心肺复苏：为生命按下“重启”键

□张建明

心跳骤停是指心脏突然停止跳动，导致全身血液停止流动，造成呼吸停止、意识丧失等严重后果。心跳骤停通常发生在心脏疾病患者身上，但也可能突然发生在看似健康的人身上。

心跳骤停的征兆

胸痛、胸闷、心悸等心脏不适症状；呼吸困难、气促、咳嗽等呼吸系统症状；眩晕、晕厥、抽搐等神经系统症状。

心肺复苏的必要性

在心跳骤停发生时，患者的心脏无法有效泵血，导致身体各器官缺氧。在缺氧状态下，器官功能会迅速衰竭，最终导致死亡。因此，心肺复苏是挽救生命的关键措施。

心肺复苏的操作步骤

评估患者 判断患者有无颈动脉搏动。用右手食指、中指从气管正中旁开两指，于胸锁乳突肌前缘凹陷处确认有无搏动。

胸外按压 将双手交叠放在患者胸骨下半部，用力向下按压，使胸廓充分回缩，每次按压后让胸廓完全回复原位。

开放气道 将患者的头部仰起，下颌抬高，用一手压住患者前额，另一手提起下颌。

人工呼吸 捏住患者的鼻子，对患者的口部进行吹气，直至胸部抬起。然后放开患者的鼻子，让胸部自然回缩。

心肺复苏的注意事项

评估环境安全 在进行心肺复苏之前，首先要确保周围环境的安全，避免对患者造成二次伤害。移除患者周围的障碍物，确保场地宽敞无杂物。

尽快启动急救 一旦发现心跳骤停患者，应立即拨打急救电话，并开始心肺复苏。在等待专业医疗人员到场之前，持续进行心肺复苏可以极大地提高患者的生存率。

正确掌握按压深度和频率 胸外按压是心肺复苏的关键步骤，正确的按压深度和频率对于保证血液的有效循环至关重要。按压深度应保持在5厘米～6厘米，按压频率应为每分钟100次～120次。

注意按压与放松的平衡 在进行胸外按压时，应注意按压与放松的平衡。在按压之后应充分放松，让胸廓回复原位，以便血液流动。

避免过度通气 人工呼吸时应注意避免过度通气，以免引起气胸等并发症。吹气时应适度，吹气量不宜过大，以使胸部微微抬起为宜。

注意观察患者反应 在进行心肺复苏的过程中，应密切观察患者的反应。如果患者在按压或吹气时有明显反应，应立即停止操作并寻求专业医疗人员的帮助。

避免其他伤害 在进行心肺复苏时，应避免对患者造成其他伤害。注意按压的力度和位置，避免按压到患者身上的其他重要部位，如脊柱等。

预防心跳骤停的措施

保持健康的生活方式，如戒烟、限酒、规律作息等。控制慢性疾病，如高血压病、糖尿病、冠心病等。定期进行体检和心血管疾病的筛查。学习心肺复苏技能，提高自救和互救能力。

总之，心跳骤停是一种紧急状况，需要及时的医疗救助和心肺复苏。了解心跳骤停的征兆和心肺复苏的操作步骤非常重要。通过预防措施和学习心肺复苏技能，人们可以在关键时刻挽救患者的生命。

（作者供职于山东省东营市第五人民医院）

一文解析肌肉骨骼康复

□葛福功

关节疾病是一种常见的肌肉骨骼问题，它可能由多种原因引起，如关节炎、骨折、韧带损伤等。对于许多患者来说，关节疾病不仅影响了他们的运动能力，还给他们的日常生活带来了极大的不便。随着肌肉骨骼康复技术的不断发展，关节疾病患者迎来了回归正常生活的希望。

肌肉骨骼康复是一种综合性的治疗方法，旨在帮助患者恢复肌肉力量、关节活动度和日常生活能力。通过专业的康复训练和治疗，患者可以逐渐恢复运动功能，提高生活质量。

关节疾病的康复过程

评估与诊断 首先对患者的关节疾病进行详细的评估和诊断，了解疾病的性质、程度和影响范围。

制定康复计划 根据患者的具体情况，制定个性化的肌肉骨骼康复计划，包括物理治疗、药物治疗、运动疗法等。

康复训练 在专业康复师的指导下，对患者进行有针对性的肌肉骨骼康复训练，如关节活动度训练、肌肉力量训练、平衡训练等。

日常生活中的康复 患者在日常生活中坚持进行肌肉骨骼康复训练，如步行、游泳、打太极等低强度运动，以保持关节活动度和肌肉力量。

定期评估与调整 肌肉骨骼康复过程中，定期对患者进行评估，根据恢复情况调整康复计划，确保治疗效果。

心理支持

长期的疼痛和功能限制可能导致患者出现焦虑和抑郁，心理支持在患者的肌肉骨骼康复过程中同样重要。康复过程对于面临疼痛、活动受限等问题的患者来说是一个挑战，专业的心理辅导可以帮助患者建立积极的心态，增强康复的信心，从而更好地应对肌肉骨骼康复过程中的困难。

家庭与社区的参与

家庭和社区在患者的肌肉骨骼康复过程中起着关键的作用。家属可以给予患者必要的照顾和支持，帮助他们进行日常活动。同时，社区也可以提供康复设施和活动场所，举办各种各样的康复活动，鼓励患者积极参与，提高肌肉骨骼康复的效果。

预防再次受伤

肌肉骨骼康复不仅仅是治疗已经存在的损伤，更是预防再次受伤的重要手段。通过专业的肌肉骨骼康复训练，患者可以增强肌肉力量，提高关节的稳定性，从而降低再次受伤的风险。

随着医学技术的不断进步，肌肉骨骼康复将更加注重个体化治疗和预防保健。未来，我们可以期待更多的创新治疗手段的出现，如细胞治疗、基因治疗等，为关节疾病患者带来更好的治疗效果和生活质量。

总之，通过专业的康复治疗和个人的努力，患者可以逐渐恢复关节功能，提高生活质量。

（作者供职于山东省聊城市阳谷县安乐镇中心卫生院）

胃炎该怎么治疗与预防

□杨 琳

胃炎是指胃黏膜的炎症性病变，是消化系统常见的疾病之一。胃炎可由多种原因引起，其严重程度和治疗方法也因个体差异而有所不同。下面将从3个方面详细阐述胃炎的成因、严重程度和治疗方法。

胃炎的成因

幽门螺杆菌感染 是最常见的原因之一，幽门螺杆菌通过破坏胃黏膜屏障引发炎症。

药物因素 一些药物如非甾体抗炎药、某些抗生素等长期使用会对胃黏膜造成损害。

酒精和刺激性物质 长期大量饮酒、吸烟或食用辛辣、过酸、过热等刺激性食物会对胃黏膜造成损伤。

其他因素 年龄、环境、遗传、免疫等因素也可能与胃炎的发生有关。

胃炎的严重程度及治疗

胃炎的严重程度因个体差异而异，因此治疗方式也不同。一般来说，大多数胃炎经过积极治疗是可以治愈的，但如果长期不治疗，可能会引发更严重的并发症，如溃疡、出血、穿孔等。以下是一些治疗胃炎的方法。

药物治疗 根据胃炎的病因和症状，医生会开具相应的药物进行治疗。常见的药物有抑制胃酸分泌的药物如奥美拉唑、雷尼替丁等。保护胃黏膜的药物如硫糖铝、铋剂等。如果有幽门螺杆菌，需要四联药物根除幽门螺杆菌，其中抗生素如阿莫西林、甲硝唑等。患者应在医生的指导下按时服药，并注意观察病情变化。

调整生活方式 胃炎患者应保持良好的生活习惯，包括规律作息、避免熬夜、饮食规律、避免辛辣食物等刺激性物质，戒烟限酒，保持良好的心态和情绪。这些措施有助于缓解胃炎症状，促进康复。

手术治疗 对于一些严重的胃炎，如溃疡、穿孔等，手术治疗是必要的。手术方式因病情不同而有所差异，但目的是修复受损的胃黏膜，控制炎症和防止并发症的发生。

其他治疗 如激光、微波等物理疗法，在胃炎治疗中也有一定的应用。这些方法可以缓解胃部的疼痛和炎症，促进愈合。

预防胃炎的方法

注意个人卫生 避免幽门螺杆菌感染是预防胃炎的重要措施。注意个人卫生习惯，如勤洗手、不共用餐具等可以有效降低感染风险。

避免药物损伤 某些药物会对胃黏膜造成损害，如非甾体抗炎药、某些抗生素等。在使用这些药物时应遵循医生的建议，避免长期大量使用。

控制饮食 饮食不规律、食用刺激性食物等会对胃黏膜造成损伤。应保持饮食规律，避免过酸、过热等刺激性食物，戒烟限酒，多食用富含营养的食物。

定期体检 定期进行胃镜检查可以早期发现胃炎病变，及时进行治疗可以预防病情恶化。

注意心理健康 保持良好的心态和情绪可以增强身体免疫力，减少胃炎的发生和发展。

总之，预防胃炎需要从多个方面入手，包括注意个人卫生、控制饮食、避免药物损伤、定期体检和保持心理健康等。通过积极预防和治疗胃炎，可以维护消化系统的健康，提高生活质量。

（作者供职于济南市槐荫人民医院）

如何选择适合的麻醉方式

□刘 斌

在医疗领域，麻醉方式的选择对于手术的成功和患者的安全至关重要。正确的麻醉方式能够确保手术顺利进行，减轻患者的痛苦，降低并发症的风险。

手术复杂程度

麻醉方式受手术复杂程度的影响。如简单的门诊手术，如活检或小型囊肿切除，通常可以选择局部麻醉，而复杂的手术，如心胸外科手术或颅内手术，则需要全身麻醉。对于需要长时间进行且复杂的手术，应选择能够维持患者生命体征稳定的麻醉方式。

患者的健康状况

麻醉医生需要对患者的整体健康状况进行全面评估，包括心肺功能、肝肾功能、内分泌状态以及营养状况等。对于有严重疾病史的患者，如心脏疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病等，应选择对生理功能影响较小的麻醉方式，以避免对患者造成额外的风险。

患者的年龄和生理特点

老年患者和儿童患者的生理特点与成年人不同，对麻醉的耐受性和反应性也有所不同。因此，对于老年患者和儿童患者，麻醉医生需要制定更为细致的麻醉计划，以适应其特殊的生理需求。

手术部位与持续时间

四肢手术可以选择神经阻滞或局部麻醉，而腹部手术通常需要全身麻醉。对于眼睛、耳朵、鼻子等部位的精细手术，应选择能够精准控制麻醉深度的麻醉方式。手术时间较长的手术，如心胸外科或神经外科手术，通常需要更深度或更复杂的麻醉管理。

设备和环境

特定的监测设备、环境可能对某些麻醉方式至关重要。设备包括监测设备、急救设备和麻醉机等，环境则包括手术室的消毒状况、温度和湿度等。对于需要长时间进行的大型手术，应选择设备齐全、环境良好的手术室进行麻醉管理。

术后恢复与并发症预防

某些麻醉方式可能对患者术后的恢复产生影响，如出现恶心、呕吐、呼吸抑制等并发症。因此，在选择麻醉方式时，需要考虑术后恢复的需求以及并发症的预防措施，以促进患者早日康复。

患者意愿

在选择麻醉方式前，医生需要与患者及其家属进行充分的沟通，解释各种麻醉方式的优缺点和可能的风险，以便患者做出明智的选择。同时，患者的意愿和需求也应该得到充分的尊重和考虑。在确保患者安全的前提下，尽量满足患者的需求和意愿。

选择合适的麻醉方式是一个多方面的决策过程，需要考虑手术复杂程度、患者的健康状况、患者的年龄和生理特点、手术部位与持续时间、设备和环境、术后恢复与并发症预防、医患沟通与患者意愿。只有综合考虑这些因素，才能为患者选择最安全、最有效的麻醉方式，确保手术的成功和患者的安全。

（作者供职于山东省淄博市沂源县中医医院）

运动：老年人健康生活的助推器

□张轶伟

随着人口老龄化的加剧，老年人的健康问题日益受到关注。内分泌系统作为人体的重要调节系统之一，在老年期会出现一系列生理和病理变化。本文将探讨运动对老年内分泌系统的影响，以及如何通过科学合理的运动方式促进老年人的健康生活。

老年人内分泌系统的特点

随着年龄的增长，老年人的内分泌系统会逐渐出现功能减退的现象，主要表现为激素分泌减少、靶器官敏感性降低等。其中，一些关键性激素，如雌激素、睾酮、生长激素等减少，会导致老年人出现骨质疏松、肌肉萎缩、免疫力下降等一系列问题。

运动对老年人内分泌系统的益处

促进激素分泌 适量运动可以刺激内分泌腺体分泌激素，提高体内激素水平，从而改善老年人的生理功能。运动可以促进生长激素的分泌，有助于增加肌肉量和骨密度。

提高靶器官敏感性 运动可以增强靶器官对激素的敏感性，使得激素的作用更加有效。这对于改善老年人的代谢、免疫功能等具有重要意义。

预防和治疗内分泌相关疾病 科学合理的运动有助于预防和治疗糖尿病、肥胖症等内分泌相关的疾病。通过运动，老年人可以降低血糖、血脂水平，减轻胰岛素抵抗，从而降低这些疾病的发生风险。

适合老年人的运动方式

有氧运动 如散步、慢跑、游泳等，可以提高心肺功能，增强心血管系统的耐力。建议老年人每周进行运动3次～5次，每次30分钟左右的有氧运动。

力量训练 通过哑铃、弹力带等器械进行力量训练，可以增加肌肉量和力量，预防肌肉萎缩。建议老年人每周进行2次～3次力量训练，注意选择合适的重量和次数。

柔韧性训练 如瑜伽、太极等可以提高关节灵活性和肌肉伸展性，预防关节僵硬和疼痛。建议老年人每天进行适量的柔韧性训练。

平衡性训练 通过单脚站立、走直线等练习，可以提高平衡能力，预防跌倒等意外事件。建议老年人每周进行1次～2次平衡性训练。

运动注意事项

量力而行 老年人应根据自身身体状况选择合适的运动方式和强度，避免过度运动导致损伤。

持之以恒 运动对内分泌系统的益处需要长期坚持才能显现，老年人应养成良好的运动习惯。

关注身体反应 在运动过程中，老年人应密切关注自己的身体状况，如出现不适或疼痛等情况应立即停止运动并寻求医生的帮助。

总之，科学合理的运动对于改善老年内分泌系统功能、促进健康生活具有重要意义。老年人应结合自身实际情况选择合适的运动方式并持之以恒地进行锻炼，以保持健康的身体和愉快的心情。同时，社会各界也应加强对老年人运动健身的宣传和指导工作，为构建和谐社会贡献力量。

（作者供职于山西医科大学第一医院）

关注和守护老年人心理健康

□徐茂云

随着年龄的增长，老年人的心理健康逐渐成为我们关注的焦点。在日常生活中，我们应如何关注和守护老年人的心理健康呢？

老年人心理健康的重要性

保持心理健康有助于提高老年人的生活质量，减少抑郁、焦虑等心理问题，增强老年人的幸福感和满足感。

老年人常见的心理问题

孤独感 随着年龄的增长，社交圈逐渐缩小，老年人容易感到孤独。

焦虑与抑郁 退休、健康问题、失去亲人等生活事件都有可能导致老年人产生焦虑和抑郁情绪。

如何为老年人提供心理护理

给予关爱与陪伴 经常与老年人交流，了解他们的生活状况和情感需求。陪伴他们参加社交活动，结交新朋友，减少孤独感。

鼓励他们保持兴趣爱好 让老年人继续保持自己的兴趣爱好，有助于增强他们的自我价值感和自信心。

提供认知训练 通过简单的记忆训练、阅读等活动，帮助他们锻炼大脑，提高认知能力。

关注身体健康 确保老年人的身体状况良好，及时处理健康问题，这有助于提高他们的心理健康水平。

提供专业心理支持 如发现老年人存在心理问题，应及时寻求专业心理咨询和治疗。专业的心理支持有助于减轻焦虑、抑郁等情绪问题。

优化生活环境

居住环境 确保老年人的居住环境安全、舒适，室内空气流通，光线适宜。

社交环境 鼓励老年人参加社区活动，与邻居交流，扩大社交圈。

营养与饮食护理

均衡饮食 根据老年人的饮食习惯和营养需求，为他们提供均衡的饮食。

适量补充营养素 对于身体状况较差的老年人，可适当补充维生素、矿物质等营养素。

关注精神需求

尊重老年人的个人需求，提供相应的精神支持。

鼓励老年人参与文化活动，如书法、绘画、音乐等，满足他们的精神文化需求。

定期健康检查与疾病管理

定期健康检查 定期带老年人进行身体检查，及时发现并处理健康问题。

疾病管理 对于患有糖尿病、高血压病等慢性疾病的老年人，应加强疾病管理，提高其生活质量。

预防跌倒与意外伤害

安全环境 确保老年人居住环境安全，消除家中可能导致跌倒的隐患。

安全防护 为家中的老人配备合适的助行器、防滑鞋等安全防护用品。

安全教育 向老年人普及安全知识，提高他们的自我保护意识。

老年人的心理健康与护理是一个综合性的工作，需要从多个方面入手。日常，可通过关爱陪伴、认知训练、专业心理支持、优化生活环境、营养饮食护理、关注精神需求、定期健康检查与疾病管理以及预防跌倒与意外伤害等方面的努力，为老年人提供更好的心理护理。

（作者供职于山东省博兴县中医医院）

慢性肾病患者日常注意事项

□梁 丹

慢性肾病需要长期的治疗和管理。日常生活中，患者需要特别注意一些事项，以减轻肾脏负担，延缓病情进展。

合理饮食

低盐饮食 慢性肾病患者应严格控制盐的摄入量，以减轻肾脏负担。建议每日盐摄入量不超过6克。

低脂饮食 患者应选择低脂肪、低胆固醇的食物，以降低血脂水平，减少心血管并发症的发生。

高质量蛋白质的摄入 患者应摄入适量的高质量蛋白质，如瘦肉、蛋、奶等，以维持身体的营养需求。

蔬菜水果的摄入 患者应多吃富含维生素和矿物质的蔬菜水果，以补充身体所需的营养素。

控制体重

定期监测体重 患者应定期监测体重指数，保持体重控制在正常范围内。

适度运动 患者应适度运动，如散步、慢跑等，以控制体重，增强体质。

调整生活习惯

戒烟限酒 患者应戒烟限酒，避免烟草和酒精对肾脏的损害。

规律作息 患者应保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。

保持良好的心态 患者应保持良好的心态，避免情绪波动和压力过大。

定期复查

定期检查肾功能 患者应定期检查肾功能，了解肾脏状况。根据医生建议，可能需要检查尿常规、血肌酐、尿素氮等指标。

定期检查其他相关指标 患者还应定期检查血压、血糖、血脂等相关指标，以便及时发现并控制并发症。

遵循医嘱

按时服药 患者应按时服药，遵循医生的诊疗方案。不可随意增减药量或更换药物。

避免自行用药 患者应避免自行用药或使用偏方、秘方等未经医生同意的药物。

配合治疗 患者应积极配合医生的治疗方案，按照医生的建议进行治疗和管理。如有病情变化或不适，应及时告知医生。

积极治疗其他疾病 慢性肾病患者常常同时患有其他疾病，如高血压病、糖尿病等。患者应积极治疗这些疾病，控制病情进展，以减轻对肾脏的损害。

注意药物不良反应 有些药物可能会对肾脏产生负面影响，如非甾体抗炎药、抗生素等。在使用这些药物前，患者应告知医生自己的肾脏状况，并在使用过程中密切关注肾脏功能的变化。如出现异常情况，应及时停药并就医。

保持大便通畅 便秘可能会增加肾脏负担，因此患者应注意保持大便通畅，多摄取富含纤维的食物，适量运动以促进肠道蠕动。如有便秘症状，可适当使用缓泻剂。

注意个人卫生 慢性肾病患者容易感染细菌和病毒，因此应注意个人卫生，勤洗澡、勤换内衣裤等。保持口腔卫生，早晚刷牙、饭后漱口。女性患者还应注意会阴部卫生。

避免过度劳累 过度劳累会使肾脏负担加重，不利于病情控制。因此，患者应避免剧烈运动或长时间劳累工作，适量休息和放松身心。

控制情绪波动 情绪波动可能会影响身体的内分泌和免疫系统，对肾脏产生不良影响。因此，慢性肾病患者应注意控制情绪波动，保持心情愉悦和平稳。

（作者供职于山东省威海卫人民医院）