

常见急救场景应对指南

□邱 宇

在日常生活中，意外总在不经意间降临，如家人突然晕倒、孩子异物卡喉、老人胸痛剧烈……面对这些紧急情况，第一时间正确处理往往能挽救患者的生命。本文主要介绍常见急救场景的应对方法。

异物卡喉

成年人及1岁以上儿童出现异物卡喉 施救者可以站在患者背后，从后方抱住其腹部，双臂环绕腰部；一只手握拳，拳心向内按压于患者肚脐上两横指处（剑突与肚脐连线的中点）；另一只手成掌捂按在拳头上，双手急速用力向里向上挤压，反复操作，直至异物吐出。

1岁以下婴儿出现异物卡喉 施救者取坐位，抱起婴儿，让婴儿的脸朝下，身体靠在大人膝盖上；用单手用力拍婴儿两肩胛骨间5次；随后将婴儿翻正，在婴儿胸骨下半段，用食指及中指按压胸5次；重复动作，直至异物排出。需要注意的是，切勿倒提婴儿双脚从背部拍打，以免造成颈椎受伤。

脑卒中

脑卒中在秋冬季节相对高发，快速识别并正确处理非常重要。我们可以借助“120口诀”识别脑卒中：“1”是看面部，观察患者脸部是否对称，有无口角歪斜情况；“2”是查双臂，让患者平举双臂，查看是否有单侧肢体无力，

手臂无法抬起或下垂；“0”是听言语，聆听患者说话是否清晰，有无言语不清或表达困难。若患者可能是脑卒中，施救者应立即拨打急救电话。在等待急救人员期间，施救者可以将患者放置在平坦处，头部稍微抬高，避免头部震动；切勿给患者喂食、喂水或服药，若患者意识不清，应将其头部偏向一侧，防止呕吐物堵塞呼吸道；若患者呼吸和心跳停止，马上进行心肺复苏。

心脏骤停

当发现有人突然倒地，失去意识时，身边的人应迅速展开急救行动。

首先，确保患者处于安全环境，轻拍患者双肩，在其耳边大声呼喊，观察有无回应；若患者无反应，施救者应立即拨打急救电话。

其次，施救者可以通过观察患者胸部起伏、倾听呼吸声，以及触摸颈动脉，判断患者有没有呼吸和脉搏；若患者无反应，无正常呼吸或仅有喘息样呼吸，需要立即开始心肺复苏。心肺复苏按压部位为两乳头连线中点，施救者双手重叠，掌根用力，垂直向下按压，频率保持在每分钟100次~120次，成年人的按压深度为5厘米~6厘米。在按压过程中，要保证患者胸廓充分回弹，尽量减少按压中断。在心肺复苏的同时进行人工呼吸，每30次胸外心脏按

压，给予2次人工呼吸。施救者应捏住患者双侧鼻孔，深吸气后贴紧患者口唇外缘用力吹气，以看到患者胸廓起伏为准。

最后，若现场有自动体外除颤器（AED），施救者应尽快取回使用。开机后，按照语音提示操作。每进行5个循环（约2分钟）的心肺复苏后暂停操作，评估患者的生命体征；患者若心跳和呼吸仍未恢复正常，继续进行心肺复苏，直至专业医务人员到场。

烫伤

烫伤在日常生活中也较常见，掌握正确的处理方法，可以减轻伤害。用流动的清水持续冲洗烫伤部位15分钟~30分钟，降低烫伤处的温度，可以缓解疼痛。冲洗水流不宜过急、过冷。若现场无冲洗条件，患者可以用湿毛巾轮流湿敷降温，注意不能将冰块直接放置在烫伤的皮肤上。若烫伤部位有衣物覆盖，用冷水充分泡湿后，再小心脱掉或剪开。若衣物与皮肤粘连，先剪去未粘着的部分，切勿强行撕脱，以免加重皮肤损伤。疼痛明显者，可以将烫伤处持续浸泡在冷水中15分钟~30分钟，以缓解疼痛。冲洗完伤口后，用无菌纱布、干净毛巾或衣物轻轻包住伤处，减少外界污染。除了面积小、程度较轻的烫伤外，患者完成上述步骤后，应尽快送到医院治疗。患者先进

行局部降温处理，再前往医院就诊，可以避免病情进一步恶化。

外伤出血

外伤出血若处理不当，可能导致失血性休克。遇到外伤出血，首先要判断出血类型。动脉出血的血液为鲜红色，静脉出血的血液为暗红色。

止血的首要步骤是清洁伤口，可以用干净的纱布或毛巾按压伤口，若现场没有无菌物品，可以先用清水冲洗伤口周围（避免直接冲洗伤口内部），再进行按压。对于较小的伤口，直接压迫5分钟~10分钟通常可以止血；若伤口较大或位于四肢，可以在伤口近心端用止血带结扎，但是需要每30分钟放松1分钟~2分钟，以免肢体缺血坏死。止血后，用无菌纱布覆盖伤口并固定，及时送往医院做进一步处理。

中暑

在高温、高湿环境中，人体易发生中暑。中暑初期，患者会出现头晕、头痛、口渴、多汗、全身乏力等症状。若不及时处理，患者可能发展为热射病，出现高热、无汗、昏迷等严重情况，危及患者生命安全。

一旦发现有人中暑，应立即将患者转移至阴凉通风处，解开衣物，促进散热。施救者可以用湿毛巾擦拭患者的额头、颈部、腋窝、腹股沟等大血管丰富的部位，

或用风扇吹风加速散热，将患者的体温降至38摄氏度以下。若患者意识清醒，施救者可以让其饮用含电解质的饮料，如淡盐水、运动饮料等，补充水分和盐分。若患者出现高热、昏迷、抽搐等症状，施救者应立即拨打急救电话；在等待急救人员期间，保持患者呼吸道通畅，必要时进行心肺复苏。

中毒

中毒情况较复杂，常见的有食物中毒、药物中毒、气体中毒等。不同类型的中毒，处理方法有所不同，首要原则是迅速阻断毒物吸收，并及时将患者送往医院。若发生食物中毒，患者出现呕吐、腹泻等症状，在神志清醒的情况下，可以让其饮用大量清水，然后刺激咽喉部进行催吐，以减少毒物的吸收。但是，对于腐蚀性中毒（如强酸、强碱等），切勿催吐，以免损伤消化道。药物中毒时，应立即查明中毒药物的种类和剂量，并携带药物包装前往医院，以便医生采取有针对性的治疗措施。

气体中毒时，应立即打开门窗通风，迅速将患者转移至空气新鲜的地方，解开衣领，保持呼吸道通畅。若患者呼吸、心跳停止，应立即进行心肺复苏。

（作者供职于广东省汕头市龙湖区第二人民医院）

公卫护理：如何提升居家健康水平

□路凌云

公卫护理的核心是通过预防干预降低健康风险，而居家环境作为人们停留时间最长的场所，其质量与慢性病、传染病防控等密切相关。从公卫护理实践来看，科学改善居家环境，可以降低家庭健康风险。

构建安全的水系统防线

饮用水污染是许多消化系统疾病的隐形源头。人们应安装符合国家标准的家用净水器，能有效去除微生物、重金属和有机污染物。净水器的滤芯需要定期更换。监测人员发现，超期使用的滤芯细菌滋生量可达正常状态的20倍。

厨房和卫生间的储水装置也

需要人们重点关注。加湿器、热水壶应每周用10%白醋浸泡消毒，淋浴喷头每月拆卸清洗一次，防止军团菌通过气溶胶传播。

老年人和免疫力低下者，应饮用煮沸后冷却的白开水，水温控制在40摄氏度左右，既避免微生物污染，又降低食道黏膜损伤风险。

打造低敏性居住空间

过敏体质人群的居家环境管理，需要更加精细化。卧室应移除地毯、毛绒玩具等易积尘的物品，窗帘选择可以机洗的棉麻材质，每周用60摄氏度以上的热水清洗。床垫和枕头需要套上防螨虫寝具，每2周用吸尘器深度清洁一次。这样可以使尘螨密度降低70%，显著降低过敏性鼻炎的发作频率。

饲养宠物的家庭要建立“分区管理”制度，禁止宠物进入卧室，每天用宠物专用吸尘器清理毛发，每周给宠物洗澡并梳理毛发。统计数据显示，坚持这些措施的家庭，宠物过敏引发的哮喘急诊率下降58%。

实施噪音与光线的健康管理

长期噪音暴露会导致血压升高、睡眠障碍等问题。临街房间应进行隔音处理，安装隔音窗户（降噪量≥25分贝），将卧室夜间噪音控制在30分贝以下（相当于耳语水平）。洗衣机、冰箱等家用

电器，可以加装防震垫，减少低频噪音对睡眠的干扰。

采光设计遵循“生物钟适配”原则：早晨拉开窗帘让自然光进入房间，促进褪黑素代谢和皮质醇分泌；傍晚避免强光照射，可以开启暖黄色灯光，帮助人体进入睡眠准备状态。

建立环境安全应急机制

居家环境需要配备基础检测工具：甲醛检测仪、一氧化碳报警器（响应时间≤30秒）和温湿度计。制定家庭环境应急预案，内容包括燃气泄漏时的通风避险流程、暴雨天气的防水水措施、冬季取暖设备的安全使用规范等，家庭成员定期进行演练。

环境改善的效果需要持续监测，可以建立“家庭健康日志”制度，记录室内温湿度、成员过敏症状出现频率等数据，每季度进行一次评估调整。从公卫护理角度看，这种主动管理模式能将居家相关健康问题的就医频率降低45%，是性价比极高的健康投资。

居家环境的健康改造不是一次性工程，而是需要融入日常的护理实践。系统化的环境干预，可以为家庭构建起坚实的健康防线，这正是公共卫生“预防为主”理念在生活场景中的生动体现。

（作者供职于山东省聊城市冠县人民医院）

夏季清热祛湿的方法

□单莎莎

夏日炎炎，暑气蒸腾，雨水丰沛，人体很容易被湿热之邪侵袭。中医认为，夏季养生的核心为清热祛湿，若湿热在体内积聚，不仅会让人感到困倦乏力、口干口苦，还可能引发消化不良、皮肤瘙痒等问题，甚至埋下健康隐患。只有掌握正确的养生方法，才能在炎炎夏日保持身心清爽。

饮食调理是夏季养生的基础。此时，人们应遵循“清淡养阴”的原则，少吃辛辣、油腻等刺激性食物，以免加重体内湿热。人们可以多吃一些天然的祛湿佳品，比如西瓜能清热解暑，生津止

渴，尤其适合暑热烦渴时食用；黄瓜果性凉，味甘，既能补水又能利尿，帮助排出体内湿气；苦瓜无论是清炒还是凉拌，都能起到不错的养生效果。此外，绿豆汤堪称夏季“灭火器”，煮制时不加糖更能发挥清热功效；菊花茶则能清肝明目，适合长期处于空调环境中的人群饮用。

药膳调理能让养生融入日常生活。常用的祛湿药材与食材搭配，既能提升口感，又能增强功效。例如，茯苓山药粥是健脾祛湿的经典组合，茯苓能健脾宁心，山药能补肺脾胃；二者与大米同煮，适合脾胃虚弱、湿气较重的人群食用。赤小豆薏苡仁汤是夏季祛湿的“黄金搭档”，但要注意薏苡仁性凉，孕妇及体质虚寒者应适量食用。

生活起居的调理同样不可忽视。夏季白昼时间长，人们应顺应自然规律，做到“夜卧早起”，但要保证充足的睡眠，避免熬夜。熬夜会损耗人体阴液，导致阴虚火旺，加重湿热症状。同时，夏季人们偏爱空调，但是长时间处于低温环境会使毛孔收缩，湿气难以排出，应将空调温度控制在26摄氏度左右，定时开窗通风，保持室内空气流通。出汗后，人们要及时更换衣物。

适度运动能促进气血循环，帮助人体排出湿气。但是，夏季运动需要避开正午烈日时段，选择在清晨或傍晚进行。散步、打太极拳、练八段锦等运动方式，既能活动筋骨，又不会过度消耗体力。运动后，人们不宜立即喝冷饮或吹空调，可以先擦干汗水，饮用少量温盐水补充水分，让身体自然降温。需要注意的是，运动强度以微微出汗为宜，过度出汗反而会损伤阳气。

情志调节对夏季养生也非常重要。中医认为，“怒伤肝”“喜伤心”，夏季天气炎热，人容易心烦气躁，不良情绪会影响脏

腑功能。人们可以选择听舒缓的音乐、练习深呼吸、到公园散步等方式调节情绪，保持心态平和。此外，培养一些兴趣爱好，转移注意力，避免思虑过度，也能维持身心健康，让湿热无处藏身。

夏季清热祛湿，需要饮食、药膳、起居、运动、情志协同配合。每个人的体质不同，养生方法也应有所侧重。湿热症状明显的患者，如长期口苦口臭、大便黏腻、舌苔厚腻等，应咨询中医师，制定个性化的调理方案。

（作者供职于山东省泰安市中医医院）

靶向药：精准的抗癌“导弹”

□王 强

在与癌症的艰苦卓绝的斗争中，人们从未停止探索更有效的治疗方法。靶向药的出现，宛如黑暗中的一道曙光，为无数癌症患者带来了希望。靶向药被形象地称为抗癌“导弹”。那么，这枚神奇的“导弹”究竟如何在人体内发挥作用的呢？

传统化疗的困境

在了解靶向药之前，我们先来看看传统化疗的困境。传统化疗药物犹如“地毯式轰炸”，它们进入人体后，无差别地攻击所有快速分裂的细胞。癌细胞虽然生长迅速，但是人体中还有许多正常细胞也在快速更新，比如骨髓细胞、毛囊细胞、胃肠道黏膜细胞

等。这就导致化疗在杀死癌细胞的同时，也对这些正常细胞造成了严重的损伤，患者往往会出现脱发、恶心、呕吐、免疫力下降等不良反应，身体和精神承受着巨大的痛苦。

靶向药：精准的抗癌“导弹”

靶向药的出现，彻底改变了这一局面。靶向药能够准确地识别癌细胞的特定靶点，并对其进行精准打击，从而减轻对正常细胞的损伤。这得益于癌细胞表面或内部存在一些独特的分子标志物，这些标志物如同癌细胞的“身份标签”。靶向药可以通过与这些靶点特异性结合，阻断癌细胞生长、增殖和转移的信号通路，或

者抑制肿瘤血管的生成，从而达到抑制癌细胞生长甚至杀死癌细胞的目的。

靶向药的优势

精准制导，不良反应较小 相比传统化疗的“无差别攻击”，靶向药的精准性降低了对正常细胞的损伤。患者在接受靶向治疗时，出现的不良反应相对较轻，例如皮疹、腹泻等，这些不良反应容易被患者耐受，生活质量也能得到较好的维持。

疗效突出 对于存在相应靶点的患者，靶向药的疗效往往十分显著。以某些肺癌患者为例，使用靶向药后，肿瘤可以得到明显控制，患者的生存期得到延长，

部分患者甚至可以实现长期“带瘤生存”，使癌症逐渐向慢性病转变。

用药方便 许多靶向药采用口服制剂，患者无须像化疗那样频繁住院输液治疗，在家中即可按时服药，提高了治疗的便利性，也减少了患者往返医院的奔波和感染风险。

靶向药并非万能

虽然靶向药疗效显著，但是它并非对所有癌症患者都有效。首先，使用靶向药前必须进行基因检测，确定患者体内存在相应的靶点，只有携带特定靶点的患者才能从靶向治疗中获益。其次，靶向药也面临着耐药性的问

题。平均1年~2年，癌细胞可能会通过自身的进化，产生耐药机制，导致靶向药失效。此时，医生会根据患者的实际情况，及时调整治疗方案。

靶向药作为抗癌领域的重要突破，为癌症患者带来了新的希望。它以精准的作用机制、相对较小的不良反应和突出的疗效，在抗癌战场上发挥着重要作用。然而，我们也应认识到它的局限性。随着医学研究的不断深入，相信未来会有更多、更有效的靶向药问世，为人们战胜癌症增添更多有力的武器。

（作者供职于山东省宁阳县第一人民医院）

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病，给患者的身体健康和生活质量带来了不小的困扰。对于肾结石患者而言，除了接受医生的治疗，日常护理也是不可或缺的一部分。本文主要介绍肾结石患者的护理要点。

什么是肾结石

肾结石是由尿液中的某些成分结晶形成的固体块状物，这些成分可能包括钙、尿酸、草酸盐等。肾结石的大小、形状和位置因人而异，症状包括腰痛、血尿、尿频、尿急等。

饮食护理

肾结石患者要根据结石的成分来调整饮食习惯。

草酸钙结石 患者应少吃草酸含量高的食物，如菠菜、土豆、柿子、巧克力等，适量饮用牛奶，适量增加橘子、柠檬等水果的摄入量。

尿酸结石 患者应避免摄入高嘌呤食物，如动物内脏、鱼虾、高汤等。患者可以多吃低嘌呤食物，如玉米面、麦片、蛋类、水果等。

磷酸钙结石 患者应避免摄入高磷食物，如全脂奶粉、虾米、南瓜子、松子等。患者可以多吃胡萝卜、西瓜、冬瓜、梨等。

生活习惯调整

养成良好的生活习惯，对于预防和治疗肾结石同样重要。

多喝水 患者应每天尽可能维持2000毫升~3000毫升的饮水量，特别是睡前喝200毫升水，保持足够的尿量，以稀释尿液中的结石，冲刷尿路，排出小碎石。

保持规律作息 规律作息有助于维持正常的生物钟，促进新陈代谢。

加强体育锻炼 适度的体育锻炼，可以提高身体素质，增强免疫力，预防肾结石。

避免久坐 久坐可能增加尿液在肾脏和膀胱中的滞留时间，从而增加肾结石的风险。

疼痛管理

肾结石通常不会出现疼痛，若结石掉入输尿管或堵塞肾盂肾盏引起肾盂积水或肾盏积水时，会出现不同程度的疼痛。

药物治疗 在医生的指导下，患者可以使用止痛药或解痉药来缓解疼痛。

热敷 有助于解除肾盂与输尿管的痉挛性收缩，减轻肾绞痛。

按压痛点 用右手拇指按压疼痛一侧的肾俞穴（在脊柱第二腰椎棘突旁开两横指，有左右两个穴位）或腰部的压痛点，顺时针或逆时针方向旋转按摩1分钟~2分钟，可以缓解疼痛。

心理调适

肾结石可能给患者带来焦虑、烦躁等情绪，影响治疗效果和生活质量。

保持乐观的心态 有助于更好地应对疾病，促进身体康复。

寻求社会支持 患者可以与家人、朋友分享自己的感受和经历，寻求他们的支持和理解。

学习放松技巧 如深呼吸、冥想等放松技巧，有助于缓解焦虑和压力。

定期随访

肾结石患者需要定期接受医生的随访，以便医生及时了解患者的病情变化，必要时调整治疗方案。在随访过程中，患者应积极配合医生的工作，如实反映自己的症状和感受。

综上所述，肾结石护理包括饮食、生活习惯、疼痛管理、心理调适和定期随访等方面。希望本文能够帮助肾结石患者更好地管理自己的健康状况，早日康复。

（作者供职于重庆市巫山县中医院）

缓释片、控释片不能嚼碎服用

□段成伟

在药盒的说明书上，我们常常能看到“整片吞服，严禁嚼碎或掰开”的警示语，尤其是缓释片和控释片等特殊剂型的药物。很多人或许会疑惑：同样是药片，为什么普通片剂可以掰开服用，而缓释片和控释片却有如此严格的要求？这背后藏着药物研发过程中的精妙设计，也关系到患者用药安全与疗效。

缓释片和控释片是为了优化药物作用而研发的特殊剂型。普通片剂进入人体后，药物成分会在短时间内快速释放，血液中的药物浓度会出现明显的高峰，随后又迅速下降，这就需要频繁服药来维持疗效。缓释片则通过特殊的制剂工艺，能让药物在体内缓慢释放，延长作用时间；控释片则更胜一筹，它能精准控制药物释放的速度和剂量，使血液中的药物浓度保持在稳定的治疗范围内，如同给身体安装了一个“药物恒速泵”。

这种精准的释放机制，依赖于药片特殊的结构设计。以常见的骨架型缓释片为例，其内部含有高分子材料构成的“骨架”，药物成分均匀地分布在“骨架”中。当药片进入胃肠道后，消化液会逐渐渗透“骨架”，使药物缓慢溶解并释放出来。控释片往往拥有更复杂的结构，有的像微型“药库”，外面包裹着一层半透膜，药物分子只能通过膜上的微孔缓慢渗出；有的则采用渗透泵技术，利用渗透压的原理推动药物匀速释放。这些结构就像药物的“智能释放系统”，一旦被破坏，整个释放机制就会崩塌。

嚼碎或掰开缓释片、控释片服用，会带来严重的后果。药物会瞬间大量释放，导致血液中药物浓度急剧升高，远超安全范围，这可能引发强烈的不良反应。比如降血压药的控释片若被嚼碎，短时间内大量药物进入血液，可能导致血压骤降，引发头晕、休克等危险；止痛药的缓释片被破坏后，过量药物释放可能抑制呼吸中枢系统，危及患者的生命安全。

破坏药物结构会使药效持续时间大幅缩短。原本可以维持12小时甚至24小时的药效，可能在几小时内就消失殆尽，导致病情波动。对于需要稳定血药浓度的慢性病患者，如高血压病、糖尿病患者，这种波动可能带来严重的健康风险。

那么，如何正确服用缓释片和控释片呢？首先，必须严格按照说明书的要求，整片吞服，不得嚼碎、掰开或研磨。即使药片看起来中间有刻痕，也不代表可以随意掰开，需要仔细阅读说明书或咨询医生、药师。

最后，按时服药，只有保持规律的用药间隔，才能充分发挥缓释、控释制剂的优势。

特殊人群，如儿童、吞咽困难的患者，如需使用缓释或控释制剂，应在医生指导下选择合适的剂型或规格，切勿自行掰开或碾碎药物。

缓释片和控释片为患者提供了更便捷、更稳定的治疗选择。只有正确使用，才能发挥其应有的疗效，避免不必要的风险。

（作者供职于山东省滕州市妇幼保健院）