

# 学习急救知识很重要

□雷艳梅

在日常生活中,随时会有突发状况。其中,包括呼吸困难和心搏骤停等。因此,我们掌握基本的急救知识和技能是非常必要的。本文主要介绍学习急救知识和技能的重要性,以及急救技能在危机中的作用,以唤起大家对急救的重视,并增强公众的急救意识。

急救技能不是医务人员的“专利”,而是每个人都应该学习和掌握的技能。学习急救技能不仅是为了应对突发状况,还是一种社会责任和担当。一个简单的急救技能,也许就能挽救一个人的生命,这个人可能是你的亲人、朋友或陌生人。急救并不复杂,我们只有平时积极学习急救技能,才能在关键时刻派上用场。

**普及现状**  
在日常生活中,突发状况时有发生,例如心搏骤停、窒息、溺水、意外伤害等。这些情况可能随时发生于家庭、工作场所、公共场所,甚至户外活动中。因此,掌握基本的急救知识和技能成为每个人都应具备的能力,以便在关键时刻能够迅速做出反应,挽救生命。

目前,急救知识和技能的普及仍然存在不足。尽管在一些

工作场所、学校和社区开展了急救技能培训活动,但普及率仍有待提高。许多人在面对突发状况时不知所措,缺乏正确的急救知识和技能,导致在关键时刻无法提供有效的帮助。因此,加强急救知识和技能的培训显得尤为迫切。只有让更多的人掌握急救知识和技能,才能在关键时刻减少伤亡事故,保障人们的生命安全。

**学习急救知识和技能的重要性**  
在日常生活中,我们应了解基本的急救知识和技能,如怎样判断一个人是否处于窒息状态?怎样正确施行心肺复苏术?怎样处理意外溺水等情况?这些基本的急救知识,可以帮助我们在危机中迅速做出正确的判断,及时采取应对措施。

在学习过程中,我们还要了解不同急救技能在不同状况下的适用性,及如何与专业医务人员配合,确保患者得到有效救治。急救需要理论联系实际,只有在实践中,才能真正掌握急救技能,并在紧急情况下做出正确的反应。我们要利用参加急救培训,观看相关视频教程,以及参与模拟演练等方式,提高自己的急救能力。

此外,我们平时也可以组织

家人或朋友一起进行急救演练,以增强应对突发状况的信心和能力。急救不仅是一项技能,还是一种责任。

每个人都有责任向身边的人传播急救知识,帮助更多的人掌握急救技能。在紧急情况下,及时采取正确的急救措施,不仅可以挽救患者的生命,还可以减轻患者的痛苦,并为后续救治争取宝贵的时间。因此,我们要行动起来,学习急救知识和技能。

**如何进行心肺复苏**  
心肺复苏术是指出现心跳、呼吸骤停等突发情况时,通过快速、高效的人工呼吸、胸外心脏按压等方式,恢复患者的自主呼吸和自主循环,对患者的大脑进行保护。简而言之,就是用胸外心脏按压、人工呼吸的方式,让患者恢复心跳和呼吸。心肺复苏术可以分为以下5个步骤。

**评估意识** 首先要对患者的意识做出判断。救援人员要大声呼唤患者,或者轻轻摇晃患者,看患者有没有反应;把自己的脸贴到患者的鼻子和嘴巴旁边,听一听患者有没有呼吸;检查患者的颈动脉,看有没有跳动;轻轻拍打患者的双肩,在两耳旁边呼唤患者(不要摇晃患者的头部,以免伤到患者的颈椎)。如果患者意

识清醒(对呼唤和疼痛都有反应),再观察一段时间;若出现无反应的情况,则进入下一步。

**保持呼吸道开放** 让患者处于仰卧位,救援人员要蹲在患者旁边,一只手按着患者的额头,一只手托着患者的下巴,做好呼吸道的检查和疏通工作。救援人员应清除患者口腔中的异物,注意避免压迫患者喉部和下颌部的软组织。

**进行人工呼吸** 确定有没有呼吸:“一看、二听、三感受”。“一看”:胸腔有没有起伏;“二听”:有没有呼吸声;“三感受”:用面颊靠近患者的口鼻,感受有没有空气喷出。若患者没有呼吸,救援人员要马上做2次人工呼吸。进行人工呼吸时,救援人员应清除患者口腔内的异物,用手托住患者的下颌,捏住患者的鼻子,将自己的嘴唇包住患者的嘴唇,向患者的口腔内吹气。

**进行胸外心脏按压** 救援人员应首先确定受压点。以剑突为点,在胸骨上两横指的交界处即为受压点。救援人员要将一只手搭在另一只手的手背上,十指交叠,手掌根部放置在刚才找到的受压点上,依靠自身上半身的全部力量对患者进行胸外心脏按压,深度为5厘米~6厘米,频率为

每分钟100次~120次。进行胸外心脏按压时,救援人员的手臂要笔直,不能弯曲。在抢救过程中,救援人员还要注意患者的各项指标。如果患者的体温上升、心跳恢复,就可以停止胸外心脏按压。

**使用AED(自动体外除颤器)** 救援人员获得AED后,将AED接通电源,并根据AED的声音指示,进行相应的操作。救援人员应按照电极板上的标记,将一片粘贴于患者右侧胸部上方,另一片粘贴于患者左侧乳头外侧边缘(可以按照AED上的图像说明粘贴)。AED对患者进行心电图分析之后,如果患者需要除颤,救援人员再按下除颤按键。若除颤后仍不能使患者恢复心跳,救援人员应立即再次实施心肺复苏术,直到专业医务人员到达。

在面对危机时,急救不仅是一项技能,还是一种责任和担当。每个人都能成为他人生命中的“守护者”,而掌握急救知识和技能,则是实现这一责任的关键。学习急救知识和技能,不仅能够为自己的家人、朋友和社会做出贡献,还能够关键时刻挽救他人的生命。

(作者供职于广西壮族自治区民族医院呼吸与危重症医学科)

## 糖尿病有哪些并发症

□王倩

随着生活方式的改变及人口老龄化,糖尿病的发病率呈快速上升趋势。糖尿病并发症不仅影响患者的生活质量,还会危及患者的生命安全。因此,糖尿病患者了解并发症,对于预防和治疗糖尿病具有重要意义。

**心脑血管疾病**

心脑血管疾病是常见的糖尿病并发症。由于高血糖会损伤血管内皮,使血管弹性变差,从而导致患者血压升高、动脉粥样硬化等。此外,糖尿病患者还存在血脂代谢异常、血液黏度增加等情况,从而增加心脏病、脑卒中等心脑血管疾病的风险。因此,糖尿病患者应密切关注心脑血管健康,定期进行心脑血管相关检查。

**视网膜病变**

视网膜病变是糖尿病患者常见的微血管并发症之一。高血糖会损害视网膜内微血管,导致患

者出现视物模糊、视力下降、眼底出血,甚至出现视网膜脱离、视力严重受损且不可逆转的不良结果。这种并发症通常发生在病程较长且血糖控制效果不佳的糖尿病患者身上;但早期发现和及时治疗,可以有效减缓病变进展。因此,糖尿病患者应定期进行眼底筛查;一旦发现视网膜病变,应在医生指导下进行药物治疗、激光治疗或手术治疗。

**肾脏疾病**

糖尿病肾病和视网膜病变一样,都是常见的微血管并发症。

高血糖会损害肾脏微血管,导致出血,甚至出现视物模糊、视力严重受损且不可逆转的不良结果。这种并发症通常发生在病程较长且血糖控制效果不佳的糖尿病患者身上;但早期发现和及时治疗,可以有效减缓病变进展。因此,糖尿病患者应定期进行尿常规、肾功能筛查,以降低糖尿病肾病风险。

**神经系统并发症**

糖尿病还可能引起患者出现神经系统并发症,如周围神经病变和自主神经病变。周围神经病变常表现为四肢末端,表现为手指

及足部麻木、痛觉减退,甚至有针刺样疼痛、烧灼感、蚁行感、袜套感等异常感觉,还有部分患者出现皮肤瘙痒症状。自主神经病变则影响患者的心血管系统、消化系统、泌尿系统的功能,主要表现为直立性低血压、心慌、食欲减退、腹泻、便秘、排尿困难等症。预防神经系统并发症的关键在于控制血糖,保持健康的生活方式,患者也可以在医生指导下使用营养神经的药物进行治疗。

**足部并发症**

糖尿病足是一种较严重的慢

性并发症。高血糖会损害下肢神经和血管,导致患者足部神经感觉减退、下肢动脉粥样硬化、血管狭窄甚至闭塞,从而出现足部皮肤溃疡、皲裂,甚至破溃。因此,糖尿病患者应保持足部清洁、干燥,穿着适合的软底鞋,避免长时间站立或行走;如有异常症状,应及时到医院就诊。

**易发感染**

糖尿病患者由于免疫力下降,容易感染各种病原体。常见感染部位包括皮肤、呼吸道、尿道等。糖尿病患者应养成良好的个人卫生习惯,坚持合理饮食、适度运动,保证营养均衡,提高免疫力,降低感染的风险。

除了以上几种常见的并发症外,糖尿病还可能引起口腔疾病、性功能障碍等。

(作者供职于河北省保定市第一中心医院内分泌科)

## 脑卒中患者居家护理方法

□谢淑慧

脑卒中,又称中风,是由于脑血管突然破裂或堵塞导致脑组织缺血缺氧,进而引发脑细胞损伤或死亡的一种急性脑血管疾病。对于脑卒中患者而言,正确的居家护理与专业的康复训练非常重要。

**居家护理**

**调整环境和保障安全** 确保患者行走路径无障碍物,必要时安装扶手;使用防滑垫,以降低跌倒的风险;床边放置紧急呼叫设备,以备不时之需。

**饮食护理** 患者应维持低盐、低脂饮食,如果出现吞咽困难、饮水呛咳时,可以选择流食或半流食。护理人员在护理患者时应小

口慢慢喂食,必要时给予鼻饲流质饮食。

**皮肤护理** 患者长时间保持同一体位容易导致压疮。护理人员要定期给患者翻身,保持患者皮肤干燥、清洁。

**排便管理** 脑卒中中可能会影响患者的排便控制能力,护理人员应根据患者的实际情况,给予适当的帮助。

**情感支持** 护理人员应主动关心患者,开导患者,给予患者精神上的支持,鼓励患者树立战胜疾病的信心。

**运动护理**

在生命体征平稳、意识清

楚、病情稳定后48小时,患者即可进行运动康复,主要包括以下内容。

**患侧刺激** 重视患侧身体和患侧空间,房间布置尽可能使患侧接受更多刺激,如床头柜、电视机放置在患侧;护理工作尽可能在患侧进行,如测血压、脉搏等;与患者交谈时,护理人员要握住患侧的手,引导患者头部转向患侧。

**体位变换** 偏瘫、截瘫患者每2小时~3小时翻身一次。翻身是躯干的旋转,刺激全身的反应和活动,是抑制痉挛和减少患侧受压的活动。患者可交替采

取患侧卧位、仰卧位、健侧卧位等。

**床上运动训练** 护理人员可指导患者完成起坐训练、关节被动运动等,以防关节僵硬和肢体挛缩畸形。

**恢复期运动** 医生应根据患者肢体功能丧失情况,制订训练计划,如坐姿训练、站立训练、翻身训练、肌力训练等。

**康复训练**

脑卒中患者的康复训练需要专业的康复团队进行指导。家庭护理人员可在专业人员的指导下参与康复训练。

**运动疗法** 针对患者肢体功

能障碍等情况,选择肢体运动训练方式,如被动运动、主动辅助运动及主动运动等,以提高患者的肌肉力量和协调能力。

**平衡训练** 通过各种平衡训练,促进患者的身体协调能力,降低跌倒的风险。

**语言治疗** 如模仿发音、阅读练习等,可以帮助患者逐步恢复语言能力。

**心理康复** 患者可以通过心理咨询、团体互动等方式,建立积极的生活态度。

脑卒中患者的居家护理与康复是一个复杂而长期的过程,需要患者本人、护理人员,以及专业康复团队的共同努力。上述有针对性的护理措施和康复训练,可以显著提高患者的生活质量。

(作者供职于山东省聊城市第三人民医院)

## 心衰的危害

□杨丽丽

每一颗跳动的心脏都像“指挥家”,精准有力地引导生命的旋律。然而,当“指挥家”遭遇心衰(心力衰竭)的挑战,节奏会变得紊乱,甚至面临“停摆”的危机。

**什么是心衰**

心衰是一种临床综合征,指心脏由于结构或功能发生异常,导致其泵血功能减弱,无法有效地将足够的血液供应到全身各组织。

**发病原因**

心脏病 扩张型心肌病、肥厚型心肌病、限制型心肌病等,会直接损害心脏结构和功能。

心肌梗死 如病毒感染引发的心肌炎、炎症性心脏病或其他心肌损伤。

冠状动脉疾病 如冠状动脉粥样硬化导致的冠心病、急性心肌梗死,影响心脏血液供应,造成心肌缺血或坏死。

心律失常 快速性心律失常或缓慢性心律失常可降低心脏的泵血能力。

心脏瓣膜问题 心脏瓣膜狭窄或关闭不全会使心脏负荷加重,久而久之导致心衰。

高血压病 长期未控制的高血压病会导致左心室壁增厚,导致心功能下降。

**心衰的危害**

器官功能障碍 心衰导致心脏泵血功能下降,血液不能充分供给全身各器官,引起器官缺血缺氧,如肺循环淤血可引起呼吸困难,体循环淤血可导致水肿、肝脾肿大、胃肠功能障碍等。

**生活质量下降** 患者活动能力受限,轻微活动即可引发呼吸困难、乏力等症状,影响正常工作和生活,严重者甚至

丧失生活自理能力。增加心律失常与猝死的风险 心衰患者容易并发各种心律失常,如室性心律失常等。这些情况可能增加猝死的危险。

**血栓栓塞** 发生心衰时,心脏内血流速度缓慢,易形成血栓。血栓脱落可引发脑栓塞、肺栓塞等并发症。

**器官衰竭** 长期心衰可引起患者全身多个器官功能减退甚至衰竭,包括肾功能衰竭、肝功能衰竭等。

**如何预防**

**积极控制基础病** 患者日常生活中,应预防和有效管理高血压病、糖尿病、高脂血症等慢性病,及时治疗冠状动脉疾病、心肌病、心脏瓣膜病等心脏病。

**合理饮食** 患者应保持低盐、低脂饮食,减少盐的摄入量,有助于控制血压,减轻心脏的负担。

**戒烟限酒** 患者应避免吸烟和过量饮酒,以免血管损伤和心肌受损。

**适度运动** 患者坚持进行适度的有氧运动,可以提高心脏的耐力,但要避免过度劳累和剧烈运动。

**防治感染** 患者要积极防治呼吸道感染、扁桃体炎等感染性疾病。

**规范用药** 患者应遵照医嘱规范用药,不可自行停药或更改用药剂量。

**定期检查** 患者应定期监测血压、血糖、血脂等指标,及心脏功能。

每个人都应珍惜自己的身体,用心呵护心脏健康。

(作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院心血管内科)

## 白癜风患者皮肤护理注意事项

□张杰娜

白癜风是一种常见的皮肤疾病,主要表现为皮肤局部或全身出现白斑,给患者造成困扰。在治疗白癜风的过程中,皮肤护理显得尤为重要,不仅能够帮助患者减轻症状,还能提高治疗效果,促进皮肤康复。本文主要介绍在治疗期间,护理白癜风患者的注意事项。

**保持皮肤清洁、干燥**

白癜风患者皮肤的皮肤较敏感,容易受到外界刺激。因此,患者保持皮肤清洁、干燥,是治疗期间的的基本要求。患者可以选择温和的清洁产品,避免使用含有刺激性成分的洗浴用品。患者洗澡时,水温不宜过高,以免对皮肤造成刺激;洗完澡后,应轻轻擦干皮肤,避免用力擦拭。

**避免过度摩擦和挤压皮肤**

在日常生活中,患者应避免穿着紧身衣物或面料粗糙的衣物,以免对皮肤造成摩擦和挤压。患者应选择柔软、透气的棉质衣物,以减少对皮肤的刺激。同时,患者还应注意避免长时间保持同一姿势,以免局部受压,影响血液循环。

**防晒、保湿很重要**

白癜风患者皮肤的皮肤对紫外线的抵抗力较弱。因此,防晒是皮肤护理的重要一环。患者在外出时,应涂抹防晒霜,并尽量避免在阳光强烈的时候外出。此外,保湿也是皮肤护理的关键一环。患者应选择适合自己的保湿产品,定期为皮肤补充水分,保持皮肤水油平衡。

**避免使用刺激性化妆品**

在治疗期间,患者应尽量避免使用化妆品,尤其是含有刺激性成分的化妆品。如果必须使用化妆品,患者就选择温和、无刺激的化妆品,并尽量减少使用频率;同时,卸妆时要彻底,以免化妆品残留对皮肤造成损害。

**坚持合理饮食**

白癜风患者应坚持合理饮食,适量摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜的蔬菜、水果,以及五谷杂粮等。此外,患者还应适当补充抗氧化剂,如维生素C、维生素E等,有助于增强免疫力,促进皮肤康复。

**保持心情愉快**

白癜风患者应保持心情愉快,积极面对疾病,避免过度焦虑和紧张。患者可以选择适度运动、冥想、瑜伽等方式来缓解压力,保持良好的心态。

**规范治疗**

在治疗白癜风的过程中,患者应严格遵循医生的建议,按时足量服药,涂抹药膏等;同时,要定期到医院复查,以便医生及时了解病情变化,适时调整治疗方案。

总之,保持皮肤清洁、干燥,避免过度摩擦和挤压皮肤,做好防晒、保湿工作,避免使用刺激性化妆品,坚持合理饮食,保持心情愉快,以及规范治疗等措施,可以帮助白癜风患者减轻症状,提高治疗效果,促进皮肤康复。

在皮肤护理方面,患者需要根据自己实际情况进行调整。如果在治疗期间出现不适,患者应及时到医院就诊,以便得到更加专业的指导和帮助。

此外,对于白癜风患者来说,除了皮肤护理外,还应关注自身健康。养成良好的生活习惯、保证充足的睡眠、坚持适度运动等措施,可以帮助患者提高免疫力,促进身体康复。同时,患者还应避免过度劳累和长期熬夜,以免病情加重。

(作者供职于山东省菏泽市立医院皮肤科)

脊柱疾病是现代生活中越来越常见的健康问题,其中,颈椎和腰椎病尤为突出。这些疾病不仅影响患者的身体健康,还影响患者的正常生活和工作。因此,患者了解脊柱疾病的发病原因、主要症状及治疗方法,对于预防和治理这些疾病具有重要意义。

**发病原因**

**不良的生活习惯** 长时间保持同一姿势,如长时间低头看手机、长时间看电脑、久坐等,都可能导致脊柱压力过大,从而引发脊柱疾病。

**姿势不正确** 长期保持不正确的坐姿、站姿或睡姿,会对脊柱造成不良影响,导致脊柱弯曲、变形等问题。

**外伤** 脊柱受到外力撞击、扭伤等,可能导致脊柱损伤,进而引发脊柱疾病。

**年龄因素** 随着年龄的增长,脊柱逐渐退化,骨质疏松症等问

题也可能引发脊柱疾病。

**疾病因素** 风湿性关节炎、强直性脊柱炎等疾病,也可能引发脊柱疾病。

**主要症状**

**颈椎病症状** 颈椎病的主要症状包括颈部疼痛、僵硬、头晕、头痛、手臂麻木等;严重时,还可能导致上肢无力、肌肉萎缩等症状。

**腰椎病症状** 腰椎病的主要症状包括腰部疼痛、僵硬、活动受限等,严重时还可能导致下肢麻木、疼痛、无力等症状。

**治疗方法**

**非手术治疗** 药物治疗:根据

具止痛药、抗炎药等药物,以减轻患者的疼痛和炎症程度。物理治疗:包括按摩、针灸、牵引等,可以帮助患者改善血液循环,缓解肌肉紧张,减轻疼痛程度。康复训练:在医生指导下,进行有针对性的康复训练,如颈部或腰部肌肉锻炼,可以帮助患者增强肌肉力量,改善脊柱稳定性。

**手术治疗** 对于严重或长期无法缓解的脊柱疾病,患者可能需要进行手术治疗。手术方法要根据患者的实际情况和医生的建议而定,包括颈椎融合术、腰椎减压术等。

**怎样预防**

**养成良好的生活习惯** 患者

在日常生活中,应保持正确的坐姿、站姿和睡姿,避免长时间保持同一姿势;同时,坚持适度运动,如游泳、瑜伽等,可以增强脊柱周围肌肉的力量和灵活性。

**增强身体素质** 患者保持良好的身体素质,包括增强肌肉力量、提高柔韧性等,有助于降低脊柱疾病的风险。

**注意安全** 运动时,患者要注意安全,避免受伤。特别是进行重体力劳动时,患者要正确使用防护设备,避免脊柱受到外力损伤。

**定期检查** 患者定期到医院进行脊柱检查,可以及时发现并

治疗脊柱疾病。患者应每年进行一次脊柱X线或MRI(磁共振成像)检查,以便及时了解脊柱的健康状况。

**积极治疗其他疾病** 风湿性关节炎、强直性脊柱炎患者,应积极配合医生治疗,避免病情恶化。

养成良好的生活习惯、增强身体素质、注意安全、定期检查,以及积极治疗其他疾病等措施,可以帮助患者预防脊柱疾病。此外,患者出现脊柱疾病症状时,应及时到医院就诊,并遵循医生的建议进行治疗,以促进身体康复和降低复发的风险。

(作者供职于山东省青岛西海岸新区中医医院骨伤二科)