



抽血后手臂淤青肿胀的处理方法

▲内江市疾控中心 陈洁

正确的按压方式

在完成静脉采血后，当针尖抽离的瞬间，将无菌棉签按压在穿刺点，棉签顶端需要与皮肤针眼近心端保持 1.5cm 的距离，通过此方式对皮肤针眼进行按压。在按压过程中，需要注意很多问题，患者肘部需保持伸直状态；按压时间不宜过短，3~5 分钟最为适宜，且在按压期间禁止反复拿开棉签。

抽血后出血时间一般为 1~4 分钟，如果出血的时间在该范围内，属于正常现象。很多人出于各种原因会在按压期间反复查看，这种行为是不正确的，不利于止血。所以抽血后按压时间适宜控制在 3~5 分钟。在按压期间，也应避免屈起手臂，这时会对肘部静脉回流形成阻碍，肘部静脉的血管内压力就会增加，就会在皮下出现淤血。在抽血后进行按压，禁止边按边揉，这一动作会增加出血加速。出现该状况的原因主要是由于抽完血后，血小板尚未凝固，进行揉压，出血就会加快。

抽血后手臂淤青肿胀的处理措施

抽血后手臂淤青肿胀属于正常现象，不必惊慌，一般情况下淤青肿胀消散需要 7~15 天，在对手臂淤青肿胀进行处理时，可以通过以下方式方式进行：

冷敷 主要应用到的工具为冰块，需将冰块包裹在毛巾内，然后将冰块冷敷于淤青肿胀处，通过冷敷可以让促进毛细血管的收缩，加快针眼的愈合，且组织液回流能加速，对肿胀症状可进行缓解。

热敷 使用热毛巾热敷。在进行热敷前，需要使用冰块进行冷敷，然后再开始热敷。抽血后 3 天，当血管针眼愈合时，使用湿毛巾进行热敷，能让局部温度升高，扩张毛细血管，有助于淤青处的血液循环。

咨询医生 抽血后，如果手臂上的淤青一直难以消退，这时就要考虑对血液进行检查，如血常规和凝血系统的检查，需要对是否是因为血液系统疾病引起淤青难退进行排

除。当出现淤青长期难以消退时，需及时咨询医生，在医生的指导下服药，药物以活血化瘀、消肿止痛为主，促进局部血液循环。

如何预防淤青的发生

在抽血前，需着宽松的衣服，尤其是袖子不能太紧，如太紧需在抽血前脱掉过紧衣物；在抽完血后，需要在护士的指导下，对针孔进行按压，并将袖子拉下，不要让过紧的衣物影响血液回流；压迫面积要大。为增加压迫面积，需要让大拇指与手臂基本平行，让皮肤针眼和血管壁针眼一起受到压迫；在拔针时，需要对皮肤穿刺点和血管穿刺点使用无名指、中指、食指进行按压，该方式可以增加接触面积，防止出现皮下淤血。

抽血后手臂出现淤青肿胀较常见，在处理手臂淤青肿胀时，需要通过冷敷、热敷、咨询医生等方式，对淤青肿胀进行处理。同时要做好淤青的预防，如着宽松的衣服、增加压迫面积等方式，减少手臂出现淤青概率。最后如果淤青肿胀长时间未消退，要及时就医进行检查。

各类农药中毒的急救措施

▲自贡市第四人民医院 刘煜奇

随着我国经济的发展，农业领域也发生了翻天覆地的变化，在这个发展过程中存在农药中毒的危险因素。医院急诊科最常见的农药中毒为有机磷中毒。药物通过消化道、呼吸道及皮肤等途径进入人体中，溶于血液造成患者多脏腑损伤，如不及时进行急救，极易导致患者出现呼吸衰竭，威胁患者生命安全，造成患者死亡。

中毒程度的判断

轻度中毒 出现农药中毒后可以依据不同临床症状进行判断疾病严重程度，患者轻度中毒会表现出头痛，头晕，恶心，呕吐，浑身无力，视力降低，食欲下降等症状。

中度中毒 除上述表现症状外，还会出现一定程度的呼吸衰竭，肌肉颤抖，瞳孔缩小，及精神异常，行走不稳定，嘴角流涎，严重情况下，会出现腹痛、腹泻等情况。

重度中毒 重度中毒是基于轻度以及中度重度后更为严重的中毒情况。患者中毒后，有毒物质进入患者血液中，影响患者中枢神经正常运动，极易造成患者出现昏迷，抽搐，影响呼吸系统造成患者出现呼吸衰竭。很多患者在农药中毒后没有及时进行急救，错过了最佳治疗时间，中毒后造成患者出现肺气肿，瞳孔急剧收缩，且伴有呕吐。不同农药导致患者出现中毒症状的严重程度不同。如乐果中毒、马拉硫磷中毒、敌敌畏中毒等。乐果中毒该毒性发作具有一定的潜伏期，且疾病发生后症状持续时间较长，随着发病时间的延长，疾病具有一定变化。就算疾病出现好转也会在不同程度上出现反复发作，极易造成患者死亡。如果患者误食马拉硫磷，在中毒后则会出现严重的中毒反应。如果患者敌敌畏农药中毒，会在短时间内出现昏迷，且在昏迷的同时极易出现呼吸麻痹等症状，如果不对患者进行急救，极易造成患者发生脑水肿，如果患者经皮中毒，会出现眩晕，头痛，瞳孔变小，面色发白，接触农药的皮肤出现水泡。

常见急救措施

抗胆碱剂 （1）如果发现有农药中毒的患者，需要立即将中毒患者抬至空气流通性较强的位置，而且需要保持周围空旷。将患者受农药污染的衣物立即脱下，使用清水冲洗患者眼部，鼻部，口部等，如果患者口腔有呕吐物，及时进行清理，防止患者出现呛咳等情况；（2）在对农药中毒患者进行抢救过程中可以使用阿托品药物，但是药物抢救的前提是患者没有进展到农药中毒晚期，如果中毒晚期使用阿托品则是无效的。必须在中毒早期或者中期进行抢救；

（3）对于轻度中毒患者，在抢救过程中使用 1mg~2mg 阿托品进行皮下注射，每隔 4h~6h 进行肌注，口服阿托品 0.4mg~0.6mg，观察患者农药中毒症状缓解情况，药物抢救直至患者症状消失。对于中度农药中毒的患者，需要加强药量使用 2mg~4mg 阿托品进行皮下注射。重度中毒患者需要进行 3mg~5mg 阿托品治疗，每 10min~30min 注射一次。

胆碱酯酶复能剂 （1）解磷定。当患者农药中毒后，轻度患者可以使用 0.4-0.8g 解磷定治疗的同时使用 10~20ml 葡萄糖或生理盐水进行稀释注射，2h/ 次。中度患者使用 0.8-1.2g 药物静脉治疗，而后每隔 1h，为患者进行治疗，重度患者使用药物剂量为 1.2g，每半个小时重复注射。如果患者在治疗过程中疾病症状得以缓解，可以适当调整药物；（2）氯磷定。轻度中毒：剂量：0.25-0.5g，肌肉注射，2-4h 后重复注射。中度中毒：剂量 0.5-0.75g。肌肉或者静脉注射，1-2h 重复注射。重度中毒：剂量 0.75~1.0g。肌肉或者静脉注射，0.5h 后重复注射。根据病情酌情增减药物；（3）双复磷。轻度中毒：剂量：0.125~0.25g，肌肉注射，2-3h 后重复注射。中度中毒：剂量 0.5g。肌肉或者静脉注射，2-3h 重复注射。重度中毒：剂量 0.5-0.75g。肌肉或者静脉注射，0.5h 后重复注射。根据病情酌情增减药物，直至症状缓解或消失。

同时要注意，在农药中毒抢救过程中需要合理控制药物的使用剂量，防止影响抢救效果。

腰痛的中医防治方法

▲资阳市雁江区中医医院 秦晓军



如今，很多人的工作和生活方式发生了很大的变化，这也导致了很多人出现腰痛的情况。如上班族久坐于电脑前，时间一长就会感觉到腰痛，中医对于腰痛的防治在于调养，让腰痛症状得到有效缓解。腰痛是一种较常见的症状，引发腰痛的原因较多，如在运动时出现扭伤的情况，以及其他疾病引起的腰痛。出现腰痛时，去医院接受检查和治疗是非常重要的。中医防治对于腰痛治疗是通过调养来逐渐恢复健康从而起到有效作用。

腰痛的中医防治措施

注意防寒保暖 腰痛在寒冷的刺激下会变得更加严重，所以患者要注重保暖。当进入秋冬季节时，温度有所下降，要适当增添衣物，特别是做好腰背部保暖，避免受寒。夏天要避免空调或者风扇直接对着背部、腰部吹，如在日常生活中不注意保暖，腰痛会变得更加严重，所以防寒保暖是非常重要的。

劳逸要结合 上班族因为工作关系，一般要长时间伏案久坐，为了保护腰部，一段时间后要适当进行腰部活动，不仅可以消除疲劳，还能够避免劳损。在工作中要做到劳逸结合，学会放松自己，将身体健康放在第一位。腰痛人群不能从事重体力劳动，这会造成严重损伤。当感觉到腰痛加重时就要及时进行治疗，避免对身体健康造成更大伤害。

养成良好生活习惯 腰痛的一个重要原因就是长时间坐姿不规范引起的，所以无论是在学习还是工作中，一定要坐端正，对椅子和桌子进行适当调整，避免腰部出现过度后仰或者前倾的情况。很多人在看书或者看电视时喜欢躺在床上或者沙发上，长此以往容易造成脊柱曲度改变，腰部肌肉紧张。提

重物时用力过猛也会引起腰部损伤。养成良好生活习惯，对腰痛有深刻的认识，积极做好预防。

饮食要科学 饮食要坚持高蛋白、低脂肪的原则，保证营养均衡，注重食物的合理搭配，满足人体营养所需。肥胖人群要进行减肥，实现对体重的有效控制，当腰痛特别严重时，要做到戒烟戒酒，因为烟酒会产生刺激作用，道中神经根炎症水肿的加重。辛辣、寒冷食物也不能吃，根据自身情况养成健康饮食习惯，有助于恢复。适当多吃润肠的食物，如香蕉、蜜蜂等，可有效防止便秘，避免因为腹压增高而引起的腰痛加重。对于腰椎间盘突出症患者而言，康复后可以吃一些坚果，例如花生仁、开心果等，有益于健康。

加强体育运动 通过运动可以增加腰椎关节活动度，让腰部肌肉力量变得更强大，从而提升腰椎稳定性。适宜的运动项目有打太极、游泳等，可起到很好锻炼作用。运动要坚持适量原则，控制好运动时间和量，不能存在过度运动情况，当感觉到劳累时，要休息一会。运动是讲究技巧的，针对腰椎进行的锻炼，有效缓解腰痛。锻炼是一个持续性的过程，不可急于求成，坚持就会看到成效，腰痛会明显减轻。

腰痛治疗的常见误区

部分患者对腰痛不够重视，当腰痛发作时只是抹药酒，没有到医院去检查，时间一长病情会变得更加严重。更有甚者，腰痛症状出现时，为了减轻痛感，患者会服用止痛药，虽然痛感会有所减轻，但无法从根本上除去疾病。有的患者用药一段时间后感觉到腰不痛了，就停止服用药物，这种做法是不对的，后期腰痛会复发，而且治疗难度会增大，因此要按照疗程服药。

腰痛发作时，按摩缓解疼痛是最常见的，但按摩腰部非但不会缓解疼痛，更会使病情加重。关于腰痛治疗的误区要特别小心，要进行科学治疗，才能消除腰痛、恢复健康。

以上为中医防治腰痛的方法，望广大腰痛患者积极学习中医防治腰痛的知识，从生活、饮食等方面入手，有效缓解腰痛症状，恢复身体健康。