

夏季来临 慎防溺水

▲ 广西钦州市中医医院 韦家美

夏季炎热，游泳是消暑的最常见活动，因此，夏季也是溺水的高发季节，溺水是造成儿童伤亡的主要原因之一。所以，正确的预防措施和抢救方法至关重要。在这篇科普文章中，我们将从溺水的概念、溺水的机理及后果中分析、讨论正确的抢救方法以及如何预防儿童溺水。

溺水的概念 溺水是指水淹没面部及上呼吸道，继而引起窒息，导致生命处于危险状态。溺水是小儿时期常见的意外死亡因素之一，溺水后机体组织严重缺氧可导致呼吸、循环、神经系统的功能障碍直至衰竭死亡。溺淡水：较常见，由于大量低渗液进入肺泡可致肺水肿，并出现溶血。溺海水：由于海水的渗透压高于血液3~4倍，高张液体进入肺泡，血管内水分被高张液吸出致使血液浓缩，电解质浓度增高，血容量减少，一般可持续数日。溺水者尚可因窒息造成酸中毒及不同程度中枢神经系统损害。

急救原则 现场抢救溺水过程极短，溺水患儿被救出时多已经出现呼吸障碍或呼吸心跳停止，必须争分夺秒进行现场抢救。原

则是立即清除呼吸道梗阻，恢复自主呼吸，恢复心搏，加强监护，防止感染等并发症。

急救要点 当溺水儿童被救上岸后，在判断现场环境安全后，立刻拍打呼喊溺水者，看看他有没有反应，比如皱眉、眨眼、身体抽动等。如果有，给他清理口腔异物后，陪伴他等待救护车的到来；如果发现溺水者没有意识，呼叫无反应，无呼吸、心跳，马上请人拨打120，同时即刻清理口鼻异物，并按照A-B-C的顺序，即：开放气道(A)、人工呼吸(B)、胸外按压(C)进行心肺复苏。

心肺复苏的方法 (1)将患者平躺，连续做5次人工呼吸。人工呼吸的要领是开放气道，采用压额提颏法：用一手小鱼肌放在患者额头向下压，另一只手中食指放在患者下颏部向上抬，用自己的嘴完全包裹住患者的嘴，捏住鼻子吹起，每次吹气1s，换气时将捏住患者鼻子的手松开，吹气时再捏住，连续吹气5次。

(2)观察患者有无意识反应，如无反应，立马再进行5组人工呼吸与胸外按压。

(3)胸外按压方法：双手重叠，用掌

根放在患者两乳头连线正中间点，儿童按压深度大约为5cm(成年人按压深度是5~6cm)。频率为每分钟按压100~120次。同时每按压15次应进行2次人工呼吸(成人每按压30次进行2次人工呼吸)，通常在进行儿童胸外按压时，按压要保持连续的动作，同时也需随时关注胸廓起伏状态，儿童15:2(成人30:2)为1组，连续5组，患者如依然没有反应，就继续做心肺复苏，直至患者恢复自主呼吸、或急救人员、救护车到达现场。

医院内急救 包括立即恢复呼吸纠正低氧血症。溺水者恢复呼吸，出现低氧血症则需要给予氧疗，一般通过吸入外界额外的氧气可以有效纠正血氧过低。但如果低氧血症无法纠正，或入院前没有自主呼吸，尽早给予气管插管机械辅助通气；必要时输液并使用血管活性药物，如去甲肾上腺素，正肌力的药物，如巴酚丁胺和增强心肌收缩力的药物，米力农等使溺水者尽快恢复有效循环；静脉输注甘露醇降低颅内压，缓解脑水肿、防止肺水肿；如果溺水者出现低体温，则需

要复温及保温；如果溺水者溺水的水域比较脏，则需要选用广谱抗菌素进行抗感染等对症支持治疗。

预防儿童溺水 (1)监管：儿童应该始终在成人监督下进行游泳和水上活动。

(2)游泳设备：必须购买和使用有保护性的游泳设备如救生衣等。

(3)游泳课程：让儿童学习游泳非常重要。

(4)雨水和狂风：在狂风或风暴出现时，离开水域是最明智的选择。

(5)十分小心：无论在家中的游泳池或罕见的公共池子，您都应该努力确保儿童不会在未经许可和危险的情况下进入水中嬉戏游玩。

儿童溺水是一个不容忽视的问题。如果使用科学的预防措施和正确的急救方法，可以减少儿童在水中受伤或死亡的风险。我们每个人也应该提高对溺水问题的意识，并采取积极措施来确保儿童的安全。生命如花，谨防溺水，时刻防患于未然，警钟长鸣在耳边！

甲亢治疗的停药时机分析

▲ 成都市新都区斑竹园街道马家卫生院 曾婷婷

甲亢是一种常见的自身免疫性疾病，其发病机制与患者血清TRAb水平密切相关。很多患者对药物的耐性都很差，今天笔者就来给大家说说甲状腺功能亢进的患者什么时候能停止服用药物。

停用药物的指征

当甲状腺功能亢进症状彻底消失，可以停止使用药物时，应当根据下列情况来决定：

(1)甲状腺功能亢进症已完全消失，甲状腺肿块缩小，甲状腺动脉无杂音，突眼处无明显改变。

(2)在较长时间内，T3、T4、FT3、FT4、r-T3均处于正常水平，TRAb抗体为阴性。

(3)服用治疗甲亢的药物时间已经超过2年。

(4)目前所使用的药品剂量非常小。

抗甲状腺药最常见的不良反应

临床上以白细胞下降、肝功能损害及药疹为主。因此，患者在服药之前以及服药期间都要做好血常规以及肝功能方面的检查。

粒细胞减少 所有抗甲状腺药物均可导致白细胞减少的问题，发生率大约为5%，严重者可出现粒细胞下降，通常在治疗后2~3个月出现。因此在治疗期间一定要定期做血常规检查。严重的粒细胞缺乏，病情进展迅速，可表现为发热、乏力、咽痛等。

皮疹 皮疹发生率在2~3%之间，皮疹可以使用抗组胺类药物进行治疗，不需要停止抗甲状腺药物的使用，但是要注意观察，一旦皮疹恶化，就应该停止使用，避免引起剥脱性皮炎。

中毒性肝病 以变态反应性肝炎和转氨酶明显增高为特征，发病率为0.1%~0.2%，多出现于药物治疗3周后。在服用抗甲状腺药物之前，首先要做好肝功能检查，看是不是由抗甲状腺药物引起的。

导致甲亢复发或恶化的因素

引起甲状腺功能亢进再发的原因是多方面的：

(1)用药不当，疗程时间不够。以减量过快、间断给药、停药过早为多见。最好是等患者的甲状腺功能恢复正常以后，再持续用药1.5~2年，直到患者的促甲状腺激素受体抗体转阴，才可以停止用药。对于TRAb为阳性者，治疗时间应较长，以避免复发。

(2)压力。精神上的刺激、劳累、严重感染、怀孕等。随着学习、工作及生活压力的增加，患者在停用药物后有较高复发率。所以，如果是每天都要工作到半夜、整天和人吵架的患者，在停止服药后，病情很可能会复发。

(3)高碘膳食也是导致甲状腺功能亢进疾病复发的重要因素。

(4)青少年、学生中甲状腺功能亢进易复发。很多时候他们都在为即将到来的考试做准备，停药后很容易出现甲状腺功能亢进的情况。学生最好是不要停用药物。低剂量抗甲状腺药一般要持续5~6年的时间，因剂量较低，不会有太大的副作用。

停用药物后复发的处理办法

复发是指患者在服用一些药物后，症状得到了明显改善，但在停止服用一些药物后，又有了新的症状。在停止服药后的2年内，可能会出现甲状腺功能亢进复发倾向，到了第3年，复发率会降低。甲亢复发一般都是有病因，需要先找出诱发病因，然后才能停药治疗。对于不能坚持服药或者出现不良反应的患者，可以通过免疫干预来进行治疗。一方面可以通过对受损和萎缩的甲状腺滤泡细胞进行修复，同时还可以激活腺体自身分泌甲状腺激素的功能，从而达到自我维持分泌平衡的目的。同时还可以让免疫抗体随着血液的流动，到达身体的各个部位，从而达到恢复身体的免疫系统，改善身体的微循环，增强身体的免疫力的目的。

国家基本公共卫生服务项目你了解了吗

▲ 成都市新都区三河街道社区卫生服务中心 廖家富

国家基本公共卫生服务项目是中国国家卫生健康委员会所制定的一项基本公共卫生服务政策，旨在保障公民的基本健康权利，促进全民的健康水平提高。

项目内容

常见病、多发病和传染病预防控制 如预防和控制高血压、糖尿病、结核病、艾滋病等疾病；开展全民流感疫苗接种等工作。

儿童保健 如开展九价人乳头瘤病毒疫苗接种、新生儿疾病筛查、儿童健康体检等项目；提升免疫力，防止疫苗可预防疾病的发生。

孕产妇保健 如开展孕产妇保健、产前检查，妇女乳腺癌、子宫颈癌、妇科疾病的筛查等；关注孕期妇女和新生命的健康状况，保障产妇顺利分娩和新生儿的健康成长。

老年人保健 如开展老年人体检、慢性病管理、健康知识普及等；关注老年人身心健康，防止老年人患病和意外伤害。

重点人群健康管理 如开展高血压、糖尿病、精神疾病患者、残疾人等特殊人群的健康管理；防止重点人群的疾病恶化和病情加重。

实施情况 目前，已有全国30个省份正式开展基本公共卫生服务项目，涵盖了近14亿居民。目前而言，国家基本公共卫生服务项目覆盖了全民，重点关注老年人、孕产妇、儿童、残疾人、高血压、糖尿病、精神疾病患者等特殊人群，实现基本公共卫生服务的全民普及。国家基本公共卫生服务项目由国家卫生健康委员会根据国内外疾病的流行状况、人口基本情况、基本卫生条件等而正式制定，包含预防控制、卫生保健、健康教育等多方面内容。

存在的问题

国家基本公共卫生服务项目实施时间较长，在部分地区实际运作时由于各种原因，导致必要的服务并没有实现，包括服

务范围有限、服务质量不高、服务设施不齐全等问题。特别是对于农村地区和偏远地区的居民，由于交通不便等原因，基本公共卫生服务还存在盲区。

由于医疗体系中的医疗卫生人员的技术和服务意识得不到提高，导致国家基本公共卫生服务项目中的医疗服务存在部分不合格的情况，比如不规范的操作、不严谨的诊断、缺乏全面性的检查等。

优化方案

(1)加强管理和监督 应加强对基本公共卫生服务项目的管理和监督，完善各级卫生机构的管理制度，提高卫生技术人员的服务质量和服务态度，强化基本公共卫生服务的责任落实和考核评估，确保服务质量和内容的规范化、标准化、科学化。

(2)加强对偏远地区的服务 针对农村地区和偏远地区的公民，应加强对基本公共卫生服务的覆盖和服务质量的提升。加强基础设施建设，提供更便捷、更经济的基本公共卫生服务，使居民可以在较短的时间内获得必要的卫生服务，让偏远地区和农村地区的居民也能够分享全国公共卫生服务体系。

(3)加强健康教育 重视对公民健康知识的普及和健康管理能力的提升，建立起健康教育的渠道和平台。通过多种途径进行健康知识的普及，让居民掌握更好的预防和治疗知识。

我国的公共卫生服务体系优化不断，居民健康状况也得到进步性改善，医疗卫生的整体水平提高。但是，项目实施中仍然存在不少的问题和挑战，需要全社会共同努力，优化国家基本公共卫生服务项目，构建全民健康体系，让公共卫生服务成为人民健康的守护者和助力，助力中国实现更高水平的全面建设和持续发展。