

八大急救常识，关键时刻能救命

▲ 广西兴安县两江医院 顾海林

生活中难免会遇到各种紧急情况，而急救知识却是我们应该了解的一项重要技能。掌握八大急救常识，不仅可以保护自己和家人，还可以在紧急情况下伸出援手，拯救他人的生命。

心肺复苏

心肺复苏是一项关键的急救技能，它可在心脏骤停或呼吸停止的情况下挽救生命。在进行心肺复苏前先确定患者是否意识丧失，呼吸停止，不能触及大动脉搏动，可以按以下方法步骤进行施救：

开始胸外按压 将患者平放在硬的物体表面上或者地上。跪在患者左侧，将双手掌重叠放在胸骨中下部，紧挨肋骨边缘。用身体重量施加压力，以每分钟至少 100~120 次的速度按压胸部，按压深度至少为 5 厘米（成人）。让胸部完全弹回，确保完全松开压力。保持按压的连续性。

进行人工呼吸 每进行 30 次胸外按压后，进行 2 次人工呼吸。将患者头部轻轻仰起，抬起下颏，捏住鼻子，用口对口的方式吹气，使胸部升起。每次吹气应持续大约 1 秒钟，以使胸部抬升。然后继续按压胸部。

胸痛急救

胸痛急救首先可以通过症状的严重性

和伴随的其他症状来判断，如呼吸困难、恶心、胸闷、出冷汗、肩部或背部疼痛等。如果疼痛持续数分钟或不断加剧，应立即拨打紧急电话请求救援。

一旦拨打了紧急电话，保持患者安静和舒适非常重要。松开紧身衣物，确保通畅呼吸。如果身上或者旁边有硝酸甘油片可以马上舌下含服 2 片。同时，持续监测患者症状。如果患者突然昏倒、停止呼吸或心跳，立即开始心肺复苏（CPR）。如果您不熟悉 CPR，按下胸骨中部进行 30 次按压，然后提供 2 次人工呼吸。如果附近有自动体外除颤器（AED），立即使用它。

中毒急救

中毒急救是处理各种中毒情况的关键。如果怀疑某人中毒，首先要迅速将其远离毒物源，并尽快拨打急救电话。在等待医护人员到达时，要了解中毒的类型和症状，以便提供更精确的信息。不要尝试用吐剂或液体来解毒，因为这可能会引发更严重的问题。

烧伤急救

烧伤是一种常见但危险的急救情况，正确的处理可以显著减轻伤者的痛苦并降低并发症的风险。以下是烧伤急救的关键步骤：

冷却烧伤部位 用清水轻轻冲洗烧伤部

位，持续 15~20 分钟，以冷却伤口。不要使用冷冻物品或冰块，以免造成更多伤害。

不要破裂水泡 如果烧伤出现水泡，不要主动破裂它们，因为水泡可以提供保护，有助于减轻疼痛和减少感染风险。

松紧衣物 如果烧伤部位不涉及头、颈或脸部，可以轻轻地松开受伤者的衣物，以减轻肿胀。

外伤出血急救

拨打紧急救援电话后，救治时可以按以下方法：

用手或清洁布料 使用洁净的手或找到任何干净的布料来覆盖伤口，然后用手轻压伤口。这有助于减少血液流出，并为止血提供一定帮助。

增加压力 如果出血仍然持续，可以考虑增加压力。可以叠加更多的干净布料，或者用手指继续施加加压。不要用力过度，以免伤害周围组织。

抬高受伤部位 如果可能，将受伤部位抬高，以减少血液流向伤口的压力。这对减轻出血有帮助，尤其是在手臂或腿部受伤的情况下。

糖尿病急救

低血糖急救 立即给予快速作用的糖类

食物，如果汁、糖块或葡萄糖片。这将迅速提高血糖水平。等待 15 分钟，观察症状是否改善。如果没有改善，可以重复给予糖类食物。

高血糖急救 如果估计患者正在经历高血糖危机，立即拨打急救电话。同时，确保患者喝足够的水以防脱水，并根据医生的建议调整胰岛素用量。

骨折处理

保持伤者不动 如果怀疑伤者有骨折或脊柱受伤，千万不要尝试移动伤者，尤其是头、颈部或背部的伤情。移动可能会引发更严重的伤害。

稳定伤部 为了减少骨折或骨折部位的移动，可以使用固定物品，如板条、衣物、毛巾或大纸板来稳定伤部。将这些物品小心地放在伤部的两侧，以防止骨折或骨折部位的移动。

中暑

首先，要立即将中暑患者移到阴凉处，远离阳光直射的地方。高温和阳光暴露会进一步加剧体温上升，所以确保患者在凉爽的环境中至关重要。其次，给中暑患者提供凉爽的水，同时使用湿毛巾或冷水冲洗中暑患者的头部和身体，这有助于迅速降低体温。

如何协助患者制定健康改善计划

▲ 山东省临沂市兰陵县人民医院 赵云

健康改善计划对于个体的健康和福祉至关重要，而护理人员在这个过程中发挥着关键的作用。他们不仅提供医疗护理，还可以与患者一起合作，制定和执行针对患者特定需求的个性化健康改善计划。

初步评估 护理人员通常在健康改善计划的起始阶段执行一次全面的初步评估，旨在确保他们能够为患者提供最贴近个人需求的护理和支持。在此初步评估中，护理人员将探讨患者的医疗历史、目前的健康状况等。此外，生活方式因素也会被纳入评估范围，如饮食、吸烟和饮酒习惯等。如果患者有特殊需求，如残疾、慢性疾病或药物过敏反应等，护理人员将详细了解这些需求。这些信息将使护理人员为患者制定合适的、个性化的健康改善计划提供帮助，以保证患者获得最佳的医疗护理和健康管理。

目标设定 护理人员将与患者一起制定明确的健康改善目标。这些目标应该是可测量和具体的，以便在未来进行跟踪和评估。通过明确、可测量、实际可行、时限性、个性化和可持续的目标设定，患者能够更好地跟踪自己的健康进展，护理人员将在整个过程中与患者合作，确保这些目标能够帮助患者实现更健康的生活方式和健康状况。

制定计划 在目标设定完成之后，护理人员将与患者共同制定一个行动计划，以实现这些目标。制定计划阶段的关键目标是确保患者对实施目标的过程有清晰的认识，并为达成这些目标提供具体的指导，以帮助患者更好地管理自己的健康，并逐步朝着更健康的生活方式前进。

教育和建议 在计划的制定及实施过程中，护理人员将为患者提供关于如何实施计

划的信息和建议。如饮食相关的食物选择、均衡膳食等建议；锻炼相关的类型、频率、持续时间等建议，方便患者更好地理解如何在日常生活中实施计划，确保其能够实现更健康的生活方式，获得更好的健康状况。

支持和监测 支持和监测在健康改善计划中发挥重要作用。护理人员提供持续支持，监测目标达成、生活方式变化和健康指标，评估计划有效性，提供建议，鼓励坚持，建立信任关系，安排定期复查和评估，以确保获得必要的指导和关怀，帮助实现更健康的生活方式和更好的健康状况。

继续沟通 经常性性与护理人员保持紧密地的沟通，建立信任关系，确保患者获得最佳的支持和指导。开放对话、及时反馈、共同制定决策、定期报告进展、提出问题、诚实反馈是关键元素，有助于改进计划和服务，满足患者的需求和期望，实现更健康的生活方式和更好的健康状况。

康复和复查 康复和复查是维护长期健康的关键步骤。护理人员将与患者合作，确保患者能够在达到目标后继续享受更健康的生活方式，以及持续改善患者的健康状况。他们将提供支持、指导和监测，以确保患者的健康保持在最佳状态。

最重要的是，护理人员的角色是支持和指导患者，但最终的决策是患者的。护理人员要积极参与制定和执行健康改善计划，因为这将对患者的健康和幸福产生积极的影响。护理人员将一直与患者合作，直到患者达到或维持了患者的健康目标。与他们保持坦诚的沟通，积极参与患者的护理，相信自己的能力，患者将能够获得更健康的生活。

做到这几点 心脑血管病可防可控

▲ 山东省德州市德城区妇幼保健院（德州市德城区妇女儿童医院） 马风坤

心脑血管疾病是一组心脏和血管疾患，包括冠心病、脑血管疾病、周围末梢动脉血管疾病、风湿性心脏病、先天性心脏病、深静脉血栓和肺栓塞等。这些疾病会对身体造成严重的危害，甚至危及生命。

心脑血管疾病的发生和发展与多种因素有关，其中一些是不可改变的，如年龄、性别、遗传等，但有些是可以通过预防和控制，如吸烟、饮酒、高血脂、高血糖、肥胖、缺乏运动、精神压力等。因此，我们可以通过改善生活方式和行为，降低心脑血管疾病的风险。

下面给朋友们一些预防和控制心脑血管疾病的建议：

戒烟和限酒 吸烟会损害血管壁，增加血栓形成的可能，导致冠心病和脑卒中的风险。饮酒过量会增加血压，引起心律失常，损害心肌和肝脏。因此，戒烟和限酒是预防心脑血管疾病的重要措施。

控制血压、血脂和血糖 高血压、高血脂和高血糖是心脑血管疾病的三大危险因素，会加速动脉硬化，导致血管狭窄或堵塞，引发心肌梗死或脑梗死。因此，我们应该定期检测血压、血脂和血糖，如果超过正常范围，应该及时采取药物或非药物的治疗方法，如调整饮食、增加运动等，以达到控制的目标。

保持健康的体重和饮食 肥胖是心脑血管疾病的一个重要的危险因素，会增加血压、血脂和血糖的水平，增加心脏的负担。因此，我们应该控制热量的摄入，避免过多的油腻、甜食、咸食和加工食品，多吃新鲜的蔬果、全谷物、豆类、坚果等富含纤维和抗氧化物质的食物，以维持健

康的体重和饮食。

增加适度的运动 运动是预防和治疗心脑血管疾病的有效方法，可以改善心肺功能，降低血压、血脂和血糖，减少体重，缓解精神压力，增强免疫力。因此，我们应该根据自己的身体状况，选择适合的运动方式，如散步、慢跑、骑自行车、游泳等，每周至少进行 150 分钟的中等强度的运动，并注意运动前后的热身和放松。

减少精神压力和保持良好的心态 精神压力是心脑血管疾病的一个重要的诱发因素，会导致血压升高，心率加快，血管收缩，血液黏稠度增加，增加心脏和脑部缺血的风险。因此，我们应该学会合理地安排工作和生活，避免过度的劳累和焦虑，及时释放负面的情绪，培养一些兴趣爱好，多与家人和朋友沟通交流，保持乐观和积极的心态。

总之，心脑血管疾病是一种严重的健康威胁，但也是可以预防和控制的。我们应该养成良好的生活习惯，定期进行体检，及时发现和治疗相关的疾病，保护好我们的心脏和血管，享受健康和幸福的生活。

