

海姆立克急救法

□杨玉秀

日常生活中,常有人进餐过于急促,导致食物卡喉或不小心吞咽异物进入气道。当发现异物卡喉现象时,应做出紧急处理,学会海姆立克急救法,为自己和他人提供安全保障。

海姆立克急救法的原理

将人的肺部设想成一个气球,气管就是气球的气嘴,假如气嘴被异物阻塞,可以用手捏挤气球,气球受压后,球内空气上移,将阻塞气嘴的异物冲出,这就是海姆立克急救法的物理学原理。

急救者环抱患者,突然向其上腹部施压,迫使其上腹部下陷,造成膈肌突然上升,患者的胸腔压力骤然增加,由于胸腔是密闭

的,只有气管一个开口,故胸腔(气管和肺)内的气体就会在压力的作用下自然地涌向气管,每次冲击将产生450毫升~500毫升的气体,在气体冲击下患者排出异物,气道恢复通畅。

操作过程

简单来说,记住“剪刀、石头、布”的口诀,就基本掌握了海姆立克急救法。“剪刀”是指施救者两个手指并拢,像一个闭合的剪刀,海姆立克急救法的按压点在患者肚脐上方两横指以上的位置。“石头”是指施救者一手握拳,拇指侧的拳眼放在按压点上。“布”是指施救者另一只手抱住拳头,用向上、向内的力量,冲击患者的上腹部。需要注意的是,儿童和成人

的承受力不同,施救时应注意力度。

针对人群

婴幼儿 婴幼儿被异物卡喉时要用5次拍背法和5次压胸法。5次拍背法是将婴幼儿的身体扶于施救者的前臂上,让婴幼儿的头部朝下,用一只手支撑婴幼儿的头部和颈部,另一只手掌的掌跟放在婴幼儿背部两肩胛骨之间叩击5次。

5次压胸法是让婴幼儿躺在坚硬的地面上或床板上或施救者的大腿上,用一只手托住婴幼儿的头部和颈部,用另一只手的食指和拇指同时发力,冲击压迫婴幼儿胸部,动作要轻柔,但速度要快,按压5次后观察婴幼儿的反

应。

儿童 施救者从儿童的背后,双手放在儿童肋骨正下方,一手握拳,另一只手抱住拳头,迅速以45度角向上收紧按压,连续且有规律的重复动作,直至异物从儿童的口中冲出,儿童能够顺利呼吸为止。

成人 将患者两腿分开,施救者从患者背后将其环抱,施救者一手握拳,另一只手抱住拳头,双臂用力向上收紧,快速而有力的向上方冲击,连续重复动作数次后,观察患者的反应情况,直至异物排出。

如何自救

如果患者被异物卡喉时身旁没有人,应立即拨打120,同时采

取自救措施。

患者一只手握拳,用拇指一侧顶住自己的上腹部,在自己的肋部下方和肚脐上方处,用另一只手抱住握拳的手,并迅速用力向上挤压,重复动作,直至异物排出。

自救时,患者还可以依靠在一个固定的水平物体上,如桌子边缘、椅子靠背等处,用物体的边缘对自身上腹部施压,对准方向,用向上的冲击力,重复挤压动作,直至异物排出。

生活中,大家除了要学会海姆立克急救法,平时在吃东西时还要注意,尤其是老人和孩子,不要在仰卧、走路、玩耍时进食,避免被异物卡喉。

(作者供职于聊城市人民医院)

关于心脏你了解多少

□王中笑

心脏是人体重要器官,它起着“水泵”的作用,主要功能是为人体血液流动提供压力,把血液运行至身体各个器官。本文将详细介绍有关心脏的小知识,让大家了解心脏。

心脏的结构和功能

人类的心脏位于胸腔中部偏左下方,体积相当于一个拳头大小,重量为200克~425克。心脏由4个腔室组成:两个上腔室(左心房、右心房)和两个下腔室(左心室、右心室)。心脏的4个腔分别连接不同血管,左心室连接主动脉,左心房连接肺静脉,右心室连接肺动脉,右心房连接上腔静脉和下腔静脉。

左心房和右心房是接受血液的腔室,左心房接受含氧气的血液,右心房接受含二氧化碳的血

液。这两个腔室通过心房间隔分开。

左心室和右心室是泵血的腔室。左心室将血液泵送到身体各处,右心室将血液泵送到肺部进行气体交换,这两个腔室通过心室间隔分开。

心脏肌肉收缩时,左心室将氧气丰富的血液从主动脉排出到全身,右心室将含二氧化碳的血液从肺动脉排出到肺部。心脏的节律由自主神经系统调节。

常见心脏疾病

心脏疾病是一类涉及心脏或

血管的广泛病症,包括冠心病、心肌炎、心房颤动、心力衰竭等。这些疾病可能是由高血压、高胆固醇、肥胖、吸烟等引起的,也可能是由遗传、感染和其他因素引起的。

冠心病一般指冠状动脉粥样硬化性心脏病,受动脉粥样硬化的影响,导致冠状动脉的狭窄和堵塞,影响血液流动,导致心肌缺血、缺氧。冠心病的典型症状为胸痛、胸闷、活动后加重等。冠心病患者需要在医生指导下,合理使用相关的药物,积极治疗。

心肌炎是各种病因引起的心肌炎症性病变。病因中以引起肠道和上呼吸道感染的各种病毒感染最为常见,表现为发热、胸闷、心悸、心律失常等。心肌炎可能会导致心肌损伤和心脏功能障碍。

心房颤动是一种常见的心律失常,常在老年退行性心脏瓣膜病、高血压病、糖尿病等基础疾病的人群中发生。心房颤动不仅影响患者生活质量,严重者可发生静脉血栓栓塞、心力衰竭、脑卒中等并发症。

牙疼也可能是冠心病

□李凤云

65岁的张女士牙疼了两天,刚开始以为是牙龈发炎,在药店买了止痛药,但吃完药牙疼的症状仍然没有缓解。张女士到医院牙科就诊时,没有发现牙龈炎、龋齿等情况,医生建议她到心血管内科就诊,这让张女士感到一头雾水。

明明只是牙疼,怎么和心脏有关?经心血管内科详细检查后发现,张女士患有冠心病,需要进行心脏造影检查并放置支架。原来,张女士的牙疼不是牙龈发炎,而是心脏缺血引起的放射痛。

常听父母说“牙疼不是病,疼起来真要命”,这句俗语指的是牙疼虽不是什么大病,可发作起来

让人难以忍受。其实牙疼不仅让人难以忍受,还是身体发出的信号,如果不重视,可能真的会丢掉性命。

很多人以为冠心病的症状只有胸前区或胸骨后疼痛,殊不知冠心病的症状还会在身体其他部位表现出来。这种其他部位的疼痛,经常会为患者忽视,尤其是老年患者,进而导致误诊或漏诊。对于冠心病患者来说,这些症状要比胸痛、胸闷等典型症状更致命、更危

险。患者血管狭窄面积逐渐变大,没有及时治疗,最后拖延至血管完全闭塞,尤其是血管的三大分支均出现不同程度狭窄时,尤为危险,可能连抢救的机会都没有。

冠心病引起的牙疼和普通的牙疼是有所区别的。普通牙疼与日常活动无关,一般会持续疼痛,位置比较固定。多数龋齿或者牙周炎的患者,服用常规的止痛药如布洛芬等,会有较好效果;急性心肌梗死患者的牙疼比较剧烈,

部位不明确,患者没有龋齿或者牙周炎表现,疼痛可能间断出现。患者活动时疼痛明显,休息时疼痛减轻,疼痛时服用布洛芬止痛效果不明显,休息或者服用硝酸甘油类药物反而效果明显,并且疼痛时还会出冷汗。如果你的牙疼出现了这些表现,那就要引起重视,及时到医院就医。

除了牙疼,心肌梗死的不典型表现还有很多。部分患者会出现左前臂及左侧肩部疼痛,

常常被误认为肩膀受凉或肩周炎;部分患者会出现上腹部疼痛,疼痛呈跳痛、灼痛、针刺样痛,并伴有沉重感,常被误认为是胃炎、胃溃疡等;还有下颌、咽喉部、颈部、后背部、手指、腕部、下肢等部位的疼痛,往往因患者忽视,导致病情恶化。

如果患者毫无缘由地出现某些部位的疼痛,特别是患者有高血压、高血脂、糖尿病等冠心病危险因素时,不要掉以轻心,在排除相应部位的病变后,应该考虑是冠心病所导致的放射痛。患者需要及时就医,不要把小病拖成大病,错失治疗机会。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

服用西药的注意事项有哪些

□冯德印

西药是指现代医学用的药物,一般用化学合成方法制成或从天然产物提炼而成。青霉素、阿司匹林、止痛片等,常见的药物,都是通过化学合成的方式制作而成,都属于西药。

西药的原材料

不同的西药,原材料也不同,大多数抗生素药物都是从微生物中提取出来的,也有一些是从生物中提取出来的,在经过科学的方式加工处理。

大部分西药是有机小分子,比如阿司匹林是通过乙酰酐及水杨酸反应制作而成的,水杨酸是

苯用浓硫酸磺化和烧碱共熔加热获得的,苯是煤焦油中蒸馏出来的,乙酰酐是乙烯酮与乙酸反应获得的,乙烯酮是乙酸用浓硫酸脱水获得的。

很多西药成分中,有矿物质,也有部分是农业产品。还有部分西药是从中药中提炼而成的,比如用于治疗脑血管疾病的丁苯酞,是从芹菜籽中提炼出来的,西药的作用不同,相应的原材料也有所差别。

注意事项

服用西药的注意事项如下:严格遵医嘱服用药物,患者不能

过量用药、擅自用药,以免引起不良反应;患者在使用前,需要了解药物的服用时间、具体疗程;在服用药物期间不能吸烟、喝酒,因为烟、酒和药物可能产生化学反应,影响药效,还可能会引起一些不良反应;患者服用药物后,不要喝浓茶,浓茶中含有碱性物质,容易和酸性的药物产生反应,形成沉淀物,影响药物吸收和治疗效果。特别是服用四环素类、红霉素、复合维生素B、铁剂、利福平、潘生丁、胰酶、淀粉酶、胃蛋白酶、乳酶生等药物时忌饮茶,因茶叶中的鞣酸会与上述药物发生反

应,降低药效。

“是药三分毒”。部分药物容易造成患者肾脏损伤,特别是长期服用药物的患者,要特别注意定期到医院检查肾功能,如果出现异常情况,需要及时更换药物。

口服西药还要注意用温开水送服,不要用牛奶、饮料、茶水送服。此外,服用药物后不宜喝太多水,喝水过多容易稀释药物,影响药效。服用糖浆类药物,如止咳糖浆等,在服用后是不能喝水的,容易影响治疗效果。药物需要合理保存,要在药物的保质期限

内服用,过了保质期,要马上丢弃。

患者在服用西药时,还要注意饮食清淡,忌食辛辣、油炸及刺激性过大的食物。部分药物需要特别注意,比如四环素类药物不能同牛奶及其他奶制品一起服用。

在用药期间,患者还要注意多休息,保持良好的心态,不要有太大的心理压力,在身体恢复后,可以适当进行体育锻炼,比如快走、散步、骑车等,提高免疫力和抵抗力。

(作者供职于阳谷县人民医院)

高热 的病因与治疗

□单士西

发热是多种疾病的常见症状。高热在临床上属于危重症范畴,若腋温超过37.4摄氏度,且1天内体温波动超过1摄氏度以上,可认为发热。低热是指腋温在37.5摄氏度~38摄氏度之间,中度热是指腋温在38.1摄氏度~39摄氏度之间,高热是指腋温在39.1摄氏度~40摄氏度之间,超高热是指腋温在40摄氏度以上。对高热患者应及时适当降温,以防出现惊厥和其他不良后果。高热的病因有哪些?该如何治疗?通过下文详细了解一下。

高热的病因

引起高热的病因有很多,急性高热一般是由急性感染性疾病引起的,颅内损伤、惊厥及癫痫发作时,也可能出现急性高热;急性高热还可能

是输血、输液后的反应;部分人群在过敏或是疫苗接种后,也会出现高热。另外,高热患者还可以采用中医针刺降温,常用的穴位有少商穴、合谷穴、曲池穴等。患者在高热时需要多喝水,补充电解质。如果患者喝水困难,可以采用静脉补液的方式补充水分。急性感染性疾病导致的高热,除了退烧,还需要结合抗生素治疗。患者在用药方面要严格遵医嘱,不宜过量更不能擅自用药,以免引起不良反应。

高热患者要穿宽松舒适的衣服,切忌采用捂被子发汗的方式进行身体降温;尽量保持室内空气流通。在天气寒冷的季节,患者需要做好保暖措施,避免着凉感冒。另外,要注意补充营养,如果没有明显咳嗽的症状,建议多吃水果,特别是水分较多的水果,比如西瓜、雪梨等,可以补充身体所需的维生素、糖分、水分。

长期高热可能是由风湿热、结核分枝杆菌感染、败血症、沙门氏菌感染等引起的;也可能是恶性肿瘤,比如白血病、恶性淋巴瘤等;结缔组织病、自主神经功能紊乱、代谢性疾病等也可能出现长期高热

的症状。发热是人体患病时常见的病理、生理反应。不同的疾病,在发热时有不同的症状。如果患者在高热的同时,伴有寒颤,可能是肺炎、急性肾盂肾炎、急性胆囊炎等;若患者除了高热,还有胸痛、咯痰、咳嗽、气喘等症状,可能是肺结核、肺炎、胸膜炎、肺炎等疾病。

如何治疗

导致高热的原因有很多,二院)

出现高热时,患者需要尽快就医,明确病因,积极治疗原发性疾病。对高热患者应及时进行身体降温,避免出现惊厥,一般采用物理降温和药物降温。高热患者在物理降温时可用温毛巾擦拭腋下、腹股沟、颈部等;药物降温需要根据患者的年龄、体重服用退烧药物,儿童也可以在肛门部位使用退烧栓。

另外,高热患者还可以采用中医针刺降温,常用的穴位有少商穴、合谷穴、曲池穴等。患者在高热时需要多喝水,补充电解质。如果患者喝水困难,可以采用静脉补液的方式补充水分。急性感染性疾病导致的高热,除了退烧,还需要结合抗生素治疗。患者在用药方面要严格遵医嘱,不宜过量更不能擅自用药,以免引起不良反应。

高热患者要穿宽松舒适的衣服,切忌采用捂被子发汗的方式进行身体降温;尽量保持室内空气流通。在天气寒冷的季节,患者需要做好保暖措施,避免着凉感冒。另外,要注意补充营养,如果没有明显咳嗽的症状,建议多吃水果,特别是水分较多的水果,比如西瓜、雪梨等,可以补充身体所需的维生素、糖分、水分。

长期高热可能是由风湿热、结核分枝杆菌感染、败血症、沙门氏菌感染等引起的;也可能是恶性肿瘤,比如白血病、恶性淋巴瘤等;结缔组织病、自主神经功能紊乱、代谢性疾病等也可能出现长期高热

的症状。发热是人体患病时常见的病理、生理反应。不同的疾病,在发热时有不同的症状。如果患者在高热的同时,伴有寒颤,可能是肺炎、急性肾盂肾炎、急性胆囊炎等;若患者除了高热,还有胸痛、咯痰、咳嗽、气喘等症状,可能是肺结核、肺炎、胸膜炎、肺炎等疾病。

导致高热的原因有很多,二院)

系统性红斑狼疮可以治愈吗

□周晓玲

系统性红斑狼疮是自身免疫介导的、以免疫性炎症为突出表现的弥漫性结缔组织病,是一种可以侵犯全身多个系统的慢性疾病,患者容易出现全身多脏器及组织受损。

系统性红斑狼疮在育龄期女性中较为常见,患者可能出现肌肉关节酸痛、疲劳、乏力、发热、皮疹、对光敏感、淋巴结肿大等症状。还有部分患者会有厌食、体重下降等症状。系统性红斑狼疮患者需要了解具体病因,积极治疗。系统性红斑狼疮的病因有哪些,可以治愈吗?会遗传吗?

系统性红斑狼疮的病因有哪些

导致系统性红斑狼疮的病因有很多,一般和遗传因素、环境因素、雌激素水平有一定关系。

阳光暴晒、服用特定的药物后或口服雌激素,都可能诱发系统性红斑狼疮,或是加重症状。

家族中如果有系统性红斑狼疮患者,后代遗传系统性红斑狼疮的概率比较大。研究发现,女性出现系统性红斑狼疮的概率大于男性,所以这种疾病的出现跟雌激素有一定关系。特别是处于孕期的女性,因为孕期雌激素分泌急剧增加,容易诱发系统性红斑狼疮。

系统性红斑狼疮可以治愈吗

目前,系统性红斑狼疮是没有办法完全治愈的,但通过规范治疗,可以得到缓解。系统性红斑狼疮需要早发现、早治疗,一般采用糖皮质激素联合免疫抑制剂进行治疗。

患者如果积极配合医生治疗,及时用药,并在症状缓解后,坚持用药巩固,可以维持病情长期稳定。如果患者系统性红斑狼疮的症状加重,且大剂量糖皮质激素联合免疫抑制剂治疗效果不佳,还可通过注射免疫球蛋白的方式治疗。系统性红斑狼疮需要终身服用药物,患者要引起重视,不能擅自停药,避免引起不良反应,或者加重病情。

系统性红斑狼疮会遗传吗

研究显示,系统性红斑狼疮患者的一级亲属患系统性红斑狼疮的概率是普通人的8倍;而系统性红斑狼疮患者的家族中,也常有人患有其他种类的结缔组织病。因此,系统性红斑狼疮是遗传性疾病。

当然,并不是父母患有系统性红斑狼疮,孩子就一定患有系统性红斑狼疮,只是相对于普通人来说,患系统性红斑狼疮的概率较大。

系统性红斑狼疮患者要积极配合医生治疗,留意自身病情变化情况,出现任何身体不适,或异常症状,都需要引起重视,尽快到医院就诊;平时要注意保持积极、乐观的心态,避免紧张、压力过大、焦虑、抑郁等消极的情绪。

日常生活中,患者要注意卫生,尽量穿宽松的衣服,减少阳光的照射;在病情缓解期可以进行适当锻炼,以增强体质,还能避免出现长期应用激素引起的体重增加、骨质疏松、肌肉萎缩等情况。系统性红斑狼疮患者所进行的活动以事后不感到疲劳为度;饮食方面要避免吃油炸、辛辣刺激性食物,多吃新鲜的蔬菜、水果,多吃蛋白质丰富的食物,提高免疫力。

(作者供职于莱州市人民医院)