

学会心肺复苏 把握“黄金”四分钟

▲ 山东济宁市中医院 崔磊

心肺复苏(CPR)是一种紧急医学措施,用于恢复心跳和呼吸,以挽救心搏骤停或呼吸骤停的病人。“黄金四分钟”通常指的是在心搏骤停发生后的前四分钟,这是实施心肺复苏和使用自动体外除颤器(AED)的黄金时间。在这四分钟内,采取迅速而有效的急救措施可以大大提高患者的生存率和康复机会。

学习心肺复苏的途径

心肺复苏培训是学习正确急救技能的关键途径。通过培训,个体可以获得专业指导,了解正确的胸外按压和人工呼吸技术,学会使用自动体外除颤器等急救设备。许多机构,包括红十字会、医疗机构、急救培训中心等,提供心肺复苏培训课程。培训机构通常由专业的培训师提供,内容包括理论知识、实际技能演练以及模拟紧急情况。通过参加这些

培训,人们可以学会较为规范的心肺复苏技术,提高紧急情况下的抢救成功率。此外,百度中也有很多心肺复苏的视频提供指导,这些结合文字说明、图像和演示的视频,使学习者能够自己在家中随时进行学习。

心肺复苏基本步骤

若发现有人昏迷应采取以下措施:第一,判断意识:轻拍患者双肩、在双耳边呼唤。如果患者清醒,要继续观察,如果没有反应则为昏迷,进行下一个流程。第二,求救:高声呼救,“快来人啊,有人晕倒了。”接着拨打120求救。第三,检查及畅通呼吸道:取出口内异物,清除分泌物。用一手推前颌使头部尽量后仰,同时另一手将下颏向上方抬起。第四,胸外心脏按压:心脏按压部位在胸骨下半部,胸部正中央,两乳头连线中点。双肩前倾在患者胸部正

上方,腰挺直,以臀部为轴,用整个上半身的重量垂直下压,双手掌根重叠,手指互扣翘起,以掌根按压,手臂要挺直,胳膊肘不能打弯。一般来说,心脏按压与人工呼吸比例为30:2。第五,人工呼吸:判断是否有呼吸,一看二听三感觉(维持呼吸道打开的姿势,将耳部放在病人口鼻处),一看,患者胸部有无起伏;二听,有无呼吸声音;三感觉,用脸颊接近患者口鼻,感觉有无呼出气流。若无呼吸,应立即给予人工呼吸2次,保持压额抬颌手法,用压住额头的手以拇指食指捏住患者鼻孔,张口罩紧患者口唇吹气,同时用眼角注视患者的胸廓,保持1s,胸廓膨起为有效。待胸廓下降,吹第二口气。第六,使用自动体外除颤器:如果有AED可用,及时使用。AED可以检测心脏的电活动并在需要时提供电击,纠正心律失常。AED操作简单,共6步。

一是,打开AED,按照设备上的指示。二是,将AED提供的电极片贴附在患者的胸部,按照图示的位置。三是,将电极连接到AED设备。四是,AED会自动分析患者的心脏节律,判断是否需要电击。五是,如果AED建议进行电击,确保所有人远离患者,按下电击按钮。六是,电击后,在连接着AED电极贴的情况下立即重新进行心肺复苏(胸外按压和人工呼吸)。

学会心肺复苏技能是每个人应该具备的重要技能,能够在紧急情况下提供心肺复苏,把握“黄金4分钟”,不仅可以挽救生命,还能在关键时刻为社会创造更安全的环境。鼓励每个人参加心肺复苏培训,成为潜在的急救英雄,为他人提供关键的帮助。通过学会心肺复苏,我们可以共同建立一个更加安全和有爱心的社会。

健康生活 控制血压

▲ 山东省滕州市中心医院 刘丽

高血压介绍

高血压,即血压升高,是一种血管内压力持续升高、受压增加的疾病。受到压力的血管一旦破裂,极有可能形成血栓,造成梗死。在《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》中显示,我国高血压患病率总体呈上升趋势,并且这一现象已成为我国正在面临的重要公共卫生问题。

高血压并非只是简单的血压高,还是心脏病、脑卒中、肾病等疾病的重要危险因素。高血压的狡猾之处在于初期没有太多明显的症状,而是通过日积月累的损伤蚕食心血管系统,等产生明显的症状时,往往已经积重成疾,只好靠药物来挽救。因此被称为“无形的杀手”。

高血压的诊断标准和危险因素

诊断标准 高血压监测中最重要的两个指标为收缩压(SBP)和舒张压(DBP),即人们所知的高压和低压。临床标准一般为在重复测量2~3次后,收缩压 ≥ 130 mmHg和(或)舒张压 ≥ 80 mmHg时,就需要关注血压状况了;而在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90 mmHg,就可以诊断为高血压。

危险因素 高血压的主要诱发因素为食盐中的钠元素。高盐饮食是心血管疾病最主要的危险因素,摄入盐过多会增加心脏负荷,导致血管内胆固醇含量增高,血压明显升高,发生冠状动脉粥样硬化的风险增大。

另外,遗传因素、缺乏身体活动、超重和肥胖、睡眠时间不足、吸烟和过量饮酒等不良习惯都容易引发高血压。

预防和控制血压

保持足够的身体锻炼 对于健康成年人来说,足够的身体锻炼可以预防高血压发生。WHO建议每周进行150 min中等强度运动或75 min高强度运动帮助获取一定的健康效益。而对于已确诊的高血压患者,要在医生的建议下进行能力范围内的运动。目前中等强度的有氧运动(慢跑、走路等)被证明是最有效的辅助高血压的治疗手法。对于老年人来说,一周中选择5天,每天多走3000

步就可以显著的降低血压。

保持充足的睡眠时间 睡眠时间已被证实与血压有着明显的关联。通常将少于6小时的睡眠时间称为短睡眠,7~8小时的睡眠时间为正常时间,大于9小时的睡眠时间为长睡眠。已证明睡眠时间正常的群体患高血压风险更低。学者建议18~64岁人群睡眠时间保持在7~9小时, ≥ 65 岁的老年人每日保持7~8小时的睡眠时间。同时,高血压患者白天进行45分钟午睡可以显著降低血压。

适当吃补充硝酸盐的蔬菜 一氧化氮(NO)在心血管健康中起着关键作用,是一种潜在的心脏保护成分,而膳食中的无机硝酸盐便是补充外源性NO的方式。研究发现每日至少摄入60 mg(1杯蔬菜)是控制血压的极佳方式。甜菜根、绿叶蔬菜如大白菜、卷心菜等是补充硝酸盐的常见食物。

多晒太阳 国外一项研究发现紫外线照射能促进皮肤中亚硝酸盐的光解,使血浆亚硝基化合物变多,从而改善体内的NO含量,促使血压下降。因此对于较少进行户外活动的高血压患者,多出门晒晒太阳有助于控制高血压。

改变饮食方式 长期过量摄入钠会导致血压升高,减少钠的摄入可以帮助降低血压。目前我国推荐成人每日盐摄入量控制在5 g以下(即每日摄入2g钠)以预防高血压。

科学长期用药 对于高血压患者,需要通过长期的降压治疗将血压控制在正常范围之内。患者在有效治疗控制血压之后,仍需要坚持治疗,长期服药,不能随意停药或者频繁改变治疗方案。

结语

高血压是导致心脑血管疾病的主要因素,将显著增加老年人发生缺血性心脏病、脑卒中、肾衰竭、主动脉与外周动脉疾病等靶器官损害的风险,是老年群体致死或残疾的主要原因,但目前我国成人高血压知晓率仅为41.0%。通过了解预防高血压的重要性及预防方法,加强公众对控制血压的认知,可以降低高血压的发病率,帮助高血压患者更好地控制血压甚至脱离用药。在高血压的防治之路上希望能帮助大家建立良好的生活习惯,以控制血压,健康生活。

“卒”不及防:短暂性脑缺血发作

▲ 山东省滕州市中医医院 左欢

短暂性脑缺血发作(Transient Ischemic Attack,简称TIA),俗称“小中风”,是一种短暂性的脑血液供应不足状态。该病特点是突然发生、症状迅速消失,一般持续时间不超过24小时。TIA是脑卒中的“前奏”,虽然短暂且可完全恢复,极易被患者忽视,看似小问题,其实是缺血性脑卒中的紧急预警信号,不容忽视!

TIA的临床表现

TIA的患者一般会出现以下症状:面部、手臂或腿部,尤其是身体的一侧,突然出现麻木、虚弱或无力的感觉(即偏瘫);经历突发性的视力下降,有时,一个眼睛可能会突然经历短暂的黑暗、视力丧失、看到白色闪光、视野出现空缺,或者出现双重影像;还可出现突发言语或语言障碍,表现为突然说话不清晰、听不懂他人说话或完全不能说话;此外,还可能有突发性行走障碍或身体失衡,如突然跌倒。这些症状通常持续时间大约在5~20分钟,且不会伴有意识丧失,可能会多次发作,但大多在24小时内完全恢复,不会留下长期影响。

TIA的危害

在TIA之后,由于没有立即显而易见的后遗症,人们往往会忽视其重要性。然而,TIA的症状虽然可能看起来轻微,但其潜在的后果却非常严重。根据医学统计,大约有25%~40%的TIA患者在未来5年内可能会经历严重的脑梗死。因此,有医学专家强调,TIA应被视为一种脑血管疾病的预警信号或先兆,患者需立即寻求医疗帮助,通过及时的评估和治疗,可以显著降低未来发生严重脑梗死的风险,并采取预防措施,保护患者的长期健康。

TIA相关危险因素

动脉粥样硬化 这是TIA最主要的原因。动脉粥样硬化斑块的形成和增大导致血管狭窄,从而引起脑组织的缺血和缺氧。

微栓塞 心脏或主动脉-颅脑动脉中的粥样硬化斑块上的血栓可能脱落,成为

微小血栓,阻塞脑部的微小动脉,引发局部的缺血症状。

心脏疾病 心房纤颤等心脏疾病容易形成血栓,这些血栓随血流进入脑动脉,从而引发TIA。

血流动力学的变化 例如暂时性低血压,可能导致脑血流量减少,进而引起脑组织缺血。

血液成分的变化 严重的贫血、红细胞增多症、白血病、血小板增多症等情况,都可能触发TIA的发作。

预防TIA的正确做法

劳逸结合 保持适当的休息和避免过度劳累至关重要。长期的过度劳累会削弱身体抵抗力,从而增加中风的风险。

控制饮酒 避免过量饮酒是预防中风的关键。过量饮酒会导致体内胆固醇升高,增加动脉粥样硬化的风险,从而可能引发脑中风。

情绪管理 维持稳定的情绪对于预防中风非常重要。过度的焦虑、悲伤或恐惧都可能触发中风,因此应尽量保持愉快和平和的心态。

定期健康检查 对于高血压或高血脂患者,定期检查血压、心电图、血糖和血脂等指标至关重要,有助于在医生指导下及时调整治疗方案。

均衡饮食 多摄取优质蛋白质食物,如鱼、鸡、鸭肉等,富含硫氨酸和氨基酸,有助于维持血管弹性和改善脑部血流,从而有效预防中风。

戒烟 吸烟和被动吸烟都是中风的显著危险因素。因此,建议有吸烟史的人士戒烟,并尽量避免被动吸烟,远离吸烟场所。

小结

因此,对于TIA,我们可以通过了解其症状和危险因素,以及采取适当的预防措施,来最大限度地减少脑卒中的风险。一旦出现TIA预警信号,必须引起关注,并尽快到医院进行详细检查和诊断,以避免延误治疗。