

# “生命的拥抱”：海姆立克急救法

□张建国

海姆立克是美国一位多年从事外科的医生。在临床实践中，他被大量食物、异物窒息造成呼吸道梗阻致死的病例震惊了。在急诊急救中，医生常常采用拍打患者背部，或将手指伸进患者咽喉去取的办法排除异物，其结果不仅无效反而使异物更深入呼吸道。海姆立克经过反复研究和多次的动物实验，终于发明了利用肺部残留气体，形成气流从而冲出异物的急救方法。

1974年，一位70岁的老人在面对被鸡块卡喉的老妇人时，用在报纸上读过的有关海姆立克的手法，对老妇人紧急施救，使其转危为安，自此海姆立克急救法受到世人瞩目，并被迅速普及，被世

人称为“生命的拥抱”。

## 何为海姆立克征象

当患者被食物或异物卡喉时，会出现有一手放到喉部的情况，即为海姆立克征象。此时可以询问患者：“你被卡住了吗？”如果患者点头表示“是的”，则应立即为患者实施海姆立克急救。如果患者无以上指征，但出现了以下情况，也应该立即施救：不能说话或呼吸；面唇青紫；失去知觉。

## 海姆立克急救法的原理

海姆立克急救法的原理是利用冲击腹部膈肌下软组织，该软

力，压迫两肺下部，从而驱使肺部残留空气形成一股气流。这股带有冲击性、方向性的长驱直入气管的气流，就能将堵住气管、喉部的食物硬块等异物冲出，使人获救。

## 如何实施海姆立克急救法

如果是3岁以下孩子被食物或异物卡喉，救护者应该马上把孩子抱起来，一只手捏住孩子颞骨两侧，手臂贴着孩子的前胸，另一只手托住孩子后颈部，让其脸部朝下，趴在救护人膝盖上，在孩子背上拍1次~5次，并观察孩子是否将异物吐出。

如果上述操作无效，救护者可以采取另外一个姿势，让孩子

躺在坚硬的地面或床板上，救护者跪下或立于其足侧，或取坐位（使患儿骑在救护者的大腿上，面朝上），以两手的中指或食指，放在患儿胸廓下和脐上的腹部，动作轻柔快速向上压迫。重复，直至异物排出。

应用于急救成人时，救护者站在患者背后，用两手臂环绕患者的腰部，然后一手握拳，将拳头的拇指一侧放在患者胸廓下和脐上之间的腹部。再用另一手抓住拳头，快速向上重击压迫患者的腹部。重复以上手法直到异物排出。

自救时，可采取以下步骤：稍稍弯下腰去，靠在一个固定的水平物体上，以物体边缘压迫上腹部，快速向上冲击，重复几次，直

到异物排出。

日常生活中，口含食物或异物时嬉笑、打闹或啼哭，容易发生食物或异物卡喉，这种情况在儿童中尤为常见。出现卡喉时，患者会出现窒息或严重的呼吸困难，表现为突然剧烈呛咳、不能发声、出现喘鸣、呼吸急促、皮肤青紫，严重者迅速出现意识丧失，甚至呼吸、心跳停止，危及生命。

身边的人一旦出现这种情况，千万不能叩击患者背后或将手指伸进其咽喉去取异物，应在迅速拨打120急救电话的同时，对其采用海姆立克法施救，或者在急救人员的指导下进行心肺复苏。

（作者供职于河南省人民医院急诊医学科）

# 突发脑血管病怎么办

□朱丹君

脑血管病是指脑血管病引起脑功能障碍的一类疾病总称。生活中，脑血管病随时可能发生，遇到身边人突发脑血管病时，我们应该怎么办？

## 识别发病信号

脑血管病常见的发病信号：突然一只眼或双眼短暂发黑或视物模糊；突然看东西重影或伴有眩晕；突然一侧手、脚或面部发麻（木）或伴有肢体无力；突然说话不清楚或听不懂别人说话的意思；突然眩晕或伴有恶心、呕吐，甚至伴有心慌、走路摇摆不稳等；没有任何预感突然跌倒，或伴有短时神志不清等；精神状态改变，或沉默寡言，或嗜睡，或嗜睡；突发剧烈头痛；原有高血压病史，平时血压尚平稳，现在血压突然升高；全身或局部肌肉出现抽搐等。出现了以上几种征象时，应高度警惕是否发生了脑血管病，尽早在家人或同事的陪同下前往医院进行检查。

## 发病时的急救处理

当怀疑身边人可能突发脑血管病时，处理是否及时、恰当将直接影响到预后。能否做出正确的急救措施是减少并发症、维持基本生命体征、防止病情加重的关键，也为医院内救治争取了宝贵时间。

## 正确的急救措施

不要惊慌，保持镇静，迅速拨打120，寻求医疗帮助，必要时不要放下急救电话，询问并听从医生指导进行相应处理。

遇到患者跌倒时，不要立即将患者拉起或扶起，以免加重病情；应两三人同时搬抬患者至床上，一人抬肩，一人托腰臀部，一人抬腿，头部略抬高；抬动患者时应动作轻柔，勿晃动患者头部，以免造成患者的二次损伤。

保持患者呼吸道通畅。患者昏迷或有呕吐物时，应立即将患者头部偏向一侧，便于口腔黏液或呕吐物流出。同时将患者的衣领解开，佩戴活动性假牙的患者应及时取出假牙，以免假牙脱落至呼吸道引起窒息。假如患者出现呼吸急促，口腔或咽喉部有分泌物或痰液时可以将吸氧管置于患者口咽部，从另一头用力吸出分泌物。患者若有抽搐症状，可用两根竹筷子缠上软布塞入上下齿之间，防止其舌被咬伤。

有条件者可以给予及时吸氧；避免强烈的声光刺激，可适当拉上窗帘。

在没有明确诊断之前，切勿擅自给患者服用止血药、促醒药或其他药物。

在自行前往医院的途中，应避免患者头部剧烈晃动。采用担架转运患者时，担架的褥垫以及厚又软为宜，头部要有专人保护，以减少行车中的摇晃和震动。

做好患者的心理护理。如果患者是清醒的，应注意安慰患者，缓解其紧张情绪，切勿慌乱，更不要大声呼喊或悲哀，以免加重患者的心理压力和紧张情绪。

120急救人员到达现场时，应详细向医护人员叙述患者的既往病史、病情变化。比如什么时候开始发病、出现了什么症状、发病前的诱因及救护人员到来前的急救措施，以便急救人员做出连续性和完整性的处理措施。

如患者最近做的有关检查，应将相关检查结果交给急救人员查阅，为尽早确诊疾病提供依据。

（作者供职于河南省人民医院急诊医学科）

# 脑血管病预防知识有哪些

□路燕

脑血管病是指各种病因使脑血管发生病变而引起了一组疾病的总称。根据病理性质，通常分为缺血性脑血管病和出血性脑血管病。

脑血管病是一种对人类身体健康、寿命造成严重威胁的常见疾病，具有高死亡率、高致残率的特点，部分患者病情严重经抢救后患有偏瘫、吞咽困难、痴呆等并发症，这将会给家庭、社会带来沉重负担，因此脑血管病的预防极为重要。

**饮食调整** 日常饮食宜食用清淡食物，少食用动物脂肪与胆固醇含量高的食物。主食应以谷物为主，避免过多食用蔗糖，适量摄入动物蛋白，有利于将血清中脂质含量降低；因为维生素C能够加快胆固醇转化，所以应多食用新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物。不仅如此，日常生活中还要对食物热量予以合理把握，防止剩余热量转化为脂肪、胆固醇储存在体内。

**适量运动** 多运动对于脑血管病可以起到一定的预防作用。脑血管病患者应适当参与体力活

动，加强体育锻炼。锻炼能够增加体力，改善脑血液循环，并对机体能量进行消耗，避免体内热量过多导致肥胖，有效预防动脉粥样硬化的情况。在运动时应结合基础体能，选择适宜的体育锻炼方法。

另外，还应该坚持有氧运动，有氧运动可以促进体内血液的循环流动，同时还可以降低血液的黏稠度，自然就可以预防脑血管病。

**情绪调养** 注意情绪调养，生活中应保持积极、乐观、愉快的心情，避免过度忧虑、悲痛、愤怒。长时间精神紧张会造成血压、血脂上升，加快动脉粥样硬化，所以应注意劳逸结合，如听轻音乐、看看书。

**健康检查** 应定期进行健康检查，通过积极治疗能够改善动脉硬化的疾病，既往健康者也应定期到医院进行体检，可以早发现早诊治。倘若患有糖尿病、高血压病，应保持乐观的心态接受治疗，遵医嘱按时服药。

**生活指导** 经常熬夜，过度劳累，身体会出现各种疾病，尤其是

# CT增强扫描的意义及价值

□宋朝晖

CT(电子计算机断层扫描)可以说是医生的眼睛，在临床疾病诊断中发挥着重要作用。随着技术的发展，CT机器不断地更新，能够获得比以前更加清晰的图像。许多来检查的患者，都会对CT报告单上的“建议CT增强检查”产生疑问。

## 什么是CT平扫

CT平扫就是不需要任何造影剂，直接在CT机上做检查。CT平扫主要起到筛查的作用，针对不同的器官可能作用不一样。例如胸部CT，一般平扫基本上可以发现早期的肺癌；如需检查颅内有无出血，CT平扫基本也能发现病变。

如果CT平扫怀疑脑梗死或者脑占位，可以做增强CT或者磁共振，以进一步评价。CT平扫扫描快，在急诊使用较多。

## CT增强扫描的意义及价值

1. 及时准确发现病变并准确判定病变组织的性质。比如：结节，不管是肝结节还是肺结节，如

果小于1厘米，在CT平扫下虽然可以诊断，但难以辨别到底是血管性还是陈旧性病变，又或者是淋巴结等。通过CT增强扫描，影像专家们就能区分出来了。

2. 判断病变组织血运情况，病变与血管之间的关系。比如：车祸伤患者手臂被包扎得严严实实，CT平扫下只能看到是否骨折，或软组织的损伤情况，看不到受伤手臂的血供。但通过CT增强扫描就能看清楚供血是不是正常，哪部分有问题，医生也能知道如何处理才是很好的方案。

3. 用于临床疗效的观察和全身血管病变的准确判断。总之，CT增强扫描可以看清变的血流情况，比CT平扫更准确。如果CT平扫怀疑有问题或者没发现问题，想要进一步确诊，可以做CT增强扫描检查。

（作者供职于滑县人民医院）

# 有关尿检的那些事儿

□曹灵军

去医院体检时，医生经常会让体检者进行尿常规检查，这是三大常规检查中重要的一项。由于相关知识普及较少，大家并不知道为什么要进行尿检、尿检有什么意义。您是否也带着这种疑惑的心理去尿检呢？

**尿液颜色** 正常尿液颜色为透明无色或者淡黄色，如果尿液颜色出现异常，那么就可能代表机体出现了不同疾病。

如果尿液为乳白色，多见于于丝虫病；如果出现脓尿，多见于泌尿系统的化脓性感染；如果出现血尿，可能是肾结石、肾脏肿瘤等导致的；如果尿液颜色为暗褐色或者黑色，可能与溶血性贫血以及阵发性血红蛋白尿有关；如果为深黄色，则可能是肝细胞性黄疸或者阻塞性黄疸造成的。

**酸碱度** 这是用来反映机体肾脏调节能力的重要指标。如果数值低于正常范围，那么机体可能患有酸中毒、糖尿病、慢性肾小球肾炎、白血病等。如果数值高于正常范围，多见于肾小管性酸中毒、呼吸性碱中毒等。

除了病理性原因会导致酸碱度发生改变外，一些生理性变化也会影响尿液酸碱度的数值。

比如，如果进食过多的高蛋白食物，可能导致pH(酸碱度)值出现一过性的降低；如果吃过多含碱性的蔬菜和水果，可能会导致pH值出现一过性的增高，但这些都属于生理性变化，随着机体的代谢，pH值会逐渐趋于正常。

**尿蛋白** 尿蛋白也分为生理性尿蛋白和病理性尿蛋白两种，其中生理性蛋白尿通

常包括直立性及功能性蛋白尿，而病理性分为肾前性及肾性两种。

**尿糖** 对于正常人来说，尿液中不含糖或仅含有微量的葡萄糖，所以进行尿糖定性试验时结果为阴性。一旦机体血糖浓度高或者肾小管重吸收能力下降，那么结果会变成阳性，被称为尿糖。一般多见于糖尿病、甲状腺功能亢进、库欣综合征等患者。

**尿酮体** 如果结果为阳性，多见于磷中毒、服用双胍类降糖药以及糖尿病酮症酸中毒的患者；如果新生儿在出生后即出现尿酮体强阳性，多为遗传性疾病所致，应该引起注意。

事实上，尿液标本的有效性影响着检查结果的准确性。体检中，很多患者留尿的方式不太准确。因此以下几点一定要引起重视：

要注意尿标本的清洁。对于女性来说，不能在月经期间留尿，而且留尿前要注意清洗外阴，避免有白带混入尿液标本内；男性则要注意避免将前列腺液混入标本内。

在留取尿液时，要注意留取中段尿，且留取的尿不能放置太久，以免导致白细胞破坏或者细胞发生溶解。

在留取尿液标本的72小时前不建议做剧烈运动，尤其是游泳、踢足球、打篮球等。

留取尿液时，应将标本一次性放在容器内，避免来回更换容器，造成样本的污染。

以上就是尿常规检查的部分临床意义。建议大家不要忽视尿检的重要性，并掌握尿检过程中相应的注意事项，从而保证检查结果的准确性。

（作者供职于洛阳市老城区区山街卫生院检验科）

# 糖尿病的一些「小贴士」

□李路霞

近日，中国医药卫生事业发展基金会、社会科学文献出版社、北京市经济社会发展研究院、北京健康城市建设促进会、北京健康城市建设研究中心共同发布了健康城市蓝皮书《中国健康城市建设研究报告(2022)》，报告中指出，糖尿病已成为日趋严重的全球性公共卫生问题，中国是糖尿病患病率提升最快的国家之一，城市患病率高于农村。

据国际糖尿病联盟发布的最新数据显示，截至2021年，全球约有5.37亿的糖尿病患者。中国糖尿病患者人数达1.41亿人，发病率高达12.8%，相当于每10个人里就有1个糖尿病患者。其中，90%以上是2型糖尿病。如何预防糖尿病，是很多人关心的话题。

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由自由基、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，其主要症状是高血糖。糖尿病是导致心血管疾病、截肢和死亡的主要原因。

糖尿病发病原因有很多，除了遗传和环境因素，还有不健康的饮食方式。比如，三餐饮食不规律，喜欢吃辛辣油腻、刺激性食物等。

预防糖尿病，就需要人们“管住嘴、迈开腿”，保证作息规律。患者在日常生活中需要注意以下事项。

**饮食疗法** 糖尿病患者最重要的就是注重饮食了。患者要拥有健康的饮食习惯，注意每天的糖类物质的摄入量，多吃健康、新鲜的食物，多吃蔬菜和粗粮，保持低盐、低脂、低糖的清淡饮食。

**运动疗法** 适当的运动可以促进糖尿病患者的恢复，运动可以改善患者的心血管情况，促进心肺功能，加快身体的代谢，促进身体糖类消耗。糖尿病患者要密切关注自己的血糖情况，当血糖水平太低的时候需要注意避免运动。

**血糖检测** 糖尿病患者的血糖检测非常重要，随时检测血糖可以使患者了解自己的血糖情况，从而更好地维持正常血糖水平。随着科技水平的提升，现在有很多便携式测血糖仪器，可以让患者及时了解自身的血糖情况。

**药物治疗** 胰岛素药物治疗是治疗缓解糖尿病的主要方法。糖尿病患者使用胰岛素治疗的时候，需要注意按时按量服用药物，并观察药物的副作用。如果使用药物治疗后出现不良反应，应及时就医寻求专业医生的帮助。

**糖尿病健康教育** 糖尿病患者要多加强健康教育，可以通过报纸、杂志、电视等传统媒体、微信、微博等新媒体了解糖尿病的有关知识及治疗方法。同时，家人要和糖尿病患者沟通交流，也可以缓解患者由于治疗出现的情绪烦躁等心理状况。

总之，纠正不良生活方式，践行合理膳食和积极运动，是预防和控制糖尿病发生、发展的有效手段，可帮助糖尿病患者有效控制血糖，预防和延缓糖尿病并发症的发生，改善生活质量，节约医疗费用支出。

（作者供职于济源市第二人民医院肾脏内科）

# 超声检查，你知道多少

□郭志荣

超声检查是临床上应用非常广泛的检查项目之一，但是大多数人只是听说过或利用超声检查诊断过疾病，对相关知识的了解并不多。

超声检查对人体有害吗？检查时涂在皮肤上的是什么……一系列问题困扰着很多人，你对相关知识了解多少呢？

## 什么是超声检查

它是临床上常用的影像诊断技术，是指利用超声波的反射将机体组织进行图像化处理，由于具有费用低、无创、简便以及准确率高等优点，已经成为广大患者用于检查疾病的首选影像学方法。医生也能根据检查结果对疾病做出快速准确的诊断，有利于

后期疾病的治疗。

## 超声检查对人体有害吗

这是很多检查者想知道的问题。超声检查对检查者甚至孕妇、胎儿来说都是安全的。因为它利用的是高频率声波，没有放射性，具有安全、无害等特点。

## 检查有哪些特殊要求

为了保证检查地顺利进行及结果的准确性，在超声检查时一般要求大家空腹、憋尿，但并不是所有的超声检查都需要如此。仅腹部超声检查需要空腹，一般要确保禁食8小时以上，在检查当天早上也不能吃任何东西，保持空腹状态。常见的空腹检查包括肝脏、肾脏、胰脏、胆囊

以及淋巴结等。空腹的作用是防止气体对检查结果的干扰，从而确保成像质量。

常见需要憋尿的超声检查包括前列腺检查、输尿管检查、膀胱检查以及怀孕前3个月进行妇科超声检查等。憋尿的目的是使膀胱充盈，防止肠管气体对检查的干扰，检查前建议喝800毫升至1000毫升的水。那么如何判断膀胱充盈呢？机体可以采取平卧位，如果下腹部凸起呈浅弧形，并且施加压力检查者能忍住，说明此时膀胱充盈较好。

## 检查部位为什么要涂抹凝胶

在超声检查时，医生会在检查部位涂抹凝胶。这种凝胶是耦合剂，可以让皮肤与探头之间更

好地接触，提高成像质量，保证结果的准确性。

不仅如此，在检查部位涂抹凝胶还能减少探头与检查者皮肤之间的摩擦，在检查的过程中可以灵活地滑动探头，又能够扩大检查视野。值得注意的是，耦合剂是一种医用凝胶，不会对身体造成影响，无毒无害。在检查后用湿巾或温水轻轻擦拭即可。

## 检查结果是如何得出的

很多人认为超声检查只是仪器自动扫描后，就能得出结果，事实上不是这样。超声医生会利用各种技术手段从而探查对疾病诊断具有价值的图像。同一种疾病，由于个体存在的差异性可能

有多种图像。

## 每个人的检查时间长短不同

由于检查项目的种类、数量以及病情的严重程度不同，因此检查时间有快有慢。对于病情严重且检查项目多的检查者来说，检查时间会相对慢一些。

因此，建议处于等待区的检查者不要着急，耐心等待，配合诊疗工作的顺利进行。

总之，超声检查在临床应用十分广泛，在不同超声检查之前有不同的注意要点。建议检查前，大家咨询医生提前做好准备，以确保检查结果的准确性。

（作者供职于嵩县中医院超声科）