

暑期防溺水科普：守护生命，安全戏水

▲ 西安交通大学第二附属医院 高彦震 贺重阳

随着暑假来临，气温持续攀升，戏水成为许多人消暑纳凉的首选活动。然而，看似平静的水面下可能暗藏危机，溺水事故进入高发期。掌握科学的防溺水知识非常重要。

溺水风险：警惕“隐形杀手”

溺水是指人体淹没于水中，因呼吸道被水或异物堵塞，导致缺氧窒息的紧急状况。其发生往往与以下因素相关。

环境风险 野外水域（如河流、湖泊）存在暗流、漩涡、水草缠绕等隐患；游泳池若缺乏救生员或安全设施不完善，同样存在风险。

人为疏忽 未掌握游泳技能、未做好热身运动、酒后游泳、疲劳状态下戏水等行为，均可能增加溺水概率。

认知误区 认为“会游泳就不会溺水”“溺水者会大声呼救”等错误观念，往往导致延误救援时机。

溺水事故案例分析

案例一：盲目施救致多人溺亡

2023 年 7 月 11 日，河北邯郸，三名少年结伴到滏阳河游泳，一人溺水，另一人下水施救，双双溺亡。

分析：同伴溺水时，盲目手拉手施救是常见误区。溺水者因求生本能会紧抓施救者，导致双方体力耗尽。正确的做法是立即呼救，寻找救生器材（如救生圈、长竹竿）间接救援。

案例二：家长监护疏忽致悲剧

2023 年 7 月 9 日，广东梅州，一位成人带两个儿子和侄子到江边游泳，三个孩子全部溺亡。

分析：家长带孩子到危险水域游泳，且未全程看护，是事故主因。即使家长在场，若分心（如玩手机），仍可能酿成悲剧。监护人需时刻保持警惕，避免让孩子离开视线。

案例三：游泳圈脱落致溺水

2023 年 7 月 10 日，湖南长沙，一名四岁女孩套着游泳圈由家长陪同在水里玩耍，意外随着游泳圈漂远，父亲去救时体力不支失联。

分析：游泳圈并非绝对安全，若尺寸不合适或未系紧，易脱落漂远。家长需选择合格救生装备，并全程看护，避免孩子独自使用。

溺水自救：冷静应对，科学脱险

若不慎落水，需保持冷静，采取以下措施：
保持漂浮姿势 仰卧水面，头部后仰，口

鼻露出水面，四肢放松，避免挣扎导致体力消耗过快。

利用浮力物品 抓住身边的漂浮物（如木板、空水瓶、救生圈等），或利用衣物自制浮具（如将空矿泉水瓶绑在身上）。

发出求救信号 通过挥手、呼喊或使用哨子吸引他人注意，避免盲目呼救导致呛水。

应对抽筋 若发生腿部抽筋，可深吸一口气后仰卧水面，用手扳住脚趾并按摩，缓解痉挛后缓慢游回岸边。

溺水救援：科学施救，避免二次伤害

若发现他人溺水，需遵循以下原则：

确保自身安全 切勿盲目下水，优先使用救生器材（如救生圈、长竹竿、绳索）进行间接救援。

呼叫专业救援 立即拨打 110、120，并大声呼救，寻求周围人员协助。

正确施救方法 若必须下水，应从溺水者背后接近，避免被其抓住；将溺水者救上岸后，立即清除其口鼻异物，保持呼吸道通畅；若溺水者无呼吸心跳，立即进行心肺复苏（CPR），按压与通气比例为 30:2，直至急救人员到达。避免控水误区：传统控水方法（如倒立拍背）

放射科医生带你读懂“身体影像”

▲ 广州现代医院 许展能

医学影像是现代医学的“透视眼”，一张看似普通的影像片子，实则藏着人体健康的无数秘密。这些黑白灰度交织的图像，既是疾病的“证据链”，也是生命的“密码本”，而放射科医生则是破解这些密码的“侦探”。

影像技术的奥秘

X 线成像 X 线成像是最基础的影像检查，利用 X 射线穿透人体，不同组织对射线的吸收程度不同，从而在胶片或探测器上形成黑白影像。常用于检测骨折、肺部疾病等，具有快速、简便、廉价的特点。

CT 扫描 CT 即计算机断层扫描，通过多次旋转拍摄，生成横断面图像，并可重建出三维图像。它比 X 线更清晰，能区分不同的组织，且不存在重叠，对于检测复杂、细微的部位，例如胸部、关节和内部器官具有更高准确性。

MRI 成像 MRI 利用磁场和无线电波，对人体没有辐射，生成高分辨率的软组织图像。它特别适合神经系统、肌肉骨骼系统等部位的检查，对于脑肿瘤、脑血管意外、关节和韧带损伤等疾病的诊断具有很高准确性。

影像中的秘密

形态与边缘 良性和恶性病变在形态和边缘上存在差异。如良性的肺部结节边缘通常光滑整齐，而恶性肿瘤的边缘可能呈毛刺状不规则。

密度与信号 不同组织的密度和信号强度在影像中表现不同。囊肿一般密度均匀，而肿瘤内部密度可能不均匀。在 MRI 影像中，不同序列的信号变化也能提供病变信息，如 T1WI 低信号、T2WI 高信号可能提示病变含有水的成分。

与周围组织关系 分析病灶与周围组织、器官的关系，判断是否存在侵犯、压迫。如在胰腺癌的 CT 影像中，如果肿瘤侵犯周围血管，会出现血管包埋、变窄或中断的表现。

血供情况 结合增强 CT 或 MRI 影像，

无效且可能延误 CPR，应直接进行心肺复苏。

溺水后：及时就医，预防并发症

即使溺水者恢复呼吸心跳，仍需送医检查，警惕以下并发症：

肺部感染 水分大量吸入肺中，水中含有细菌、真菌、病毒等，会对肺部造成感染，需密切观察呼吸状况。

脑损伤 水分进入肺内，导致吸入体内的氧气减少，供给脑部的氧气减少，脑部无法在短时间内适应低氧状态，时间一长会造成缺氧性脑损伤。

水肿 大量水分被过量吸收，形成全身性水肿，出现心力衰竭的并发症。淡水溺水可能导致溶血反应，需监测肝、肾功能。

家长监护：守护孩子的安全

“四知”原则 知去向、知同伴、知归时、知内容，确保孩子活动在可控范围内。

安全教育 反复强调“六不”原则：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳或戏水；看到有人落水不擅自下水施救。

揭秘手术室护理：生命的无声守护者

▲ 广西柳州市人民医院 梁莉莉

在医院的繁忙角落，有一群常常被忽视的医护人员，他们默默无闻，却在生死边缘守护着每一个生命。他们就是手术室的护理团队。

揭开手术室护理的神秘面纱

手术室，对于大多数人而言，是一个充满神秘色彩的地方。在这个看似冰冷、严谨的空间里，手术室护理团队在无声中扮演着至关重要的角色，他们守护着每一位病人，确保每一次手术都尽可能顺利进行。

手术室护士的工作并不只是在手术室的那几小时内，他们的准备从病人被推进手术室之前就开始了。他们要确保手术室内的一切都按部就班，从手术器械的清洁消毒，到手术床的调整，再到麻醉设备的准备，每一个细节都必须严格把关，一丝不苟。他们的工作不仅仅是技术性的，更需要高度的专业知识和敏锐的直觉。

在手术开始前，手术室护士会与外科医生和麻醉师进行深入的沟通，确保他们对患者病情的理解一致，对手术计划有充分的共识。他们需要了解手术的每一个步骤，以便在手术过程中能够迅速响应医生的需要，辅助传递器械，及时调整病人的体位，确保手术过程的连贯性。

一旦手术开始，手术室护士就变成了医生的左右手，他们密切关注病人生命体征的变化，要在最短的时间内判断这些变化是否正常，如果发现异常，要立即向医生报告，协助采取应对措施。

手术室护理不仅仅是技术活，更是对人性的考验。手术室护士必须具备强大的心理素质。他们需要在面对生死时保持冷静，同时还要给病人传递信心，给予他们心理上的支持。在病人恐惧、无助的时候，一个温暖的微笑，一句鼓励的话语，都能成为他们面对手术的最大动力。

在手术结束时，手术室护士还要负责清

理手术现场，确保所有器械都被正确处理，防止交叉感染。他们还要在病人苏醒后，密切观察病人的恢复情况，直到病人被安全送回病房。

生命的守护者：手术室护士的日常

每天清晨，手术室护士们便早早地来到医院，开始一天的准备工作。他们首先要对所有的手术器械进行彻底的清洁和消毒，确保每一个环节都符合严格的卫生标准。他们还要检查麻醉设备，确保每一个按钮、每一个阀门都能在关键时刻发挥应有的作用。

当患者被推进手术室，手术室护士会迅速切换到临战状态。他们协助医生将患者安置在手术台上，调整到最适合手术的体位。他们密切关注患者的生命体征。他们熟知每一个手术步骤，提前准备所需的器械，精准传递，确保手术的流畅进行。

手术中，他们不仅在生理上守护患者，心理上的支持同样重要。他们以平和的语气、鼓励的眼神，帮助患者克服对未知的恐惧，给予他们最大的心理支撑。

手术结束，并不意味着工作的结束。手术室护士还要负责整理手术场地，正确处理使用过的器械，防止任何可能的感染风险。他们要确保每一个细节都符合感染控制的要求，这是对下一位患者的尊重，也是对自身职业的坚守。此外，他们还要在患者苏醒后，观察其恢复情况，及时发现并处理可能的并发症，直至患者被安全地送回病房。

手术室护士的日常，就像是一部无声的交响乐，每个音符都至关重要，和谐的旋律背后是他们对生命的敬畏和对专业的执着。他们日复一日地在无影灯下守护生命，用实际行动践行着医者的誓言。

手术室护理，这个看似平凡的岗位，实则承载着生命的重要使命。他们的专业与专注，如同隐形的翅膀，护航每一场手术的成功。