

心肺复苏的步骤和优势

▲ 广东省江门市新会区新会人民医院 陈兰凤

心肺复苏(CPR)是一种紧急救助技术,在患者突发心脏骤停或呼吸骤停时,用于维持患者血液循环和氧气供应。

心肺复苏的方法

心脏按压 在心脏停止跳动或无法正常泵血时,通过胸骨按压可恢复血液循环。通过施加持续均匀的压力,可以压缩心脏,并驱动血液流动。这种冲击性压力可以推动氧气和养分通向重要器官,维持脑部、肺部和其他重要组织的功能。

人工呼吸 心脏骤停的患者无法正常呼吸,因此在心脏按压之间提供人工呼吸非常重要。通过给患者进行口对口或口对鼻的人工呼吸,向肺部输送氧气。这将帮助供氧给组织并排出二氧化碳。

自动体外除颤器 在适当的情况下使用自动体外除颤器(AED)可以提高心肺复苏的

成功率。AED可以检测心脏的心律并自动分析是否需要电击复苏。如果需要电击,AED会给予正确的电击能量恢复正常的心律。

心肺复苏的正确步骤

确定安全 在开始CPR之前,确保你和患者的安全。检查周围环境,确保没有危险因素存在,如火灾或危险物品。

呼叫急救 立即拨打当地的急救电话号码(如120),呼叫专业医护人员,告知发生心脏骤停或呼吸骤停的紧急情况。

检查患者 仔细观察患者是否反应迟钝,是否呼吸正常,以及是否没有脉搏。轻拍患者的肩膀并大声询问患者是否没事,同时检查患者是否正常呼吸。如果没有反应、没有正常呼吸和脉搏,认定为心脏骤停。

心脏按压 将患者平躺在坚硬的平面上,打开患者的衣物以便进行CPR。将双手叠放

在胸骨下方,上臂伸直,垂直于地,髌关节为支点,使胸骨下沉5~6cm的深度。按压频率为100~120次/min。

人工呼吸 在每30次按压后进行两次人工呼吸。将患者头后仰,捏住鼻孔,在患者嘴上形成密封,并吹气两次,每次吹气让胸廓抬起。确保每次呼吸时间约为1s。

使用AED 如果有AED可用,根据AED的指示使用它。AED可以对心律进行分析,并在需要时向患者施加电击。

持续CPR 持续进行心脏按压和人工呼吸,直到专业医护人员到达现场接管患者的抢救。

心肺复苏的优势

拯救生命 心肺复苏可以在心脏骤停或呼吸骤停时提供紧急救助,恢复血液循环和氧气供应,从而拯救生命。在急救开始前数分钟内进行CPR可以大大提高患者复苏的成功率。

延长存活时间 心脏骤停发生后,每分钟没有进行心肺复苏,患者的存活率将下降10%。通过及时进行CPR,可以提供足够的氧气和血液流动,延长患者的存活时间,为进一步的急救手段争取时间。

防止脑损伤 心脏骤停时,脑部等重要器官可能因为缺氧而受损。通过心肺复苏提供充足的氧气供应,可以减少或避免脑部损伤,提高患者恢复正常功能的机会。

公众急救能力 心肺复苏是一项相对简单且易于学习的急救技术,可以被广泛培训和普及。掌握CPR技能的公众能够在紧急情况发生时采取行动,为病患提供急救,增加幸存者的机会。

需要强调的是,CPR只是急救的一种措施,最终的救治还需要由专业医护人员进行。在紧急情况下,我们仍然应该呼叫急救人员以获取专业支持。

泌尿系结石的日常预防

▲ 南方医科大学南方医院白云分院 张凌云

炎炎夏季,为了消暑解热,各种冰镇饮料、生冷食物、新鲜海鲜进入我们的生活。张先生进入夏季后,就开始麻辣小龙虾、冰镇啤酒。这一天也是一样,张先生开开心心和朋友们吃了个爽,回到家不超过10min,捂着肚子痛的跌倒在地爬不起来。明明平时身体健康,一年到头没病过两次。张先生以为今天吃辣了,胃肠受不住,决定耐心等一会,让疼痛缓过去,结果疼痛不仅没有减轻,反而恶心呕吐。张先生再也忍不了,在儿子陪伴下入院,确诊输尿管结石(泌尿系结石)。医生了解张先生入院前的行为后,告知张先生父子,不良饮食习惯是导致张先生输尿管结石的主要原因。

泌尿系结石的症状

输尿管结石属于泌尿系结石,是常见泌尿系统疾病,典型症状是腹部疼痛、血尿、肾绞痛。病情严重时,患者还会有尿痛、恶心、呕吐以及尿血等不适症状。该病可以治愈,治疗方法包含药物排石、输尿管镜碎石、体外冲击波碎石等,多数患者经治疗后具有较好的效果。但该病诱发因素较多,所以复发率较高,患者治疗后要高度注意,主动预防。

在日常生活中做好防护

得过泌尿系结石的患者要注意,日常生活中有很多诱发结石的因素,想要避免再次发生结石,不再遭受结石带来的痛苦,患者要改变日常生活状态,积极主动进行预防。

多喝水 在现有基础上,增加饮水量,以烧开的白开水为宜。多喝水可以多排便,可有效稀释尿液,持续降低尿液中的结石成分浓度,有效降低泌尿系结石的发生概率。部分泌尿系结石患者治疗后,体内还有一些小结石或结石碎片,大量饮水会导致频繁排尿,可加快小结石、结石碎片的排出速度。尤其是刚刚手术完毕的患者,一天需要喝2000~3000ml白开水,有利于手术效果提升,可降低术后结石复发率。

合理膳食 根据泌尿系结石的具体类型、诱发原因、结石化学性质等,调整日常饮食习惯,尽量遵从医嘱,也能获得良好的

结石复发预防效果。有些泌尿系结石患者虽然调整饮食,但并未明确自身结石的实际性质,认为清淡饮食就能预防结石。在日常生活中,患者需要规避油腻、辛辣、生冷食物的摄入量,以新鲜蔬菜为主。曾有患者常食用菠菜和土豆,结果距离上次治疗不到半年,结石复发。实际上,对于患有草酸结石的患者,菠菜、土豆是禁忌食物,应该尽量不食用,尽可能少食用,但患者偏偏犯了忌讳,反而又因为泌尿系结石疼了一次。若患者是尿酸结石,则需要多食用新鲜蔬菜水果,尽量不要食用豆类食物、动物内脏、海产品等。前文中提到的张先生就是因为小龙虾吃多了导致结石,可见他是尿酸结石,以后少吃龙虾等海产品才能避免再次发生结石。若患者是磷酸钙结石,则需减少禽蛋与肥肉的进食量,多吃新鲜蔬菜,尤其是富含维生素A的食物。

适当运动 运动是一种非常经济、健康的保健方法,也是增强自身体质、提高免疫功能的可靠方法,还是有效预防泌尿系结石复发的可靠方法。患者确诊结石并治疗后,需早期下床活动,尽量多运动,可持续增强免疫功能,加快新陈代谢,缩短康复时间,还可预防结石复发。患者尽量进行有氧运动,比如散步、慢跑、太极拳、散步、游泳、爬山以及骑自行车等为主。运动时尽量结合自己的身体状态、个人喜好,合理选择运动方法,保证运动积极性。在运动时尽量循序渐进,持之以恒,才能充分发挥运动作用,能够提高身体健康水平,预防结石复发。

健康规律生活 患者在日常生活期间,尽量养成良好、健康、规律的生活习惯,如早睡早起、禁止熬夜,保证每日精神状态良好,减轻不良生活习惯造成的身心负担。医生要鼓励患者维持良好的情绪状态,主动减轻身心压力,尽量不要产生较大心理压力。患者要学习情绪自我调节技能,在日常生活可以通过听歌、户外运动、转移注意力等方式宣泄不良情绪,改善自身心理状态。

结语

总之,泌尿系结石严重影响患者身心健康,日常生活中要主动防护。

脑栓塞的治疗方法

▲ 广西壮族自治区河池市人民医院 廖征吕

脑栓塞是一种常见的脑血管疾病,其发生会给患者的生活带来严重影响。但随着医疗技术的发展,针对脑栓塞的治疗方法也得到了不断的改进和完善。本文将详细介绍脑栓塞的治疗方法,以帮助你了解和掌握预防和治疗脑栓塞的知识。

脑栓塞的概述

脑栓塞是一种常见的脑血管疾病,它是指脑血管中的血栓或其他物质阻塞了血管,导致出现脑部供血不足的情况。脑栓塞通常是由于发生在其他部位的血栓或脂肪粒子通过血液循环到达脑部,或是脑血管内部形成的血栓所引起。

血栓是由血液中的血小板、纤维蛋白和其他凝血因子聚集而成的。它们堆积在血管内部,形成一个结构坚固的栓塞物,阻碍了正常的血流。当血栓阻塞脑血管时,导致供血脑区的血流减少或完全中断,缺氧和营养物质的供应不足,使得脑细胞无法正常工作。

药物治疗

抗凝血药 如华法林、阿司匹林等,可以阻止血液凝结,减少血栓形成的风险。

抗血小板药 如阿司匹林、氯吡格雷等,可以减少血小板的凝聚,防止血栓形成。

介入治疗

介入治疗是在药物治疗无效或病情较重时使用的方法。介入治疗通过导管技术将器械引入到血管内部,进行血栓的清除或血管的扩张。

血管成形术 通过导丝和球囊导管,将球囊导管送达到血管狭窄处或闭塞处,然后充气球囊进行扩张,恢复血流通畅。

血管内支架植入术 在血管狭窄或闭塞部位植入支架,扩张血管,保持血流通畅。

外科手术

血管内膜剥除术 通过手术切除血管内部的血栓。

血管重建术 在血管狭窄或闭塞部位进行手术修复,恢复血流通畅。

除了上述治疗方法,还需要配合综合治疗和康复措施,如加强护理,改善生活方式,进行康复训练等,以促进病情的康复和预防复发。

预防脑栓塞的措施

不吸烟 吸烟会增加血栓形成和心血管疾病的风险,戒烟可以显著降低脑栓塞的发生率。

限制酒精摄入 过量饮酒可能导致高血压和其他健康问题。

均衡饮食 健康的饮食习惯可以帮助控制体重、血压和血脂。建议摄入更多的蔬菜、水果、全谷物和健康蛋白质。

锻炼身体 适度的体力活动有益健康,有助于保持良好的血液循环和控制体重。

定期测量血压 患者要保持血压在正常范围之内,需定期测量血压并根据医生建议进行管理。

控制血糖水平 如果患有糖尿病,患者要遵循医生的处方,并采取措施控制血糖水平。

定期体检 这可以帮助人们早期发现身体的健康问题,并采取相应的措施进行干预。定期检查心血管健康、血糖和血脂水平等,可以及时治疗潜在的疾病。

避免长时间静坐或久站 长时间保持同一姿势会导致血液流动不畅,尽量多活动和休息。

防止长时间卧床 长时间卧床容易导致血液凝结,特别是在手术后或严重疾病情况下,根据医生的建议,进行适当的活动。

结语

脑栓塞是一种严重的脑血管疾病,可以通过科学的治疗方法和预防措施降低对生活的影响。如果您遇到脑栓塞的症状,一定要及时就医,并按照医生的指导进行治疗。预防脑栓塞同样重要,采取健康的生活方式和定期体检,可以减少患病的风险。希望本文的科普能够帮助您更好地了解面对脑栓塞问题。