

小儿热性惊厥的处理办法

□王 艳

小儿热性惊厥是指患儿在发热状态下出现惊厥发作,常见于6个月至6岁的幼儿。小儿热性惊厥一般在发热24小时内出现,尤其在体温快速上升时期更容易发生。热性惊厥发作时间通常会在3分钟~5分钟内自动消失,一般不会留后遗症。常见惊厥发作症状包括神志不清、双眼上翻、凝视或斜视或翻白眼、意识丧失,四肢强直抖动,口角肢体节律性抽动、流涎、牙关紧闭、口周发绀等。一般小儿热性惊厥疾病发作时间较短,抽搐持续时间通常不超过5分钟,一次发热过程中仅有单次热性惊厥表现。

当患儿发生热性惊厥时,家长要如何处理?

- 1.将患儿的头部偏向一侧,避免孩子发生抽搐时因呼吸道分泌物蓄积导致窒息的可能;同时,可以使用纱布清理患儿口腔及鼻腔中的分泌物,避免分泌物阻塞气道。
- 2.患儿发生抽搐时不要强行喂食退热药物,在意识障碍的情况下,如果强行喂药,很容易引起呛咳、窒息等后果;不可以喂水或喂食物,避免误入呼吸道诱发窒息或肺炎等。
- 3.在患儿抽搐期间,家长需要密切观察患儿呼吸道是否通畅,将患儿衣领解开,不要强行

撬开牙关,更不要将汤匙等硬物品塞入患儿口中,以免诱发呕吐,增加误吸的风险。

4.当患儿发生热性惊厥时,家长可以用冷毛巾对患儿进行冷敷,同时可以擦拭患儿的额头、手掌及大腿等部位,对患儿进行物理降温,20分钟左右更换1次毛巾。同时,可以用温水擦拭患儿的脖子、腋窝等部位,帮助患儿散热。

5.不要强行按压正在抽动的患儿四肢,以免造成患儿软组织损伤,以及可能引起骨折的风险。

6.不要掐孩子的人中穴。掐人中穴对惊厥没有任何作用。

7.对于发热患儿,在夏天时要注意开窗通风降温,保持室内空气流通,减少病毒滋生,尽量保持室内空气清新。家长可以用一块湿毛巾敷在患儿的额头,以缓解不适。患儿的衣着要清爽舒适,不要穿得过于臃肿或厚重,避免出汗过多导致体温升高。

若患儿出现高热症状,同时体温持续高于38.5摄氏度;出现惊厥发作,且持续时间过长或惊厥发作频繁,比如抽搐时间超过5分钟;患儿处于烦躁、神志不清的状态下或处于睡眠中,但很难被唤醒;患儿出现呼吸困难或惊厥发作之后,又出

现肢体活动障碍、意识障碍,并表现出行为异常、呕吐、头痛或颈项强直;出现短暂凝视或任何不正常面部、舌头、嘴的动作;如果出现以上情况,家长需要及时拨打120急救电话。

热性惊厥是小儿常见疾病,不仅对孩子的身体健康构成危害,也会给家长带来较大心理负担。小儿热性惊厥的发生与发热有关,因此要预防发热,平时注意锻炼身体、合理饮食,提高抵抗力。若是复杂型小儿热性惊厥,应在医生指导下合理使用药物。

(作者供职于鹿邑真源医院儿科)

如何科学防治冠状动脉粥样硬化

□梁洪鹏

冠状动脉粥样硬化心脏病(就是人们平时常说的冠心病),是指冠状动脉粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血、缺氧或坏死引起的心脏病。

引起冠状动脉粥样硬化的因素有很多,主要有以下几种情况:
长期抽烟、酗酒 经常吸烟对人体造成的危害是非常大的,主要是因为烟草中的有毒物质会危害身体健康,毒素在体内残留时间过长而无法及时清除,会导致各种心血管疾病的发生。常见的心血管疾病是冠心病,与不吸烟者比较,吸烟者冠心病的发病率和病死率提高2倍~6倍,与每天吸烟量成正比,被动吸烟也是危

险因素之一。酗酒也是会导致冠心病发生的,因为酒精会刺激心血管,导致心血管壁出现剧烈收缩,时间越久引起冠心病概率越大。

缺乏运动 随着现代科技的发展,看电视、玩手机、玩电脑的人群逐渐增加,长时间久坐更容易导致各种心血管疾病。

高脂血症 脂质代谢异常是动脉粥样硬化重要的危险因素。总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、极低密度脂蛋白升高,高密度脂蛋白降低,在冠状动脉粥样硬化的发生发展中起到了重要作用。低密度脂蛋白颗粒小、密度高,胆固醇所占比例大,容易进入

动脉壁造成沉积,容易被氧化,更容易导致冠状动脉粥样硬化。

糖尿病 糖尿病是一种严重危害身体健康的慢性疾病。人一旦患上糖尿病则无法治愈,且容易诱发多种并发症,冠心病就是其中一种。很多情况下,糖尿病的发生与过度肥胖有很大的关系,而过度肥胖又是导致冠心病的重要诱因,所以冠心病与糖尿病是有一定关联的。

高血压病 血压增高与冠心病关系密切,有60%~70%的冠状动脉粥样硬化患者患有高血压病。与血压正常者相比,高血压病患者患冠心病概率高出3倍~4倍。收缩压和舒张压增高都与冠

心病密切相关。

针对以上几种情况,我们要做好冠心病的预防工作,从而减少危险因素:

劳逸结合 每隔一段时间进行适度运动,可以促进身体血液循环,还能降低冠心病的发生率。在外界环境不允许的情况下,比如在寒冷、下雨、风沙等天气,适合在室内进行锻炼。运动可以选择下午较为暖和的时间进行,根据自身实际情况选择合适的运动方式,比如慢跑、做体操等。

注意饮食 不论是学生还是上班人群,在节假日通常会选择吃点好的来犒劳一下自己,如果暴饮暴食,极有可能导致身体出

现异常,虽然相关症状可能不会马上出现,可能会逐渐积蓄在体内,等到积蓄到一定程度后就会引发相关疾病。

提高身体抵抗力 当气温突然变化时,会导致人体呼吸道或全身抵抗力下降,这时很容易造成身体出现问题,比如感冒、急性支气管炎等。目前,相关研究发现,患者在出现急性炎症时会造成粥样斑块破裂,导致大量炎性介质破坏血液系统的凝血功能,从而引发血栓。同时,在这个过程中,还会增加心脏的负担,导致心力衰竭,最终可能引发冠心病。

(作者供职于柘城县牛城乡卫生院内科)

胃溃疡知多少

□薛 珍

胃溃疡是常见疾病,在我国,胃溃疡的发病率越向南越高,春季和冬季发病率较高。胃溃疡多见于40岁~60岁人群,男性患者多于女性患者。

什么是胃溃疡

胃内壁有一层能起保护作用的胃黏膜,当胃黏膜由于某种原因出现破损,容易在该部位形成胃溃疡。

主要症状:腹痛、腹胀、恶心、呕吐、消化不良、呕血、柏油样便等。

按照溃疡所在部位的不同,可以将胃溃疡分为4种不同的类型:
I型胃溃疡较为常见,是胃小弯处的溃疡,发生在胃体和胃窦黏膜交接位置,也就是胃的中部和胃的末端黏膜交界线附近;
II型胃溃疡靠近幽门,这个位置是胃和十二指肠相连的地方,常发生胃和十二指肠复合性溃疡;
III

型胃溃疡发生于胃窦位置,往往由于患者长期使用非甾体类抗炎药物,比如布洛芬或阿司匹林等药物所导致,易复发;
IV型胃溃疡发生在胃上部1/3位置,距食管较近,容易导致穿孔、出血。不同类型的胃溃疡对患者来说,导致出血、穿孔、癌变等并发症的可能性也不同,在治愈之后的复发率、预防手段也存在着区别。

如何治疗胃溃疡

导致胃溃疡的原因主要有幽门螺杆菌感染,长期服用非甾体抗炎药,长期吸烟、饮酒,以及精神压力过大等因素。因此,治疗的时候应该从这些方面考虑。治

疗胃溃疡以口服药物为主,主要的目标是要根除幽门螺杆菌,同时使用一些抗酸、抑酸,和保护胃黏膜的药物,和好症状,让溃疡能够快速愈合。如果出现严重的并发症,还需要通过内镜或外科手术的方式进行治疗。

止痛治疗 胃溃疡的患者腹痛往往发生于餐后30分钟~60分钟,持续数分钟至数小时,且疼痛难忍。因此,在治疗的时候应先缓解患者疼痛,减轻不适症状,常用的药物有阿托品等。

输血治疗 如果患者存在大量的失血情况,血色素严重低于正常水平,且短时间内不能进行

止血,那么,患者需要通过输血的方式来补充失去的血液,从而维持正常的生命体征。

药物治疗 药物治疗的目的有3个。第一,抑制胃酸分泌;第二,保护胃黏膜;第三,根除幽门螺杆菌。抑制胃酸分泌的药物能够中和胃酸,迅速缓解疼痛,加速溃疡愈合,常用药物有法莫替丁、奥美拉唑等。保护胃黏膜的药物能够中和胃酸,起效速度较快,有效缓解疼痛,常用药物有枸橼酸铋钾、铝碳酸镁、氢氧化铝凝胶等。根除幽门螺杆菌的药物主要有阿莫西林和甲硝唑等,一个疗程一般为6周~8周。

手术治疗 胃部分切除术或胃迷走神经切断术能够通过手术让胃内泌酸和酶的能力得到削弱,而内镜治疗能够在胃内直接以喷洒凝血酶、注射肾上腺激素等方式进行止血。

心理治疗 胃溃疡患者在疼痛下很容易产生焦虑情绪。通过适当的心理治疗能够缓解患者的焦虑情绪,避免加重病情。

大多数胃溃疡能够治愈,如果能根除幽门螺杆菌,患者在治疗之后改变不良的生活习惯(比如吸烟、喝酒、饮用浓茶、饮用咖啡、食用辛辣食物等),通常治愈之后复发率较低。值得注意的是,胃溃疡症状消失,不代表胃溃疡已经彻底治愈,患者仍需要遵医嘱服药复查,有些胃溃疡易复发,需要引起重视。

(作者供职于吕梁市卫生学校附属医院普通内科)

脑梗死后遗症的临床护理

□杨 娜

理,谨防出现后遗症。

一般来说,脑梗死常见的后遗症有以下几种:

吞咽困难 患者因肌肉瘫痪,在喝水、吃饭时会出现呛咳现象,而且食物会从鼻腔内喷出。在这个时候,不要勉强患者进食,应该给患者吃一些流质食物。同时,患者还有可能出现心肌缺血现象,甚至引发心肌梗死。

语言障碍 患者与他人交流时有清晰的思路,但不能用语言清晰表达,还会出现急躁痛苦的情绪。平时不要对患者说

一些丧气的话,应鼓励患者多说话,并反复进行语言训练。同时,可以配合针灸疗法,帮助患者改善语言能力。

肾功能不全 这是比较严重的并发症,肾上腺素水平不断升高,导致肾血流量减少,严重者可能导致死亡。

癫痫 脑梗死紧急期过后,患者脑部已经受损,很有可能出现癫痫。因此,在治疗脑梗死的同时,也要治疗癫痫。另外,患者往往会出现肢体改变现象,单侧肢体出现麻木、手握无力、跌倒、面部瘫痪,这些后

遗症会持续很长一段时间。

因此,为了避免出现上述后遗症,就要进行科学护理,帮助患者改善自身状况。

坚持好的饮食习惯 平时要坚持低盐、低脂、低油饮食,因为长期高盐饮食容易导致血压升高,高血压会损伤血管内皮,从而出现动脉硬化等问题。如果患者长期患有高脂血症,则容易导致血液黏稠、血液流速减慢,从而造成血管堵塞。因此,预防脑梗死,就要清淡饮食,从饮食习惯上改善血管条件,减少脑梗死的发生率。

坚持锻炼 长期久坐不动,容易使血液流速减慢,使血管内垃圾堆积过多,导致血栓形成,而血栓一旦脱落,便容易导致脑梗死、心肌梗死、肺动脉栓塞等多种严重疾病。因此,患者平时要多做有氧运动,提高心肺耐力,促进血液循环,增强抵抗力。

坚持良好的生活习惯 日常生活要规律,不熬夜,戒烟、戒酒。

远离危险因素 高血压病、高血糖、高血脂症、房颤等都是脑梗死发生的危险因素。因此,平时要关注自身血压、血糖、血脂的水平,并保持健康指标,只有这样才能有效降低脑梗死的发病率。

(作者供职于新野县中医院内科)

合理运动,保护好膝关节

□葛亚博

对患有膝关节炎的人来说是理想的健身方法。游泳能够减轻关节压力,减少关节摩擦,能使肌肉得到充足锻炼,对于缓解膝关节炎效果很好。

站起来和缓慢走路的时候,膝关节的负重是自身体重的一两倍。对膝关节损伤急性期或者损伤比较重的患者,建议尽量少负重和行走。对于恢复期的患者或损伤比较轻的患者,可以适当行走,但要避免剧烈运动。

跑步、爬楼的时候,膝关节的负重是自身体重的三四倍。这些运动对膝关节的半月板、韧带、软骨等组织损伤较大,从而导致膝关节磨损加剧,加重膝关节疼痛。因此,有膝关节损伤的患者应尽量避免上述运动。

跳高、跳远、蹲跪、打球等运动,膝关节的负重是自身体重的6倍~8倍。这些剧烈运动更容易导致膝关节损伤,出现关节软骨磨损,引起膝关节韧带劳损,甚至

断裂。因此,有膝关节损伤或者退化的患者应禁忌上述运动。

从常见运动对膝关节的压力可知,中老年人运动时应该注意以下几个方面问题:

- 1.走路不要过快、过久,感觉膝关节不舒服时就适当休息。
- 2.不做剧烈运动,比如打篮球、打羽毛球、快跑、跳高、跳远等。
- 3.避免半蹲、深蹲或跪姿,比如蹲马步等。

- 4.不做膝关节半屈位旋转动作,防止半月板损伤。
- 5.不要长久负重运动。
- 6.平时可以进行游泳训练,也可以坐姿进行膝关节力量和耐力训练。

那么,如果已经患有膝关节损伤了咋办呢?

- 1.避免负重运动,卧床休息。
- 2.消除肌肉损伤炎症。
- 3.减重,加强膝关节周围肌肉力量训练,增强膝关节稳定性。
- 4.中药离子导入和各种类型活血化瘀膏药外敷等治疗。
- 5.非甾体消炎药、氨基葡萄糖等治疗方法。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院康复中心)

出现这些症状可能患了胰腺炎

□韩永焕

“医生,麻烦您帮我看看。最近1个月,我不知道为什么出现了腹痛、乏力、发热,甚至呕吐,体重还突然下降。”笔者在医院门诊时,经常听到就诊患者说出类似的情况。多数情况下,就诊者是患了胰腺炎。人们可能对胰腺炎感到陌生,甚至出现了明显的症状,依旧没有引起重视,最终导致疾病加重,加大治疗难度。因此,我们需要对胰腺炎的常见症状进行了解,以便尽早治疗,减少住院时间。

近年来,胰腺炎发生率呈现逐年上升趋势,发病初期症状与腹痛一样,多数患者并没有引起重视。因此,当我们身体出现下述这些症状时,要特别留意:

腹痛 腹痛作为胰腺炎的重要症状之一,初期会表现为左上腹部轻微疼痛;随着时间的推移,疼痛现象会更加剧烈,严重时可能会蔓延至其他器官,比如肩胛骨、肋骨等。此时,如果想降低疼痛感,患者需要根据身体疼痛表现合理变换体位,比如屈曲位就可以缓解疼痛。

恶心、呕吐 胰腺炎患者除了腹痛外,还有胃肠道反应,以恶心、呕吐为主,并且症状会持续很长时间,直接影响患者日常饮食。

发热、多汗 胰腺炎患者还存在发热、多汗现象,多数患者需要5天左右才能得到缓解。在此期间,发热多汗还会致使患者血压上升、心动过速等,致使患者身心不适,严重干扰患者的睡眠质量。

乏力 胰腺炎发生后,胰岛素水平会出现异常,从而失去控制血糖的能力,表现为血糖过高,此时患者会感到身体极度乏力。

体重下降 体重下降属于胰腺炎常见症状,主要是患者食欲减退,恶心、呕吐加重,身体营养供应不足,导致体重下降。

黄疸 黄疸的发生与胆总管异常分泌胆汁有关,主要以皮肤黄染、巩膜黄染、尿液变黄等为主要表现。黄疸作为急性胰腺炎患者的常见症状,多数患者程度较轻,一般不会危及及其他器官,通过药物治疗就能得到有效治疗,预后较好。如果患者出现药物治疗一段时间后,症状依旧没有得到缓解,甚至出现加重现象,可考虑其存在其他疾病的可能,比如胆囊炎、胆结石等。

低血压、休克 出血性胰腺炎作为胰腺炎类型中的一种,多以持续性低血压为特征表现。此外,出血性胰腺炎因胰腺内长期出血,致使机体水电解质失衡,导致患者出现脱水症状,严重时还会引发休克。

根据相关调查显示,急性胰腺炎的病死率约为10%,几乎所有死亡病例均为首次发作;出现呼吸功能不全或低钙血症,提示预后不佳;重症坏死性胰腺炎的病死率达50%甚至更高,手术治疗可使其降至20%左右。总而言之,通过了解胰腺炎的常见症状,以此加深患者对胰腺炎的重视,使其充分了解胰腺炎的相关知识,以便能够第一时间对症治疗,提高预后。

(作者供职于内蒙古赤峰市赤峰学院附属医院消化内科)

促进手足开放性外伤愈合的方法

□姚树辉

手足开放性外伤是指手足遭受切割、撕裂或刺穿等损伤,这种伤害常常伴随着组织缺失和严重出血,给患者带来极大的痛苦。值得庆幸的是,现代医学为手足开放性外伤的治疗提供了许多有效的方法。笔者下面将为大家介绍有关治疗手足开放性外伤的新技术。

手足开放性外伤的严重程度因伤口大小和深度而异。伤口可能涉及皮肤、肌肉、血管、神经和骨骼等多个组织层次。这些不同的组织在愈合过程中起着不同的作用。

伤口清洁与愈合 治疗开放性外伤的首要任务是清洁伤口,以防止感染和进一步损伤。在清洁过程中,医生通常会用生理盐水或抗菌溶液冲洗伤口,并清除伤口处污垢或异物。清洁完伤口后,可以应用抗菌药膏或敷料,以防止感染和促进愈合。

凝血和血管修复 手足开放性外伤通常伴随出血。在伤口处,血小板聚集并释放凝血素,促使血液凝结形成血栓,以阻止出血。同时,损伤的血管也会通过血管收缩和新生血管形成来进行修复。这一过程为后续的愈合提供了必要的血液供应和营养。

组织修复和再生 在伤口愈合过程中。新生的毛细血管将为伤口提供氧气和营养物质,促进组织修复。此外,各种类型的细胞,比如纤维母细胞和骨细胞,也会参与伤口愈合过程,形成新的结缔组织和骨组织。

干细胞治疗 干细胞治疗是一种前沿技术,已被广泛应用于手足开放性外伤的治疗中。干细胞具有自我更新和多向分化的能力,可以分化为不同类型的细胞。通过注射干细胞到伤口周围,可以促进组织修复和再生,加速伤口愈合。

伤口清洁、凝血和血管修复 以及组织修复和再生,是伤口愈合的关键。通过不断研究和创新,相信将来会有更多新技术出现,帮助患者快速康复。

(作者供职于郑州人民医院骨一科)