

日常急救护理常识

▲凉山彝族自治州西昌市攀钢西昌医院 杜 艳

在生活中，为能将疾病带给我们的损伤降到最小，了解并掌握一定的日常急救常识是十分重要。对于某些疾病来说，能在第一现场及时对患者进行有效干预，也许就会挽回一个生命。下面就简单为大家介绍一些生活中的急救护理知识，让我们在面对突发情况时不至于手足无措。

突发冠心病急性心绞痛 如果冠心病急性心绞痛突然发作，家属必须让患者马上安静下来，停止刚才的一切工作。同时，应该让舌下含化1~2片硝酸甘油，或者是立刻服用10~15粒速效救心丸。同时家属不可随意搬动，更不可以让患者自行移动。如果发现存在憋闷、呼吸困难、咳痰增多等情况，而且不能平躺的时候，很有可能是出现了心力衰竭。针对这种情况，家属需要协助患者保持伴卧或者是坐着的姿势，双腿自然下垂。如出现心脏骤停的情况，就需立刻使用正确方式进行心脏复苏术，直到医生赶来。

中风 如果发现家人突然出现了口眼歪斜，说不清楚话，一侧或双侧身体运动不畅，

甚至是存在神志不清的情况，很有可能是患者出现了中风病症。一旦发生这种情况家属必须要使保持呼吸道畅通。对此，家属可以协助患者将头偏向一侧，便于口腔中污物排出。

意外事故 如患者因为车祸、高空坠落等原因而存在较严重外伤，这种情况下千万不可将其随意搬动。因为我们能看见的只有皮外伤，而患者可能存在颈、胸、腰椎骨折等情况，我们仅凭肉眼是无法观察到的。如果错误移动，很有可能导致其出截瘫、高位截肢等情况，终身残疾，甚至也会危及到生命安全。如果的情况比较危急，但是医生又因为距离比较远没有办法快速到达，家属或是现场其他人员可以通过以下抢救方式进行干预：（1）存在明显出血、骨折的，需要通过正确、有效的方式进行止血、包扎与固定；（2）如果需要搬运，应该先将其头部固定，避免出现左右摇摆的情况。然后，需要保证患者的身体是一条直线，不可以使其颈、胸、腰椎出现角度，可进行适当搬运。在将患者送到医院救治的途中，需要尽量避免

颠簸。此外，在拨通120电话时，需要根据要求，清楚地告诉医护人员患者的姓名、年龄、病史等基本情况，以此方便医护人员对患者的病情进行判断，并准确派出急救人员。

家庭急救箱

除了基本的急救常识意外，每一个家庭中都应该配用一个急救箱，以备不时之需。这个急救箱不用十分专业，但是也需要科学、合理。家用急救箱中需要备齐的物品：

酒精 对相应急救工具和双手进行消毒。

棉签 / 棉花 用于止血或是清理面积较小的出血伤口。

生理盐水 多数情况下生理盐水浓度为0.9%，可以用于清洗伤口。

消毒纱布 覆盖、包扎伤口。

绷带 具有弹性，在伤口包扎方面具有一定优势，并不会使血液循环情况受到影响。

三角巾 在承托受伤的上肢、固定敷料、骨折部位等效果理想。

手套 / 口罩 卫生防护措施，减少较差感染情况出现。

安全扣针 用来固定绷带、三角巾等。

胶布 用于固定绷带、纱布等。

创可贴 如果伤口比较小，可以用创可贴覆盖。

圆头剪刀 使用起来比尖头剪刀更安全，可以剪开胶布、绷带等。必要时，也可以用来将衣物剪开。

钳子 一定情况下可以替代双手持敷料、去除伤口上污物等。

手电筒 便于在较为黑暗的环境中进行紧急救治，也可以为晕倒的患者进行瞳孔反应。

哨子 紧急情况下可以用来求救。

除了上述物品外，也许要备有一些常用药物，比如内服的阿司匹林、外用的红药水等等。如果您的家中存在特殊患者，也一定要备好常用的急救药物，比如，心脏病家中需要常备硝酸甘油、速效救心丸等；高血压家中应常备利血平、心痛定等能够快速降血压的药物。

肺部炎性结节的中西医治疗方法

▲江油市中医医院 张文源

肺部炎性结节是肺部的常见疾病，对于患者的身体健康会产生严重影响。肺部炎性结节主要是肺部出现了一定炎症，炎症会反反复复地刺激，最后形成了一个小结节的影子。这种情况下就会导致肺部出现肿块发生，通过CT以及X胸片检查可以进一步确定结节是否存在，肺部炎性结节主要分为良性和恶性。

需要注意的是有些炎症感染也可能在影像检查时出现“结节”，这类“结节”用药以后很快就全部吸收，再也检查不到了。如果患者存在肺部炎性结节，结节可以通过常规的治疗进行缓解，而如果患者肺部结节为孤立性肺结节，就需要进行治疗，治疗方法可以通过中医联合治疗改善患者疾病情况。在生活中如果出现了肺部炎性结节，需如何治疗？

西医的常规治疗手段

手术治疗肺部炎症结节是目前临床的常见手段，通过外科手术，将患者体内肺部炎性结节清除进而实现疾病的治疗，在手术过程中需要积极预防患者可能出现的并发症。药物治疗同样是作为肺部炎症结节疾病的治疗手段之一，手术后还需要使用化学药物，例如阿霉素、顺铂、丝裂霉素等治疗，用药过程中需要积极加强对患者的抗感染治疗，进一步提升疾病的治疗效果。可以对患者使用激素类药物进行治疗，或者为患者使用泼尼松进行治疗每日30~60mg，一次口服（或分次服用），用4周后逐渐减量至15~30mg/d，维持量为5~10mg/d。但是在激素类药物服用过程中，需要进一步观察激素类药物存在的副作用。除此之外还可以使用氯喹、甲氨蝶呤、硫唑嘌呤等药物进行治疗。

中医药的治疗方法

中医药作为祖国医学的特色治疗方法，对于肺部炎性结节，有显著的治疗效果。在治疗过程中，中医将疾病归为身体

气血亏损，运行不畅，脏腑功能失调，出现气血淤阻等情况，所以在中医治疗过程中，通过对疾病的分析，更好地为患者提供治疗。肺病结节的中医治疗原则为补益脾肺、软坚散结，清热解毒。常采用鱼腥草、白花蛇舌草、龙葵、半枝莲、虎杖等清热解毒化痰止咳。人参补气健脾，三七活血化瘀止血，通过这些中药使用，可以对患者肺部血气运行更加通畅，实现清热解毒止咳的效果，进一步帮助患者恢复健康。

除此之外，在患者进行中药治疗过程中，还可以使用炙麻黄、杭白芍、杏仁、桔梗、川贝、地骨皮、天龙、制半夏等药物。在药物使用过程中，需要严格按照医生的药物指导，并对用药后疾病情况进行观察。上述药物可以实现活血化瘀、清热熄风、平喘利尿作用，对于人体的淋巴细胞转换以及人体免疫功能调节均具有重要价值，可以在一定程度上对于炎性结节起到重要的消炎作用，加快结节的消散。

通过中医治疗肺结节，可有效抑制结节生长，或者缩小结节的同时，对患者身体体质情况进行改善，使患者身体不再具备生长结节的环境，进而从根本上对结节进行防治。同时对于肺部结节痰湿内蕴症中药有很好的化痰作用，同时还可以起到止咳软坚散结的治疗。这种治疗方法可以有效改善疾病症状，同时缩小肺部结节。

中西医结合治疗疾病已经成为当前疾病治疗的重要内容，在肺部炎症结节治疗上，西医中主要通过手术进行治疗，但手术治疗有创伤，会对患者身体产生刺激。如果再结合中药进行辅助治疗，则可以在一定程度上降低药物的不良反应，减小患者刺激，让患者恢复的更快。而且相关研究发现，通过中西医结合治疗肺部炎性结节的效果也更好。但在进行疾病治疗过程中需要严格按照医生的医嘱进行药物服用，并且在服药后定期到医院进行检查，判断肺部炎性结节的生长情况。

心肌梗死的护理要点

▲遂宁市第一人民医院 袁芳

心肌梗死就是心肌缺血坏死。在冠状动脉病变的基础上发生冠状动脉供血减少或者中断，使相应心肌严重而持久地急性缺血，导致心肌梗死。临床上有剧烈而持久的胸骨后疼痛，发热、白细胞增多、红细胞沉降率加快，血清心肌酶活力增高及进行性心电图变化，可发生心律失常、休克或心力衰竭。急性病症中心肌梗塞的死亡率最高，所以一定要引起重视。那么心肌梗塞患者的护理，需要注意些什么？

常见的护理措施

一般情况下，心肌梗死的患者在第1周时需采取完全卧床休息的护理方式，并且家属和护理人员要帮助完成。比如帮助患者喂饭、翻身等，进食不能过于饱腹，食物要选择相对容易吸收，而且脂肪含量少的食物，要限制进食含钠元素的食物，同时也要给予一定的热量和营养，保证身体抵抗能力跟得上。保证大便通畅，在大便的过程中不能太用力，如果有便秘的情况给可以给予一定的通便的药物使用。护理的第二周就可以在床上去起坐并且逐步的离床，在床周边进行小范围的身体活动。

近几年来也有人主张要患者提早进行下床活动，但是如果病情比较严重的，那么卧床的时间就不能太短。戒烟是心肌梗死的二级预防的重要措施，研究表明急性心肌梗死后继续吸烟再梗死和死亡危险增高22%~27%，所以积极劝导患者戒烟，防止疾病再发。

康复治疗方法

在出院之前进行心电图测试以及冠状动脉造影，可以帮助强化进一步的治疗方案。必须要根据自己的心脏以及实际身体情况，来安排合适的运动，促进患者身体状态的恢复。出院后建议进行康复训练，适当运动可以提高患者的心理健康水平和生活质量、延长存货时间。在进

行康复训练时，患者的生活一定要保持规律，要注意劳逸结合，并且对生活要有一个平淡从容的态度，才有好的身体状态。其次，也要认识自我，并且积极的参与文化活动，比如书法练习、种花、听音乐等。如果身体出现疲劳感之后，一定要中止活动。过于操劳会使的身心受到伤害，使得心力衰竭。患者一定要保持一个良好的身体状态，以免过于操劳。也一定要有运动锻炼的习惯，比如幅度比较小的运动种类，太极功、散步、慢等等，都是根据患者的病情来选择适合自己的运动方式。最后，少量饮酒对于心肌患者来说是比较有利的，但是如果饮酒过量就会导致心律失常。同时，大量饮酒也会导致心肌中的脂肪有所增加，也会导致心脏扩大。所以，在饮酒的事情上，一定要注意力，不要贪杯。

对于心肌梗死患者来说，测量血压是每天必不可少的事情，保持每天测量两次血压的频率，并且要做好记录。在测量血压的过程中，也可以监测一下自身的脉搏，观察护理，保持好自己的体温。如果患者有必要外出的情况下，一定要有随同人员，并且在天气变化比较大的情况，要及时地脱穿衣服，以免发生感冒。对于心肌梗死的来说，其生活习惯以及饮食习惯，自身以及护理人必须要多多注意，才会达到较好的康复效果。

总之，对于心肌梗死患者来说，在治疗和康复的过程中，一定要时刻遵医嘱，保持一个良好的身体状态，这样疾病也才会慢慢好转。同时，也要告诫患者，如果发现了自己的身体问题，要及早的去医院进行治疗，这样才能对自己的身体状态有一个很好的掌控。心肌梗死需要长期服药，指导按照医生指导服药，告知药物的作用和不良反应，并教会定时测量脉搏，定期门诊随访。如果出现胸痛不适，应及时就医治疗，防止延误最佳治疗时间。