

你掌握这些急救知识吗

□孔 宙

急救知识与每个人的生活息息相关。掌握必要的急救知识,可以帮助人们在关键时刻挽救生命,帮助自己 and 他人减轻病痛。

本文意在帮助公众掌握日常用得上的急救知识,并掌握这些知识在实际生活中的规范应用。

常用急救知识

止血 是急救中非常重要的一步,可以防止伤者失血过多。直接止血法包括使用止血带、压迫止血等;间接止血法则涉及使用止血剂、消毒剂等。需要注意的是,不同部位的出血要采取不同的止血方法。

伤口处理 伤口处理要遵循“清洁—消毒—包扎”的顺序。对于清洁伤口,要保持伤口周围的清洁,避免感染;对于感染伤口,首先要进行消毒处理,再行包扎。在进行伤口处理时,应注意采取无菌操作,避免交叉感染。

骨折处理 骨折是指骨头断

裂或移位。发生骨折后,应立即进行固定和搬运,避免骨折端对周围组织的二次伤害。常用的固定工具有夹板、绷带、石膏等。搬运时要保持伤者的姿势稳定,避免骨折端移位。

心肺复苏(CPR) 心肺复苏是挽救生命的重要技能。对于心脏骤停的伤者,首先要进行心肺复苏,同时拨打120求救。在进行心肺复苏时,要遵循胸外按压—开放气道—人工呼吸的顺序。对于成人和儿童,心肺复苏的步骤略有不同。熟练掌握心肺复苏技能,可以在关键时刻挽救他人的生命。

避免危险行为

公众在掌握急救知识的同时,也要了解一些常见的危险行为。比如,不正确的心肺复苏可能导致患者肋骨骨折或气胸。对于骨折伤者,不正确的搬运可能导致二次伤害等。因此,公众在采取急救措施时,须时刻警惕,避免在慌乱中做出错

误判断。

其他急救知识

特定病症的急救 一些常见病症在发病时需要及时救治,如高血压病急症、心脏病急症和卒中中等。对于这些病症的急救处理,首先要了解伤者的病史和症状,以便做出准确的诊断 and 处理。在等待医护人员到来的过程中,我们可以进行一些简单的急救措施,如催吐、洗胃等。

灾害应对 面对各种自然灾害和人为灾害,我们也需要掌握一些应对方法。比如,在地震中要保持镇定,迅速寻找安全位置避难;在洪水中要尽快撤离到高处,避免被洪水冲走;在火灾中要保持冷静,迅速逃离现场,切勿贪恋财物等。了解不同灾害的应对方法,可以让我们在关键时刻保护自己和他人的生命安全。

急救知识应用和传播 掌握急救知识的目的,是为了在实际生活中应用。在家庭中,我们可以运用所学的急救知识来照顾家人和朋友。在社区中,我们可以积极参与公益事业,

由食物变质、食用过量等引起;药物中毒可能是误服或自杀行为所致。对于中毒的急救处理,首先要了解中毒的原因和症状,以便制定相应的治疗方案。在等待医护人员到来的过程中,我们可以进行一些简单的急救措施,如催吐、洗胃等。

灾害应对 面对各种自然灾害和人为灾害,我们也需要掌握一些应对方法。比如,在地震中要保持镇定,迅速寻找安全位置避难;在洪水中要尽快撤离到高处,避免被洪水冲走;在火灾中要保持冷静,迅速逃离现场,切勿贪恋财物等。了解不同灾害的应对方法,可以让我们在关键时刻保护自己和他人的生命安全。

急救知识应用和传播

掌握急救知识的目的,是为了在实际生活中应用。在家庭中,我们可以运用所学的急救知识来照顾家人和朋友。在社区中,我们可以积极参与公益事业,

为社区居民提供帮助。只有将所学知识付诸实践,才能真正发挥其作用。

传播急救知识也是一件很有意义的事情。我们可以通过亲朋好友之间的传播,让更多人了解急救知识;也可以积极参加社会公益活动,为社区居民普及急救知识;甚至可以成为一名志愿者或培训师,为更多人传授急救技能。通过不断地传播和分享,让更多人了解急救知识的重要性。

让更多人学习和使用急救知识,我们需要积极宣传和推广急救知识的重要性。可以通过社交媒体、网络论坛、社区活动等途径进行宣传,鼓励更多人学习和使用急救知识。同时,政府、学校、企事业单位等也可以加强急救知识的普及和培训力度,提高公众的急救意识和能力。

(作者供职于贵港市人民医院急诊科)

钬激光碎石术知多少

□蔡荣静

钬激光碎石术是当前较为先进的碎石技术,能够把结石颗粒化、粉尘化。这类手术通过腔道完成,是泌尿结石手术中的微创手术,以没有创口或伤口较小为主要特点。

下面,给大家分析一个典型的钬激光碎石术病例。
今年8月,患者小张察觉左下腹部有痛感,经常出现间歇性疼痛,后到医院泌尿外科就医。经检查发现,他的左端输尿管上端与左肾中均有结石。结石的直径大概是5角硬币大小。

考虑到患者结石较大等情况,接诊医生建议进行输尿管软镜钬激光碎石术,为小张的治疗减少创口并缓解痛感,最大程度确保安全。
在分析了传统手术和钬激光碎石术的特点后,小张选择了钬激光碎石术。根据治疗需求,小张配合手术医生完成了手术并安置了输尿管支架管(在手术1个月后取出支架管)。

术中,真实的治疗过程是:手术医生在做完钬激光碎石术后,为小张安置了输尿管支架管,以扩大他的输尿管、防止输尿管粘连。
第二天,小张经过影像学诊断明确支架管位置后,就出院了。过了1个月,小张再到医院取出输尿管支架管,治疗完成。

泌尿外科医生建议,输尿管钬激光碎石术可用于膀胱、输尿管与肾结石手术。这一技术,是泌尿系统结石手术微创手术,具

有手术创伤小、痊愈快、住院时间可控等特点,在一定程度上提高了手术效率,确保了患者安全。

结石排出方法

增大饮水量 纤维输尿管镜碎石手术后的患者,如果没有禁忌症每天饮水量需要超过3升,可以饮用纯净水、蒸馏水,不能饮用矿泉水、自来水等离子成分较多的水。

多锻炼 锻炼能够促进输尿管内结石的排出。处于肾下盏的结石,通过锻炼可把结石移动到肾盂中之后,再进入输尿管内排出。

有效的排石锻炼方式是,患者躺卧在床上,上肢伸出病床,尽可能让头部趋近地面,让上肢呈头低腰高的姿势。此时患者家属可通过拍打患者背部中端、连续10秒~20秒,自立、跳走10分钟~20分钟,再次头低躺卧在病床上并拍打背部,这样,每天反复尝试4次~5次。

目前,许多人对输尿管镜钬激光碎石术还不熟悉。实际上,这是一类泌尿外科腔镜微创手术,损伤性是可控的,手术的流程大约是1小时~2小时。输尿管镜钬激光碎石术属于微创手术,与开放性手术相比损伤小,患者痛感不会太强烈,并且痊愈的速度很快,手术过程简单易操作。

在临床中,泌尿系统的检查与治疗方式比较多元化,不同的位置形成病变的治疗方式也有差别。值得注意的是,在进行输尿管镜钬激光碎石术后,患者要

进食半流质食物、多饮水,不能进行强度太大的运动,不宜进食辛辣食物、需要好好休息。

钬激光碎石术技术优势

钬激光的使用,让结石治疗变得高效科学。临床研究证实,传统激光术相较于钬激光缺陷明显。传统激光术,如二氧化碳激光等,是使用热效应汽化结石。因为其温度太高,会出现灼伤,进而让酸结石无法形成。

钬激光的碎裂结石原理是,使用自身产生的热量让光线末端和结石间的水温度升高而汽化,进而出现微小的空泡,并把能量传导到结石,让结石粉尘化。

钬激光碎石术相较于常规的气压弹道碎石,有着极高的可靠性与广泛的普及性。气压弹道在碎石治疗下端输尿管结石时,极易让结石回冲到上端输尿管或肾脏中,让正在进行中的手术丧失目标;这一方式只能在输尿管镜下进行手术,在其余位置无法进行手术。钬激光碎石术克服了这一难题,在碎石阶段能够让结石降低活动率,提升手术效率。

近年来,中国的钬激光碎石术有了很大发展,效率性与安全性已经不亚于国外的碎石手术。临床上,钬激光碎石术的费用收取较为合理,普通患者可以承担手术费用。这一技术在临床应用中没有报告明显的不良反应,对身体组织的穿透深度极浅,安全性较高。

(作者供职于贺州市人民医院)

脱发的原因与治疗

□黄照黛

从青少年到老年,脱发可能发生在任何人身上。了解脱发的类型、原因、治疗方法以及预防措施,对维护我们的头发健康至关重要。

类型与原因

脱发大致分为两种类型:瘢痕性脱发和非瘢痕性脱发。

瘢痕性脱发是一种较为严重的脱发类型,通常由于各种原因导致头皮瘢痕形成,使毛囊受到永久性损伤,从而导致脱发。比如,由严重创伤、疾病或手术引起的瘢痕组织,可能会导致瘢痕性脱发。

非瘢痕性脱发是一种较为常见的脱发类型,不会产生瘢痕。主要包括脂溢性脱发、斑秃、休止期脱发等。

脂溢性脱发 是最常见的脱发类型,主要与遗传、雄激素水平、皮脂溢出等因素有关。这种类型的脱发通常表现为头发稀疏、油腻,头皮屑较多,头发逐渐变软并最终脱落。

斑秃 是一种自身免疫性疾病,由于免疫系统攻击毛囊而导致脱发。这种类型的脱发通常表现为头皮上出现圆形或椭圆形的脱发斑,头发质地较软。

休止期脱发 是由于某些因素导致毛囊提前进入休止期,使头发提前脱落。这种类型的脱发通常表现为突然大量脱发,但不会影响头发的生长周期。

相关治疗

针对不同类型的脱发,治疗方法也有所不同。

口服药物治疗 不同类型的脱发,可以使用不同的药物治疗。例如,脂溢性脱发可以使用抗雄激素药物如非那雄胺等,斑秃可以使用免疫抑制剂如糖皮质激素等。

外用药物治疗 米诺地尔是能够促进毛发生长的外用制剂。

物理治疗 物理治疗如低能量激光照射、按摩等,可以促进头皮血液循环,从而有助于头发生长。

自体富血小板血浆 一经激活,血小板内的α颗粒将会释放大量的生长因子,包括血小板衍生生长因子、表皮生长因子和血管内皮生长因子等,具有改善毛囊微环境,促进毛囊生长的作用。但具体作用机制尚不完全明确。

手术治疗 对于瘢痕性脱发,可以考虑手术治疗,如头发移植等。毛发移植是将非脱发区域毛囊提取并处理以后再移植至脱发区域,以达到外形美观的方法。

心理治疗 心理治疗如认知行为疗法等,可以帮助患者缓解焦虑和压力,从而有助于头发生长。

预防方法

预防脱发的方法有很多,以下建议,可提供参考。

保持健康的生活方式 保持充足的睡眠、饮食均衡、适当运动等可以有助于头发生长。充足的睡眠可以促进皮肤的新陈代谢和修复能力,避免过度劳累和精神压力过大。饮食方面应摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以支持头发的健康生长。适当运动有助于血液循环和新陈代谢,为头发提供充足的营养和氧气。

控制体重 肥胖会增加脂溢性脱发的风险,控制体重可以有助于预防脂溢性脱发。通过保持健康的饮食和适当的运动来控制体重,可以有效降低脂溢性脱发的风险。

避免过度使用化学品 避免过度使用化学品,如染发剂、烫发剂等。频繁染发头发会导致头皮损伤,从而增加脱发的风险。应尽量减少染发次数,并选择质量好的染发产品。

保持心理健康 心理健康可以有助于头发生长,减少脱发的风险。应学会自我调节情绪和减轻压力的方法,如深呼吸、冥想或参加兴趣爱好活动等。

注意头皮清洁 保持头皮清洁可以减少细菌感染和真菌感染的风险,从而有助于头发生长。应定期洗头,并选择适合自己的洗发水。

选择合适的护发产品 使用适当的护发产品,如护发素、发膜等可以保护头皮和头发,从而有助于头发生长。应选择富含滋养成分的护发产品,如含有天然植物提取物、维生素E等的产品。避免使用化学成分含量高的护发产品。

定期检查身体 定期进行身体检查,能及时发现和治疗可能导致脱发的潜在疾病,如贫血、甲状腺问题等。如果有其他健康问题,应积极进行治疗和管理。

避免过度牵拉和梳理 过度牵拉和梳理头发可能导致头发损伤,从而增加脱发的风险。应尽量减少过度梳理和扎发等行为,避免使用过紧的发夹等工具。

预防脱发需要从多个方面入手,通过采取以上这些预防措施,可以有效地减少脱发的发生和发展,保持头发健康和美观。

(作者供职于防城区皮肤病防治院)

周女士某次外出聚餐回来后,突然出现了高热、心率加快、呼吸急促等症状。她不敢迟疑,急忙前往医院进行检查。医生经过判断后告知周女士的疾病为重症感染,是因为寄生虫感染所引起的。

重症感染这个名词对普通人来说有些陌生。很多人不清楚重症感染是一种疾病,更不了解引发重症感染的因素。

什么是重症感染

重症感染是指由细菌、病毒、真菌或其他病原体引起的严重感染,病情严重且进展迅速,有可能危及生命。这种感染通常会导致全身炎症反应和器官功能受损,需要密切监护和积极治疗。

重症感染可以根据感染的部位、病原体类型和临床表现等多个方面进行分类。以下是一些常见的重症感染分类。

根据感染部位分为:肺部感染,如重症肺炎、急性呼吸窘迫综合征(ARDS)等;腹部感染,如腹腔感染、胆囊炎、胰腺炎等;血液感染,如败血症、菌血症等;泌尿系统感染,如尿路感染、肾盂肾炎等;皮肤和软组织感染,如蜂窝织炎、坏疽等。

根据病原体类型分为:细菌感染,包括革兰阳性菌和革兰阴性菌等;病毒感染,如流感病毒、呼吸道合胞病毒等;真菌感染,如念珠菌、曲霉菌等;寄生虫感染,如疟原虫、弓形虫等。

根据临床表现分为:重症肺炎,重症菌血症,重症感染性休克,重症腹股感染。

重症感染的常见症状

重症感染的常见症状有:高热或低体温,超过正常范围;心率增快,超过正常范围;呼吸急促,呼吸频率增加;低血压,可能伴有头晕、乏力 and 晕厥;感染征象,如皮肤发红、疼痛、肿胀、局部温度升高,伴有脓液或分泌物;意识改变,如意识模糊、精神状态改变、意识丧失等。

引发重症感染的病因

细菌感染 细菌是重症感染的主要病原体之一。常见的细菌感染包括肺炎、腹腔感染、尿路感染、血液感染等。

病毒感染 某些病毒,如流感病毒、腺病毒、登革病毒等,也可以引发重症感染,尤其是在免疫功能低下的情况下。

真菌感染 真菌感染在重症感染中相对较少见,但对于免疫系统受损的患者来说可能更具风险,特别是念珠菌属等真菌引起的感染。

寄生虫感染 某些寄生虫感染也可能导致重症感染,例如疟疾、阿米巴病等。这些寄生虫可以侵袭人体组织和器官,引起严重的炎症反应和器官损害。

免疫功能低下 免疫系统的功能受损是引发重症感染的重要因素之一。如艾滋病、器官移植后的免疫抑制治疗、化疗等情况会导致免疫功能降低,增加感染风险。

医疗操作和设备使用 某些医疗操作和设备使用也可能引发重症感染,如手术创口感染、导管相关血流感染、呼吸机相关肺炎等。

如何预防重症感染

保持良好的个人卫生,勤洗手,避免接触已知的传染病患者或感染源。

接种疫苗,如流感疫苗、肺炎球菌疫苗等。

遵守医嘱,如果被诊断为重症感染,务必遵守医生的治疗建议和用药指导,按时服药、调整剂量和疗程,不要自行停药或更改用药方案。

提高免疫力,保持健康的生活方式,包括均衡饮食、充足睡眠、适度运动和减少压力。

避免抗生素滥用,在医生指导下使用抗生素,并遵循医生的用药方案。

提前就医,如果出现持续高热、呼吸困难、严重腹痛或其他症状,应及时就医。早期发现和治疗感染,可以减少并发症的风险。

加强环境卫生,保持室内外环境的清洁和卫生,避免接触有害微生物的源头,定期清洁和消毒常用物品,避免交叉感染的发生。

增强健康意识,了解常见的感染途径和预防措施等。

总之,对于重症感染这一疾病而言,预防和合理治疗至关重要。遵守医嘱,加强个人防护和卫生习惯,及时就医和加强免疫力,可以帮助普通人群降低疾病的感染风险,有效应对重症感染的挑战。

(作者供职于河池市第一人民医院)

一文为你普及肺炎知识

□陈桂娇

鲍曼不动杆菌等。

病毒感染 如冠状病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒、麻疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、新型冠状病毒等。

非典型病原体感染 军团菌、支原体和衣原体等。

真菌感染 如念珠菌、曲霉、隐球菌、肺孢子菌、霉菌等。

其他病原体感染 如立克次体(如Q热立克次体)、弓形体(如鼠弓形体)、分枝杆菌、寄生虫(如肺包虫、肺吸虫、肺血吸虫)等。

理化因素所致的肺炎 如放射性损伤引起的放射性肺炎,胃酸反流引起的化学性肺炎,对吸入或内源性脂类物质产生炎症反应的类脂性肺炎等。

主要症状

肺炎的体征和症状的轻重,取决于导致感染的细菌类型、患者年龄和总体健康状况。

常见症状为咳嗽、咳痰,或原有呼吸系统症状加重,并出现脓性痰或血痰,伴或不伴胸痛。病

变范围大者可有呼吸困难、呼吸窘迫;大多数患者有发热。

早期肺部体征无明显异常。重症者可有呼吸频率增快、鼻翼煽动、发绀。肺实变时有典型的体征,如诊音浊、语颤增强和支气管呼吸音等,也可闻及湿性啰音;并发胸腔积液者,患侧胸部叩诊浊音,语颤减弱,呼吸音减弱;可发生精神意识的混乱(65岁及以上的成年人),大脑可能因为肺炎缺氧;亦可出现低体温(65岁及以上的成年人和免疫系统薄弱的人)。

新生儿和婴儿可能没有任何感染症状,或者出现呕吐、发烧和咳嗽、不安或疲劳、没有精力,或者有呼吸困难和饮食困难的状况。

治疗方法

肺炎的治疗包括一般治疗、对症治、消灭病原体等治疗方法。

一般治疗 包括卧床休息、多饮水,注意补充足够的蛋白质、热量及维生素。

对症治疗 包括祛痰、止咳、退热、吸氧等,如果是比较严重的肺炎,可能还需要呼吸支持。

消灭病原体 细菌性肺炎、支原体肺炎、衣原体肺炎、真菌性肺炎等,需要使用抗菌药物治疗。特殊病原体引起的肺炎,如肺结核、新冠病毒肺炎等,有特殊的消灭病原体的药物。较轻的肺炎患者,口服药物即可。较重的肺炎患者,通常需要静脉输液用药。

其他治疗 某些类型的肺炎需要用到糖皮质激素、免疫抑制剂等治疗。

不同类型的肺炎,治疗时长存在不同。具体如下:一般的细菌性肺炎使用抗菌药物治疗,疗程需要7天~10天;由非典型病原体(如支原体、衣原体、军团菌等)引起的肺炎,则需要抗菌治疗3~4周;由结核杆菌引起的肺炎(即肺结核),通常需要抗结核治疗6个月,而如果结核杆菌导致了结核性胸膜炎,则需要9~12个月的治疗周期或更长。

预防方法

接种疫苗 儿童免疫系统尚未发育完善,老年人免疫力降低且患有慢性疾病,属于易感人群。儿童和超过65岁的老年人应及时接种肺炎疫苗。

锻炼身体 增强机体抵抗力。

开窗通风 保持室内空气新鲜,季节交替时避免受凉。

少去人群聚集场所 减少到人口密集或通风条件较差的场所,保持佩戴口罩的好习惯。

及时治疗疾病 避免淋雨、受寒,及时治疗上呼吸道感染。

保持健康的生活方式 日常生活规律,心情愉快,坚持深呼吸锻炼,可以减少肺不张的发生。一旦出现发热、咳嗽等呼吸系统传染病相关症状,应佩戴口罩、步行或私家车代步前往医院就诊。若发病前有外出旅居史、异常症状人群接触史等,应及时告知医生。

(作者供职于阳泉市人民医院)