氧运动,每天至少进行60分钟的有氧运动,有助于保持心血管健康。

成年人如何保护心血管

成年人是心血管疾病的高发人群,因此成年人需要更加注

意保护心血管健康。以下是一些中年人应该注意的小细节:

- 1.控制饮食。中年人需要调整饮食结构,减少高盐、高脂肪、高糖分食物的摄入量,多食用富含膳食纤维的食物,如燕麦、豆类、坚果等,以及能够疏通和软化血管的蔬菜和水果。此外,中年人还需要控制饮酒,限制咖啡因的摄入量。
- 2.适量运动。中年人需要适量运动,每周至少进行150分钟的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,以增强心血管功能。但是,中年人在运动时要注意安全,避免过度运动导致身体负担过重。
- 3.管理压力。中年人常常面临工作和家庭的双重压力,因此管理压力对于保护心血管健康非

常重要。中年人可以通过多种方式减轻压力,如听音乐、阅读、冥想等。- 4.定期体检。中年人需要每年进行一次心血管系统的体检,定期检测血压、胆固醇、血糖等指标,及时发现和治疗潜在的心血管问题。

老年人如何保护心血管

随着年龄的增长,老年人的心血管系统功能逐渐减弱,需要更加注意保护心血管健康。老年人保持适当的体重是保护心血管健康的重要手段。随着年龄的增长,身体代谢减缓,老年人应该更加关注饮食质量和数量的控制。建议老年人采用少量多餐的方式,避免暴饮暴食和饥饿过度。

此外,富含膳食纤维的食物可以帮助老年人控制食欲,减少摄入过多的脂肪和糖分,从而降低心血管疾病的风险。老年人还应该控制血压和胆固醇水平。高血压和高胆固醇是心血管疾病的主要危险因素,老年人应该每年进行一次体检,定期检测血压和胆固醇水平,及时采取措施降低危险指标。老年人还应该进行适当的体育锻炼,选择一些低强度的体育运动,如散步、打太极拳等,以适应身体的变化。此外,老年人还应该避免长时间久坐和站立,保持适当的运动,有助于预防心血管疾病的发生。

(作者供职于郑州大学第一附属医院心血管外科)