

院前急救的护理方法

▲ 自贡市第一人民医院 张林

院前急救有别于门诊急救，其核心意义是院外对各种急、危、重症患者的急救，广义上来说，院前急救指的是患者发病时，由当场医护人员或者相关目击者实施急救。狭义上来说，指的是专业机构在患者到达医院进程中对患者进行的现场抢救以及相关医疗活动，以下我们讨论的是狭义上的院前急救。院前急救对于护理人员的专业素养、综合能力以及心理素质要求比较高，需护理人员在日常的学习与演习中系统的学习相关护理知识。

院前急救的特点

情况紧急 情况紧急并不单单代表时间急、病情急，更多的是心理紧急。很多时候，时间就是生命，在到达现场之后，应当注意患者与其家人焦虑、恐慌的心情，及时的通过专业辅导来稳定其心情，让其配合抢救团队做好系列急救措施，如此才能够为患者争取到更高的恢复希望。

急救条件差 很多时候院前急救的环境

比较差，或者在路边，或者在野外，或者在工地，空间小、光线差，以及将患者搬上车之后的车辆振动与噪音等，都会给急救工作带来更大的挑战，这对医护人员的专业能力要求更高。

病种复杂多样 院前急救的患者，其病种科目几乎涉及了当前所有类型的病症，要进行急救，需医护人员能够在最短时间内完成诊断、方案制定等工作。这要求医护人员能够掌握各个科目的技能以及知识，如此才能应对各种环境下的急性病症。

体力损耗大 院前急救场所多种多样，有的地方需爬高坡与高楼，有的地方车辆根本难以通行，需要医护人员弃车抬着担架出行，甚至一些地方狭隘，没有电梯，在登上十几层的高楼时已经完全虚脱，同时还要背着很多的急救设备等，特殊时间还需穿防护服，这对医护人员的体力损耗极大。

核心任务是对症急救 很多时候院前急救时，是不会留给医护人员太多的时间去鉴

别诊断患者的症状，这时候他们的核心任务是进行对症急救，针对生命指征的心肺脑功能衰竭实施复苏，对外伤快速止血与包扎，让患者能够尽快的脱离生命危险，然后再到医院进行系统的治疗。

院前急救护理措施

具备自我安全意识 保证了自我安全，才能更好的进行护理工作。很多时候院前急救需要零距离接触各种病症的患者，其中就包括一些具备传染性的患者，尤其是艾滋病，更要做好自我防护，这要求护理人员能够穿戴整齐各项防护服，执行各项操作时，带好手套，急救结束之后，注意消毒。在护理时，针刺伤是最为危险的，在发生针刺伤时，注意保留血样，便于后续查验。

做好准备工作 在出发前，要求护理人员能够快速检查车内的各种急救药品、器械以及医疗耗材等，若是特殊事故，比如临产妇、食物中毒、大型车祸等，还需忽视能够

按照对应的情况增加对应的药品与器械，比如待产包、洗胃液、外科急救包、骨折固定装置等，这能大幅度提升急救效果。

指导现场人员如何自救 很多时候情况异常紧急，若是等到急救车辆到达现场，很可能有所耽误，这种情况下，护士可通过电话来指导现场人员来进行自救，比如：针对外伤病人，禁止随意移动，因为有可能对其形成二次伤害；若是被强酸强碱灼烧的患者，需快速脱掉其身上衣服，然后用清水不断冲洗；若是一氧化碳中毒，需要开门窗通风，并将患者转移到通风口，解开其衣领，让其好好呼吸。自救措施能够为医护人员做好前期工作，让医护人员到来后就能立即施救。

心理护理 在很多紧急事故中，患者多会紧张、焦虑、痛苦，让其整个人处于紧绷状态，这对其治疗与护理工作及其不利。针对这种情况，可对其进行有效的心理护理，告知其积极的一面，唤起其信心，让其能够更好的配合医护人员的系列工作。

精神分裂症如何避免复发

▲ 自贡市精神卫生中心 童颜

精神分裂症属于慢性且严重的精神障碍，患者的个人感觉、知觉、情感以及行为都会出现异常情况。当患有精神分裂症后，患者很难清楚区分真实和想象，且表现出明显的反应迟钝以及过激行为，严重情况下会出现难以正常社交的现象。其实医学上对精神分裂症的定义并不是一种疾病，而是一种障碍。精神分裂症难以治愈，如果得到适当的治疗将会得到有效的控制。

精神分裂症需要维持治疗

有许多患者在患有精神分裂症之后，患者自身以及家属都会询问精神分裂症是否能够被治愈，关于这一问题并没有十分准确的答案。精神分裂症属于一种慢性迁延性疾病，患者可能会持续性出现反复加重或者恶化的情况，仅仅只有少部分的精神分裂症患者可保持痊愈或者处于基本痊愈的状态。精神分裂患者所受到意外伤害的风险会明显高于正常人，因此其平均寿命会相对较短一些，经过长期的药物维持治疗能够使超过一半的精神分裂患者逐渐恢复一定的社会功能。因此，精神分裂症的维持治疗可以帮助患者保持其社会功能。

目前，在治疗精神分裂症时主要是通过抗精神病药物，药物治疗同时也属于精神分裂症其它辅助治疗的基础。但是，使用药物并不能够去除精神分裂症的病因，只能在一定程度上对疾病进程进行一定程度的干预。精神分裂症药物的作用性质决定了治疗的长期性，患者在接受一段时间的抗精神药物充分治疗之后，为了确保病情的稳定性以及减少发病率，患者一定要进行长时间的维持与巩固治疗。精神分裂的维持治疗既需要大量的时间，还需要患者、医生以及家属之间的密切配合。但是，有很多患者在药物治疗过程中会存在自行停药、减药或者拒绝服药的情况，还有一部分患者会出现忘记服药的情况，这些问题的存在严重降低了精神分裂症的治

疗效果。因此，提高精神分裂症患者的服药依从性成为精神分裂症维持治疗的关键。抗精神病药物对于精神分裂症具有显著的治疗效果，但是患者自行停药的话会造成病情反复，并且停药时间越长患者复发的可能性也会随之加大。根据相关的研究成果来看，对于不进行维持治疗的精神分裂症患者复发率高达 65%，而经过抗精神病药巩固治疗的患者复发率降低至 30%。在精神分裂症无法治愈的情况下，积极进行维持治疗可以帮助精神分裂患者更好的回归社会以及丰富多彩的生活。

避免精神分裂症复发的措施

目前，市面上经常会出现根治精神分裂症的广告，这些完全属于欺骗性宣传，这类药物也只能达到暂时好转的治疗效果，以目前的医疗水平是无法达到真正根治精神分裂症治疗效果的。因此，精神分裂症患者以及家属一定不能够被这些广告蒙骗。那么，如何降低精神分裂症的复发率呢？

首先，精神分裂症患者以及家属应当定期到医院进行复查，可以将复查频率定为每月一次，当出现特殊情况时患者可以随时到医院就诊。定期复查可以帮助患者及时了解病情变化，并且及时发现药物治疗过程出现的问题然后尽快调整药物治疗方案，以此来提高患者的服药依从性。抗精神病药物剂型种类较多，既有片剂、滴丸以及口腔崩解片，也有长效针剂以及缓释剂等，因此患者可以根据意愿选择最适合自己的药物剂型。另外，家属应当为精神分裂症患者创造一个良好的环境，对于患者出现的心理问题要及时进行疏导，平时要多鼓励和陪伴患者参与活动以及锻炼。除此之外，平时还应当注意识别患者的复发征兆，比如无缘无故的失眠或者情绪变化等。

总之，精神分裂症患者应当积极坚持维持治疗，以此来降低复发率，患者及其家属应当主动配合治疗方案。

如何降低糖尿病患者视网膜病变发生风险？

▲ 成都宝石花医院 青倩

随着生物医学模式向生物社会心理学模式变化，社会心理要素同疾病的研究逐步开始向眼科方面的研讨，并没有引起高度的关注。眼科手术患者自身受到不同方面要素的影响，出现焦躁不安，失眠等情况，在很大程度上直接影响手术治疗和预后效果。糖尿病视网膜病变属于糖尿病的重要并发症，也属于诱发视力降低，以及失明的重要因素。随着我国社会突飞猛进的发展，人们的生活水平显著提高，因此糖尿病的患者数量不断递增，同时中老年人中的患病率，明显偏高于其他群体。

糖尿病可诱发人体内不同组织和脏腑血管糖代谢混乱，随着病情的发展和演变，不同器官都存在病变的风险，导致不同类型并发症出现，而糖尿病视网膜病就属于其中非常危重的并发症。对出现糖尿病的患者而言，由于其患病的时间较长，同时并没有实施严格的规律治疗，以及食用含糖量高的食品等，都是引发患者发生视网膜病变的概率的高危因素，在临床中，医护人员必须对糖尿病患者制定专门性的方法和措施，最终更好的控制糖尿病并发现视网膜病变的出现率。

糖尿病患者易出现视网膜病变

糖尿病属于胰岛素功能障碍，以及胰岛素分泌不足引发的代谢疾病，其主要特点就是高血糖，另外长时间的高血糖，以及糖代谢的混乱会让人全身组织和器官遭受损害，诱发不同类型的并发症，而糖尿病视网膜病变属于其中非常危重的并发症，其在欧美地区致盲眼病中位居前列。患者发病早期会发生视力减退，看东西重影等表现，更有甚者，无法看清事物，直接影响到患者的日常生活。临床对于糖尿病病人视网膜病变的结果能够看出，引发患者发生视网膜病变的要素纷繁复杂，必须采取拥有专门性的措施，更好的控制糖尿病患者发生视网膜病变的风险。

糖尿病患者视网膜病变的诊断要点

视网膜上出现微动脉瘤，以及合并具有小的出血点。 视网膜上出现黄白色的硬性渗出，以及视网膜出血斑。视网膜上出现白色的“软性渗出”，以及伴随视网膜出血斑。视网膜上出现新生的血管，以及合并发生玻璃体出血。视网膜上出现增殖的新生血管和纤维。视网膜上增殖出现新生的血管和纤维，同时观察到视网膜脱离情况。另外还可利用简单因素控制分析的手段，从患者患病时间情况、是不是喜欢食用甜性食品等剖析影响糖尿病患者出现视网膜病变的高危要素。

如何降低病变风险

因此需要相关的医护工作人员，在临床实践中，采取专门性的措施对糖尿病患者开展充分的干预。如果患者被诊断为糖尿病，必须及时对眼睛进行系统的检查，更加方便让糖尿病视网膜病尽早观察到，同时进行更加及时的诊治。医护人员可按照糖尿病患者的具体情况入手，制定出专门性的，且更加详细的治疗方法，告诫患者必须严格依据方案充分配合治疗，另外利用随访、电话查问等形式，对患者的治疗情况进行监督，另外及时改良以及引导患者的不正确行为。

严格把控糖尿病患者的饮食，缩减患者的含糖量高、以及含胆固醇高的食物摄入量，建议食用西葫芦等含糖量低的蔬菜等纤维富含量多的食物，更好地提高机体的新陈代谢以及糖代谢水平。

适度的运动，需要患者按照自身身体的实际情况和喜好，选取更加设的项目开展适量的运动。譬如打太极，以及快步行走等有氧运动都可以，不过患者必须按照自我的感知，以及承受能力适度优化以及调整运动的强度以及频次等，能够循序渐进原则，实现不断突破。糖尿病患者必须要加强自我身体健康情况的注重，每日运用测量血糖的仪器对自我的血糖进行测量，尽早发现血糖突发升高等意外情况，尽早开展就医治疗。