

常见的 12 种急危重症抢救流程

▲ 贵港市人民医院 孔宙

急危重症是指可能对患者的生命造成严重威胁的紧急医疗情况，包括心脏病发作、高血压危象、卒中、哮喘急性发作等。如果不及采取正确的抢救措施，或者处理不当，可能会使病情恶化，甚至导致患者死亡。因此，了解常见的急危重症及其抢救流程对公众和医务人员来说至关重要。

本文介绍了 12 种常见急危重症的抢救流程，帮助大家更好地了解应对这些紧急情况急救措施，以便在必要时采取正确的行动，挽救生命。

心脏病发作 心脏病发作是一种常见的急危重症，患者会出现胸痛、胸闷、气短等症状。抢救流程包括立即拨打急救电话，让患者平卧，避免情绪紧张，给予硝酸甘油舌下含服。此外，患者应当在平时就做好预防工作，如健康饮食、适度运动等。

高血压危象 高血压危象患者会出现头痛、呕吐、视力模糊等症状，严重时可能危及生命。抢救流程包括让患者安静，避免剧烈运动或情绪激动，口服降压药，及时拨打急救电话。此外，患者平时应注意控制血压，

按医嘱服药。

卒中 卒中患者会出现面部不对称、手脚麻木、眩晕等症状。抢救流程包括立即拨打急救电话，避免随意移动患者，让患者平卧，头偏向一侧，防止呕吐物阻塞呼吸道。此外，患者平时应保持健康的生活方式，如戒烟限酒、控制饮食等。

哮喘急性发作 哮喘急性发作会引起喘息、咳嗽、胸闷等症状，严重时可能导致窒息。抢救流程包括给予吸氧，使用哮喘缓解药物，如雾化吸入糖皮质激素等。此外，患者平时应避免接触过敏原，保持良好的生活习惯。

骨折 骨折会导致疼痛、肿胀、活动受限等症状。抢救流程包括给予止血、固定等。对于开放性骨折，要保持伤口清洁，及时就医。此外，患者在平时应注意安全，避免意外伤害。

癫痫发作 癫痫发作时，患者会出现抽搐、意识丧失等症状。抢救流程包括保持患者呼吸道通畅，防止受伤，避免强行按压患者肢体，以免造成二次伤害。此外，患者平时应按医嘱服药，避免过度劳累和精神紧张。

急性喉炎 急性喉炎会引起声音嘶哑、呼吸困难等症状。抢救流程包括给予吸氧，使用糖皮质激素等。此外，患者平时应加强声带保护意识，避免过度发声。

食物中毒 食物中毒会引起呕吐、腹泻、腹痛等症状。抢救流程包括催吐、导泻等。此外，患者平时应注意饮食卫生，避免食用过期变质食物。

急性胰腺炎 急性胰腺炎会引起上腹部疼痛、恶心、呕吐等症状。抢救流程包括禁食、胃肠减压等。此外，患者平时应保持饮食规律，避免暴饮暴食和高脂饮食。

泌尿系结石 泌尿系结石会引起腰部疼痛、血尿等症状。抢救流程包括给予解痉止痛等。此外，患者平时应多饮水，保持尿路通畅。

燃气中毒 燃气中毒会使人出现头晕、恶心、乏力等症状，甚至导致严重的不良后果。若发生燃气中毒，应立即打开门窗通风排气，离开中毒环境；如果情况严重则需进行人工呼吸并及时前往医院治疗。在日常生活中要保持通风换气，避免室内长时间密闭

使用燃气。

狗咬伤 被狗咬伤会导致皮肤破损、出血等伤害。针对狗咬伤的急救处理方法包括立即用肥皂水清洗伤口并尽可能挤出伤口处的血液，随后用清水冲洗伤口并涂抹碘酒，并尽快前往医院接种狂犬疫苗。若伤口较深或被咬部位为头面部则需加注狂犬病免疫球蛋白，同时缝合包扎伤口。

预防措施包括不接触野狗或者未按照相关规定喂养的宠物狗，在和宠物狗玩耍时要保持距离并注意保护自己不被咬伤。

本文介绍了常见的 12 种急危重症及其抢救流程，包括心脏病发作、高血压危象、卒中、哮喘急性发作、骨折等。这些病症在日常生活中经常出现，而且需要及时准确地识别和采取正确的抢救措施，以避免可能的严重后果。在面对急危重症时，保持冷静并迅速做出正确的判断和处理非常重要，通过了解这些抢救流程，我们可以更好地保护自己和他人的健康安全。同时，我们也应该保持良好的生活习惯和健康心态，增强自我防护意识和能力。

女性必须了解的妇科常识

▲ 桓台县田庄镇中心卫生院 胡文静

妇科疾病是影响女性健康的重要问题，了解常见的妇科疾病及其危害，以及如何预防这些疾病，是每个女性必须掌握的基本知识。

常见的妇科疾病及其危害

炎症 炎症是最常见的妇科疾病之一，包括宫颈炎、盆腔炎、阴道炎、输卵管炎和外阴炎等。这些炎症通常是由细菌、病毒或其他微生物感染引起的，也可能是由于不洁性生活或卫生条件不佳所致。炎症的症状可能包括疼痛、瘙痒、异常分泌物等，严重时还可能影响生育能力。

月经不调 月经不调指月经周期或出血量异常，可能由内分泌紊乱、荷尔蒙失衡或其他健康问题引起。月经不调可能导致不孕不育、贫血和其他健康问题。

妇科肿瘤 妇科肿瘤包括子宫肌瘤、卵巢肿瘤、宫颈癌、输卵管肿瘤等。这些肿瘤可能是良性的，也可能是恶性的，需要及时诊断和治疗。早期发现和治疗可以大大提高治愈率和生存率。

全身性疾病 女性患有甲亢、糖尿病等疾病时，也容易引起各类继发性的妇科疾病。这些疾病可能影响女性的生殖系统，导致不孕不育、月经不调等问题。

预防妇科疾病小常识

现代女性的生活节奏越来越快，不少女性常常熬夜，时间久了就会出现黑白颠倒的情况。这种生活方式会对女性的身体健康造成很大的影响。长时间黑白颠倒，会导致机体生命节律紊乱，神经内分泌系统功能失调，雌激素、孕激素不平衡。而这种激素水平的失衡，是引发子宫肌瘤、子宫内膜癌、乳腺癌的重要原因。女性应尽量保持正常的作息时

间，避免黑白颠倒的生活方式。

很多女性为了保持阴部环境清洁，会使用卫生护垫。然而，这种做法并不值得提倡。因为护垫的材质通常较厚，透气性不好，如果长时间使用，容易导致阴部透气不良，造成感染。此外，有些女性在使用护垫时，还会因为不注意及时更换而滋生细菌，从而引发阴道炎等妇科疾病。

女性的贴身衣物，如内裤、文胸等，最好采用手工搓洗的方式。由于这些衣物直接接触皮肤，容易滋生细菌和异味，而手工搓洗可以更加彻底地清洁衣物，减少细菌滋生的机会。同时，如果使用洗衣机清洗贴身衣物，也需要注意将衣物分类洗涤，避免交叉污染。在洗涤完成后，也要注意将衣物晾晒在干燥、通风的地方，避免潮湿环境导致细菌滋生。

需要注意的是，女性切忌过度清洁，频繁使用酸性的妇科清洁消毒剂、消毒护垫等，容易营造滋生霉菌的潮湿酸性环境。弱碱配方的妇科洁护产品更适合日常的清洁保养。

此外，通常月经周期是 28 d，但提前或者推后一星期也属正常。月经是否规律需要看自身情况，并不需要刻意追求天数。引起月经不调的原因有很多，千万不能随意使用保健品和药物，日常应观察和记录月经时间，当出现问题时及时就医，寻求医生的帮助。



关于血沉你了解多少？

▲ 河北省保定市第二医院 王帅

血沉的全称为红细胞沉降率，是一项常用的非特异性的临床检验指标。临床中血沉常被用作一种初步的炎症标志物，具有动态观察病情与疗效的实用价值。

血沉的定义及检测方法

定义 血沉是指在规定的条件下，离体抗凝全血中的红细胞自然下沉的速率。血沉速度的快慢与血浆黏度，尤其与红细胞间的聚集力有关，红细胞间的聚集力大，血沉就快，反之就慢。

检测方法 血沉的实验室测定方法有魏氏法、温氏法、自动血沉仪法等。魏氏法为传统方法，为国内规范方法。测量过程是将新鲜的抗凝血全血置于特制的刻度血沉管内，在室温下垂直立于血沉架，然后观察一定时间内红细胞沉降的距离。实际是测量单位时间内红细胞下沉后血浆段的高度，即血沉值。参考区间(魏氏法)：男性 0~15 mm/h，女性 0~20 mm/h。

影响因素 血沉测定受多种因素的影响，除了年龄、性别，还包括血浆因素、红细胞的形状和数量、药物、标本溶血、血沉管位置、温度等。在血浆因素中，凡能引起血液中的免疫球蛋白、纤维蛋白原、胆固醇、甘油三酯增高或患有某些疾病时，都可引起血沉的变化。

血沉的临床意义

血沉加快 血沉加快包括生理性的血沉加快和病理性血沉加快。

12 岁以下的儿童、60 岁以上的老年人、妇女月经期、妊娠 3 个月到产后 3 周妇女血沉可加快，其增快可能与生理性贫血或纤维蛋白原含量增高有关。

病理性血沉加快与以下多种疾病相关：（1）炎症疾病，如急性细菌感染（急性时相反应蛋白迅速增多）、风湿病活动期、结

核病活动期、风湿热活动期（纤维蛋白原明显增高）、HIV 感染等。（2）组织损伤，如严重创伤和大手术后、心梗后 3~4 天血清急性时相反应蛋白增多。（3）恶性肿瘤。（4）自身免疫性疾病。（5）高球蛋白血症，如多发性骨髓瘤、巨球蛋白血症、肝硬化、慢性肾炎等。（6）高胆固醇血症，如动脉粥样硬化、糖尿病、黏液性水肿等。除上述外，部分贫血患者的血沉可轻度增快。

血沉减慢 一般临床意义较小，见于真性红细胞增多症、低纤维蛋白原血症、红细胞形态异常等。

血沉的应用价值

血沉广泛应用于各种疾病的诊断与监测，如风湿性疾病、感染性疾病、肿瘤等。在这些疾病中，由于机体处于一种炎症状态，血沉值通常会升高，成为医生判断疾病活动性和炎症程度的一个指标。

血沉与健康管理

健康生活方式的影响 除了疾病监测，血沉值的正常范围也可以反映一个人的生活方式和整体健康状况。保持良好的饮食习惯、规律的运动、适量的睡眠等健康生活方式有助于维持正常的血沉水平。

血沉与疾病预防 通过监测血沉，医生可以及早发现患者体内的炎症状态，有助于早期干预和治疗，从而预防疾病的发展。因此，血沉在健康管理中具有重要的预防意义。

血沉作为一项简便而有效的检测指标，在医学临床中扮演着重要角色。通过对血沉的了解，可以更好地认识炎症过程，及时发现和治疗疾病。不过，在使用血沉进行健康管理时，仍需结合其他检测指标，由专业医生进行全面评估，以制定科学的治疗和预防策略。