

心脏骤停的紧急处理

▲ 四川护理职业学院附属医院 杨利

据相关数据显示，中国每年心脏骤停人数达55万，相当于每分钟就有1人离开我们。心脏骤停指心脏射血功能突然停止导致全身循环中断、呼吸停止和意识丧失。心脏骤停发生后，由于脑血流突然中断，10s患者为即可出现意识丧失。如能及时救治，患者可以存活，否则将导致生物学死亡，自发逆转者少见。主要临床表现为意识突然丧失或伴有短阵抽搐，呼吸断续，皮肤苍白或明显发绀，瞳孔散大。

在医学上，面对心脏骤停，一定要紧紧把握4min的黄金抢救时间。当救护车无法及时赶到时，掌握一些急救技巧或许就能挽回一条生命。当我们身边有意外突发，第一时间出现在我们身边的不会是120急救的医生，而是身边的家人、朋友和路人。当有人发生紧急情况时，大家能用正确的措施帮助病人，而不是手足无措地等着120急救来。抢救心脏骤停最有效方法是心肺复苏，

遇到有人晕倒，我们如何判断他是否为心脏骤停？正确的心肺复苏该怎么做？一起来学习和掌握这些急救技能。

判断是心脏骤停的方法

心脏骤停的诊断标准：第一步，判断心脏骤停首先要判断患者意识。若患者意识突然丧失，先大声呼喊对方看有没有反应，如果没有回应，则通过观察患者胸口有没有起伏来判断有没有呼吸，观察时间不要低于5s也不要超过10s。若无反应可诊断为意识丧失。第二步，再判断大动脉搏动是否消失，心音是否消失。救助者用手指触摸病人的喉结，再滑向一侧，十秒钟感觉不到病人颈动脉搏动即可认为心脏骤停。

心脏骤停的紧急处理方法

心肺复苏是抢救心脏骤停最有效的方式。心肺复苏术（CPR）包括了两个部分：

胸外按压和人工呼吸。胸外按压的正确方式为双手交叉紧扣，按压位置处于胸骨下半段，肘不能弯曲，快速用力向下压。按压深度至少5cm。按压的速度需要控制在100~120次/min。

人工呼吸首先要做到自我保护后再实施，防止交叉感染。一只手按在病人额头，另一只手向上抬起病人的下巴，使患者的口腔、咽喉轴呈直线状态。如果病人口腔内有分泌物，应当立即清理干净。用一只手捏住病人鼻子，对病人口对口吹气两次。在吹气过程中，观察病人胸部起伏情况，注意避免漏气。一次循环为30次胸外按压和两次人工呼吸。每5个循环检查1次病人是否恢复了呼吸与心跳。科学研究表明，简单胸外按压对恢复病人心跳与呼吸也有很大的作用。

如果是由于心跳节律高度紊乱造成的心脏骤停，那么徒手做心肺复苏就很难使心脏得到恢复。此时，AED就派上了用场，AED

可通过电击除颤，使心脏恢复跳动，与医院专业除颤设备不同，AED可通过短期教学，学会使用。当救助者取得AED之后，打开开关，AED会自动判断决定是否需要电击。半自动AED会提示救助者按下点击按钮，如果是全自动AED会要求救助者替患者贴上电极片贴片，随着机器会根据患者心律，决定是否电击。所有的AED都有语音提示功能，只要打开电源，按照语音播放的提示操作即可。

尤其需要注意的是，在给病人做心肺复苏以前，一定要判断反应和呼吸，一旦给有呼吸的人做心肺复苏是非常危险的。心脏骤停发生时，将心肺复苏与AED结合起来，能够大大地提升病人的生存率。学会以上的技能，将其教授给身边的人，通过传播正确的急救知识，能够让世界上更少的人面临因心脏骤停而死的悲剧。守护你爱和你爱的人，让意外不再夺走宝贵的生命。

血液透析室的护理方法

▲ 内江市第二人民医院 明洪莉

血液透析（HD）是急慢性肾功能衰竭患者肾脏替代治疗方式之一。它通过将体内血液引流至体外，经一个由无数根空心纤维组成的透析器中，血液与含机体浓度相似的电解质溶液（透析液）在一根根空心纤维内外，通过弥散、超滤、吸附和对流原理进行物质交换，清除体内的代谢废物、维持电解质和酸碱平衡；同时清除体内过多的水分，并将经过净化的血液回输的整个过程称为血液透析。患者透析过程中的病情变化和处置方式都要及时，血液透析室的护理都需要重点关注哪些内容？

血液透析过程中需注意的护理要点

在患者血液透析过程中，首先护理人员需要密切观察患者的病情变化，并且每隔一个小时就要对患者的生命体征进行监测，并且做好详细记录。对于那些超滤量比较大并且年老体弱的患者，可以对这种监测次数进行适当增强。

当患者出现不适时，应该将症状及时告知医生，遵照医嘱进行正确处理。此外在生命体征监测过程中，护理人员还需要对患者的血管通路情况进行细致检查，防治患者的血管通路出现扭曲、受压以及打折等情况。并且观察患者穿刺部位有没有渗血情况的出现、穿刺一侧肢体有无肿胀以及针头是否滑脱等。针对这些情况。护理人员都要对透析过程中各项数值的变化进行详细记录，比如跨膜压以及静脉压等，这些数值上的变化，很大程度上能够反映透析时已经发生或者是潜在的问题。

另外在透析过程中，通常还需要保证患者的血流量控制在200ml/min或200ml/min以上。也可以根据患者的自身情况来决定血流量大小，如果血流量不足的话，也需要及时进行处理，避免管路凝血情况的出现。同样护理人员也需要对透析管路以及透析器进行密切观察，如果出现了颜色深浅不均和透析器动静脉壶颜色变深，就代表着肝素用量

不足。此外在透析过程中患者应该尽量避免进食，防止出现休克或者是低血等情况。最后透析过程中护理人员还需要仔细观察患者有没有并发症的出现，血液透析一旦发生并发症往往发生比较迅速，严重时会对患者的生命造成严重威胁。只有在透析过程中对患者的各项病情变化都进行充分观察掌握，才能保证血液透析的顺利进行。

血液透析后需要注意的护理要点

在患者透析结束以后，首先需要对患者的血压进行测量，血压偏低的患者需要尽量卧床休息，并且取一种头高足底位来增加回心血量。患者在起床的时候，动作不宜过快，防止体位性低血压。其次在透析结束后，也同样需要对透析管路以及透析器上的凝血情况进行观察，如果凝血情况比较严重，需要报告医生，病期遵照医嘱来调节抗凝剂的用量。患者的穿刺压迫处也需要对止血效果进行密切观察，如果发现渗血需要及时处理。并且护理人员还要及时指导患者如何对自身的内瘘波动情况进行判断，发现内瘘波动需要及时进行就医。

在这一过程中护理人员还需要做好健康宣教，让患者明白造造瘘一侧的肢体不能负重和受压，同时每个几个小时患者要自行检测静脉输液以及血压。而且患者还需要对透析过后的体重进行准确记录。

最后还要对患者的生活作出有效地指导护理，比如做好患者饮食指导，注重在透析期间控制体重。并且指导患者积极正确服药，既不能中途断药也不能随意改药，尤其是要做好一些降压药的服用。最后做好患者的心理情绪指导也非常关键，患者需要加强情绪调理以及自我管理，保持规律生活，注重劳逸结合避免过度劳累，一个积极乐观的情绪也是患者治疗的关键。

糖尿病心血管并发症的预防方法

▲ 绵阳市人民医院 张莉

糖尿病是现代社会的高发疾病，之所以会被重视，主要与它所涉及的并发症比较多有关，因为会给患者带来比较大的身体伤害。那么，患者在日常生活中要如何控制。

加强自我管理预防并发症

血糖自我检测 糖尿病患者最重要的就是要检测自己的血糖，医生也会根据患者的情况来制定一个血糖检测表，并告诉患者一天要查几次血糖，要怎么使用检测血糖仪器、检查结果报告糖化血红蛋白的量在什么范围才属于正常等等。

一般来说，如果患者有接受胰岛素治疗，那么一定比普通患者血糖检测频率要更高。血糖自我检测，也不仅仅只是简单的监测血糖数据，而且要根据自己的身体情况，来控制自己的血糖量。空腹情况，血糖量范围在3.9~6.1这属于正常数值。餐后，血糖量处理7.8左右，这也是正常范围数值，那么糖尿病患者尽量接近这个水平，就基本维稳。糖化血红蛋白也是国际上公认的糖尿病检测的“金标准”，必须在6.5%左右，同时患者每3个月需要到医院去检测一次糖化血红蛋白。

控制饮酒量和饮食习惯 健康状态的人在日常的生活中饮酒，可以适当的舒筋活血，对身体有很大的益处。但是对于糖尿病患者来说，必须要控制饮酒量和饮食习惯。喝酒会增加患者的肝脏负担，而且也会提升血脂，导致患者的代谢功能发生变化。糖尿病患者就是因为其体内的胰岛素分泌不正常，所以如果还有饮酒习惯那么就加剧患者的病情。但是如果患者血糖控制良好，并且肝功能没有异常，那么可以适当饮酒，但是也要注意不要饮酒过多。

另外，饮食习惯也是预防糖尿病心血管并发症的重要因素，首先患者要记录自己的饮食习惯，这样才能更好的检测食物与血糖量的关系。对于糖尿病患者来说，

也没有绝对的饮食禁区，只要保证好食物的摄入量，那么血糖也会控制在可控范围中。有条件的患者还可以去咨询营养师，营养师会根据患者的身体情况制定饮食表，还会告知你一些饮食中的误区和益区。

保持运动的好习惯 生活在于运动，即使是患病之后，也应该要保持良好的运动习惯，每天坚持半个小时的运动，对患者的新陈代谢有很大的好处。但是，患者在运动的过程中也要根据自己实际的身体情况而来，比如可以散散步、打打太极、跳一跳广场舞，这种幅度比较小的运动，同时最好是有陪护者，以免发生意外情况。高血糖患者也一定要保持一个良好的情绪，情绪浮动不要过大，情绪过大的浮动都会造成血糖的增加。

做好专项检查预防心血管并发症

糖化血红蛋白检查 糖化血红蛋白检查可以弥补血糖只反映瞬间血糖的不足，同时也是了解血糖水平必不可少的检查项目。一般情况下，3个月左右就需要检查一次糖化血红蛋白，糖化血红蛋白数值处于4%~6.2%表示患者的血糖控制得比较好，6.2%~6.9%表示患者血糖控制得一般，超过7%就必须要重新调整治疗方案。

心电图检查 心电图检查主要是预防一些冠心病和心肌梗死等疾病，必须的时候还需要患者坐平板运动来确认是否隐藏冠心病。糖尿病患者存在神经病变，所以神经的敏感程度差于普通人，一般普通人出现心肌梗塞都会有比较强烈的反应，但是糖尿症患者却相反，反而会出现无痛症状，而且不能及时发现，这种情况较危险。糖尿病患者一定要严格遵循医生制定的治疗方案，并及时的到医院复诊，这样才能有效的治疗效果。同时，患者在治疗的过程中，也必须要有治疗自信心，并且要保持一个良好的心态，这样才能以一个最佳的身体状态来恢复。