

涨知识！如何进行心肺复苏？

▲ 广西壮族自治区贺州市人民医院 黄洁玉

心肺复苏（CPR）是一种紧急急救措施，是在心跳骤停或呼吸停止的情况下，通过人工心脏按压和人工呼吸来维持人体供氧和血液流动，以保持被救助人大脑和其他重要器官的功能，保证其在专业医疗人员到达前获得必要的生命支持，以提高生存机会和降低后遗症的风险，因此CPR是在紧急情况下拯救生命的关键环节。

急性心脏骤停是指心脏的正常跳动突然停止，无法泵血供应给身体其他部分。冠心病、心律失常、心肌病等都可能引起心脏骤停现象的发生。如果不迅速采取行动，可能会导致严重的后果，甚至死亡。

急性心脏骤停的紧急性在于每分每秒都至关重要。心脏骤停发生后，大脑等重要器官会因缺氧而受损，短时间内就会造成不可逆转的损害。因此，迅速的CPR和及时使用自动体外除颤器（AED）能够在短时间内恢复心跳并保障重要器官的氧供，为专业急救团队的到来争取宝贵时间。

心肺复苏的适应证

心肺复苏不适用于所有情况，当出现以

下情况时，才可以进行心肺复苏：溺水、触电等原因导致心跳、呼吸停止；心脏疾病导致的意识丧失和倒地；严重电解质紊乱导致的心脏骤停；心绞痛、心肌梗死或者合并严重的心律失常等心脏疾病，或者出现突然的意识丧失、倒地；有些患者有严重的电解质紊乱，比如运动后大量出汗或近期有反复的呕吐、腹泻，可能导致心跳骤停；吃东西误入气道出现窒息。

当心脏停止跳动，没有脉搏和呼吸时，应立即开始CPR。在等待救护车或医护人员到达之前，实施正确的心肺复苏可以确保患者能够得到及时的治疗和护理，并最大限度地提高其生还的可能性。

正确实施心肺复苏的步骤

遵循以下步骤，可以在紧急情况下有效地进行CPR：

拍打双肩并大声呼叫，观察有无反应。观察患者胸部起伏，看有无呼吸迹象。在开始CPR之前，立即呼叫120急救电话，以求尽早获取专业医疗援助。然后，将伤者采取仰卧位，置于地面或硬板床上。清理患者口

鼻分泌物，仰头抬颌法通畅呼吸道。将一只手叠放在另一只手上，掌心紧贴在患者胸骨下缘。双手掌交叉，手指抬起，手臂垂直于胸骨，以每分钟100~120次的速度进行连续的胸部按压。在进行30次胸部按压后，进行2次人工呼吸。将头部仰向后，捏住鼻子，用嘴对嘴或使用面罩进行人工呼吸。每次呼吸持续1秒，让胸部抬起。持续交替进行30次胸部按压和2次人工呼吸，直到急救人员到达现场。

成人与儿童 CPR 的技巧和注意事项

成人 CPR 的技巧和注意事项 成人 CPR 的关键在于深度和稳定的胸部按压。首先，要确保按压深度达到至少5 cm，使心脏得到足够挤压，帮助血液流动。每分钟要进行100~120次按压，大约每秒2次，维持稳定的按压速率非常重要。使用两只手进行按压，以施加足够的压力。其次，要确保成人的头部稍微仰起，以打开气道，但不要过度仰头。人工呼吸应该充分而有力，每次呼吸持续1秒，让胸部抬起。如果可用，尽早使用自动

体外除颤器，它可以分析心律并提供必要的电击以恢复正常心律。

儿童 CPR 的特点和注意事项 儿童 CPR 需要注意儿童的生理特点和需求。在做儿童心肺复苏时，需要注意掌握好力度，按压的深度应保持在胸廓前后径的1/3左右，通常为3~4 cm，按压速率与成人相同，每分钟100~120次。这样可以避免力度过大导致儿童出现骨折的情况。同时，按压胸腔的同时也可以进行人工呼吸，有助于提高急救成功率。在进行心肺复苏前，还需要检查患者的口腔和鼻腔是否存在异物。如果有异物，应及时清理，以免影响急救效果。此外，让儿童躺在平地上，并确保背下没有异物，以免导致儿童受伤或出现其他意外情况。如果有适用于儿童的AED电极贴片，可以在需要时使用AED。进行儿童心肺复苏时，需要注意掌握正确的力度和频率，同时做好事前的检查和准备工作，以确保急救的成功率和儿童的安全。

蛋疼？快去查查是否精索静脉曲张

▲ 广州市白云区第三人民医院 雷应州

精索静脉曲张是男性特有的一种疾病。临床上把阴囊、睾丸部位静脉血的静脉，最终汇聚成的静脉叫精索静脉。当精索静脉出现曲张或者数支出现曲张的时候，通常叫做精索静脉曲张。根据严重程度的不同，分为轻、中、重度。需要注意的是，精索静脉曲张是指精索内静脉的蔓状静脉丛，一种异常的迂曲、扩张、延伸，而不是精索外静脉。

形成原因

精索静脉曲张主要是由于精索静脉回流受阻导致，而回流受阻的主要原因如下：

(1) 可能存在先天性畸形。精索静脉并非较直的血管，人类要抵抗地心引力，让血从下向上流，主要依靠心脏及静脉瓣的作用，如果静脉瓣出现问题，血液出现倒流，就会导致精索静脉曲张；

(2) 精索静脉回流的路径中存在肿瘤或其他原因造成梗阻；

(3) 精索静脉发育有问题；

(4) 大部分男人左侧精索静脉呈直角，混入肾静脉，此类人如果精索静脉较长，睾丸引带牵引较深，会造成精索静脉回流受阻，阻力左边>右边，从而出现精索静脉曲张。

精索静脉曲张主要表现为两个方面的症状：第一，引起患者睾丸不适或有坠胀感；第二，可引起患者阴囊湿润或阴囊出汗，临床表现为活动后或剧烈活动后采用站立姿势，站立时间较长后，坠胀感或阴囊出汗加重，因此，静脉曲张应尽早发现。

如何治疗

精索静脉曲张可以通过一般治疗、药物治疗、手术治疗的方式改善。

一般治疗 患者应该合理膳食、作息规律、适当运动，还应该戒烟、戒酒，同时减少腹部运动，以免腹部疼痛症状加重。

物理治疗 可以通过冷敷的方式减缓血管中血液的流通速度，能够缓解不适。生活中可以穿紧身裤，必要时还可以使用阴囊托进行改善。

药物治疗 精索静脉曲张容易导致阴囊胀痛、腹股沟放射性疼痛等不适症状，患者可以在医生指导下服用地奥司明片、对乙酰氨基酚片等药物缓解。

手术治疗 如果患者的症状比较严重，并且身体状况符合手术指征，可以通过手术治疗，比如精索静脉高位结扎术、精索静脉曲张手术。

根据患者的情况不同，具体的治疗方式存在差异。建议患者在医生指导下选择适当的治疗方式，以免影响病情好转。

预防措施

后天性精索静脉曲张的预防，主要是减少做增加腹压的运动，如长期便秘、久咳、长期重体力劳动、久坐久站等都有可能引起静脉曲张，需要积极克服以上因素。多吃些粗纤维食物，保持大便通畅，不要太劳累，有肺部疾病的需要积极治疗，可以降低精索静脉曲张发病率。

平时不要翘二郎腿，穿稍微紧身的内裤比较好，有承托阴囊的作用，但是避免太紧，要保持透气，因为局部温度过高，有可能影响睾丸的生精功能。尽可能选择预防阴囊下坠和透风散热的囊袋内裤，尤其是对轻中度精索静脉曲张患者有一定改善缓解作用。要避免睾丸过度受热，以防受热后血管扩张会加重静脉曲张的症状。

在心情方面，要保持心情的通畅。避免频繁的性生活，盆腔、阴部充血也会引起精索静脉曲张。同时及时治疗泌尿道、生殖道感染，比如前列腺炎、尿道炎等，减少炎症发生机会，也是预防精索静脉曲张发生的重要手段。

“抽血”那些事儿

▲ 广东省中西医结合医院 陈泽恒 欧惠珍

到医院看病，大到生病住院，小到感冒发烧，总是要先抽个血，你是不是觉得特麻烦？于是有些人怕一时的“麻烦”没有乖乖听话，导致检查结果不准确，还要再跑一趟……实际上抽血检查看似让患者多花了钱，实则是让患者少走弯路少花冤枉钱！

空腹抽血的重要性的要求

抽血是一种常见的医学操作，用于获取人体血液样本进行分析和诊断。静脉采血和指尖采血是常用的抽血方法，而空腹抽血在某些情况下具有重要的应用价值。

空腹抽血有着时间要求，通常是在进食后8~12 h内不摄入食物，只允许饮少量水。进行空腹抽血前，医生会向患者说明抽血前的饮食限制和药物限制。饮食方面，患者需要避免进食任何固体食物，包括零食和饮料，除了清水外。此外，患者还要避免饮用含糖饮料、咖啡、茶和含酒精的饮品，以免影响血液指标的准确性。

药物方面，患者需要告知医生他们正在使用的任何处方药物、非处方药物或补充剂。某些药物可能会影响血液指标的测量结果，因此医生可能会建议在抽血前暂时停止服用某些药物。

情绪、运动及月经周期方面，检查内分泌激素如性激素六项，需保持良好的情绪、不能做剧烈运动，在月经来潮的2~3天上午9~11点抽血；检查肌酸激酶及其同工酶，不能进行剧烈运动。

需要空腹抽血的常见项目主要有：

血脂 甘油三酯、胆固醇等；

糖代谢 空腹血糖、空腹胰岛素、空腹C肽等；

肝功能检测、肾功能检测、电解质、血液流变学、骨代谢标志物骨钙素、1型

胶原羧基端肽p特殊序列、骨碱性磷酸酶、激素类等；

用比浊法进行的检测项目

免疫球蛋白、类风湿因子、抗“O”、C反应蛋白；

不需要空腹抽血的常见项目主要有：

血常规、出凝血项目、心肌酶等急诊项目可不必空腹，但是依然要尽量避免脂血标本。脂血标本会对很多检测项目产生干扰，导致检测结果不准确，这就是为什么有些项目不必空腹，但是检验科医生建议尽量空腹的原因。

不同检测项目的禁食要求

血糖 测空腹血糖应该禁食8~12 h。

可以喝少量白开水，总量不超过100 ml为宜。对于血糖不稳定、睡前服用胰岛素的糖尿病患者，可按往常一样加餐。维生素C是一种强还原剂，可以与测血糖、尿糖的试剂发生化学反应，影响检测结果，因此抽血前2~3天需停止服用。

血脂 要求禁食12~14 h。进食富含脂肪的食物6小时以内，血液中的甘油三酯浓度会不断升高，6~8 h之后才逐渐回落到稳定状态，因此前一天晚上8点后除喝少量白开水外，不宜再进食，可于次日早上8~10点抽血。

肝功能 抽血前2~3天，不进食高脂、高蛋白食物，因为进食高脂肪、高蛋白食物会加重肝脏的代谢负担，可能会出现短暂的肝功能异常；另外，24小时内不宜饮酒，否则引起肝脏酶的升高。

肾功能 抽血前3天，不宜大量进食高蛋白食物。因为蛋白质经肝脏代谢后的产物，经肾脏排泄，在大量蛋白摄入后，其代谢产物来不及经肾脏排泄，在血液中的含量将明显增加，导致反映肾功能的指标如尿素氮、肌酐等的升高。