

老年人误吸的预防及急救

□肖静

老年人健康是我们关注的重点,特别是在预防误吸和正确应对误吸情况方面应特别注意。老年人因年龄增大、身体状况变化等原因,容易发生误吸现象,因此了解预防方法以及如何在误吸发生时进行急救至关重要。那么,老年人如何预防误吸?发生误吸该怎么急救呢?

老年人如何预防误吸
坐姿进食 饭前、吃饭时保持坐姿,这有助于食物更顺畅地通过食道。
小口慢咽 吃饭时尽量细嚼慢咽,避免匆忙吞咽食物,以减少误吸的风险。
调整餐具 对于手部协调能力

较差的老年人,可以选择使用特殊设计的餐具,如带把手的杯子和叉子。

避免讲话 进食时不要大声讲话,以防止食物或唾液误入气管。

食物选择 避免吃过硬、易碎或不易咀嚼的食物,尤其是干果或不易咀嚼的肉块等。

保持水分 保持足够的水分有助于保持口腔和喉部湿润,减少误吸的风险。

定期口腔护理 保持良好的口腔卫生,定期刷牙,清洁牙龈和舌头,以减少口腔细菌和感染的风险。

体位 对于行动不便的老年人,进食时可选择坐在较直的椅子上,

将上半身稍微前倾,有助于食物更顺畅地通过食道。

避免仰卧 避免老年人在仰卧位下进食,以减少误吸的风险。

监测症状 家属或护理人员要密切观察老年人的吞咽和进食状况,如出现吞咽困难、咳嗽、呼吸急促等异常情况,应及时就医。

老年人发生误吸怎么急救
保持冷静 首先要保持冷静,迅速评估情况,判断是否需要急救。

咳嗽 如果被误吸的物体未完全堵塞气道,鼓励老年人咳嗽,这有助于将异物排出。

拍背 如果患者不能自行咳嗽,可以轻拍患者背部,以帮助异物脱落。注意力度要适中,以免加重情况。

胸部挤压 如果咳嗽和背部拍击没有效果,可以考虑使用胸部挤压法。将患者从背后抱住,用双手紧紧抱住患者的腹部,进行强有力的挤压,帮助其将异物排出。

人工呼吸 如果患者意识丧失,呼吸困难,且气道被完全堵塞,应立即进行人工呼吸。将患者平放,清理口腔,然后进行急救人工呼吸。

心脏复苏 如果患者没有呼吸或心跳,应立即进行心肺复苏急救,直到急救人员到达现场。

呼叫急救 在进行急救的同时,及时拨打急救电话,告知急救

人员发生的情况,以便专业医疗人员到场进行处理。

综上所述,老年人预防误吸的关键在于保持坐姿进食、细嚼慢咽、避免讲话等,并保持良好的饮食和体位习惯。同时,了解误吸的急救步骤,如咳嗽、拍背、胸部挤压、人工呼吸等,可以帮助在紧急情况下做出正确的反应,保障老年人的健康和安全。如果不慎发生误吸,应及时呼叫急救并进行合适的急救措施是至关重要的。最终,保障老年人的健康需要我们共同努力,关注老年人的饮食习惯和生活方式,预防误吸,为老年人营造一个安全、健康的生活环境。
(作者供职于山东省泰山医院)

吸烟对身体有哪些危害

□柴兆明

随着生活节奏的加快,工作压力也变得越来越大,有些人会不自觉地染上烟瘾。但是长期吸烟会对身体造成非常大的伤害,甚至会引发肺癌。烟草中含有大量的尼古丁和焦油,这些物质进入体内会对肺部造成损伤,导致肺功能下降,出现慢性阻塞性肺疾病。

烟草对呼吸系统的危害
吸烟会导致肺部纤毛受损,从而引起肺部出现慢性炎症,久而久之就会引起支气管炎或者是哮喘等疾病。长期吸烟还会导致身体的免疫力下降,出现慢性支气管炎以及肺气肿等疾病。

长期吸烟会使肺部的毒素和垃圾增多,从而引发肺部功能下降,导致支气管出现病变。还会出现慢性支气管炎、哮喘、慢性阻塞性肺疾病等。

吸烟对手术患者的影响
吸烟对围术期存在着不同程度的影响,且有相关的实验显示,在围术期内,患者吸烟可致围术期的麻醉剂使用增多。全麻手术中,肺部状况直接关系到患者的预后。在大部分围术期的并发症中,吸烟也是一个主要原因。

除此之外,如果长时间吸烟,会造成人体组织的供氧量降低,就会导致患者术后伤口愈合缓慢、开裂、疝气和组织坏死、手术部位感染等不良后果。

烟草对心血管的危害
烟草中的主要成分是尼古丁,可刺激交感神经,导致心率加快、血压升高;同时,烟草点燃后产生一氧化碳,使得红细胞所承载的氧分子减少,从而导致血液黏稠度升高;此外,烟草中含有的氧化成分及颗粒,可促进血管炎症反应及内皮功能紊乱。这三个因素相互影响,最终导致多种心血管疾病的发生。

吸烟对生育的影响
吸烟和被动吸烟都会对生育产生影响,可引起男性勃起功能障碍和精子品质下降,而且会引起女性雌激素水平下降。

吸烟不仅会降低女性的生育率,而且还会对未来的孩子产生不良影响,有调查表明,女性在孕期吸烟或者是长时间暴露于二手烟环境中,都有可能造成流产或者新生儿突然死亡。抽烟不仅会对夫妻的感情和后代造成不良影响,而且还会使口臭、哮喘、牙周炎等问题变得更加严重。

如何戒烟
烟民可以采用循序渐进的方法,先减少吸烟的数量,慢慢戒掉对香烟的依赖。在戒烟的过程中,可以通过运动来转移对香烟的注意力,可以多吃一些水果和蔬菜。

烟民在戒烟期间要找到其他的兴趣爱好,比如下棋或者是打麻将,通过这些兴趣爱好来转移对香烟的依赖。在戒烟期间还可以选择运动来转移自己对香烟的注意力,帮助身体更好地戒除香烟。
要想成功戒烟就要注意生活中的小细节,比如在平时要远离烟草。尤其是一些经常抽烟的人,如果身边有这样的人就要适当远离,避免二手烟带来的危害。
(作者供职于滕州市东郭中心卫生院)

麻醉无痛技术的应用

□胡瑞花

随着医学科技的进步,人民生活水平的提高,患者对舒适化诊疗的要求也逐步提高。麻醉无痛技术应运而生,可有效减轻患者疼痛,消除患者恐惧心理。

妇科门诊常见的手术有人工流产术、诊断性刮宫术、宫腔镜检查等。由于妇科手术的特殊性,因此对无痛技术的要求比较高,现有的麻醉无痛技术恰恰满足了这一需求,能更好地保护患者的隐私和尊严,提高手术的成功率和安全性。

麻醉技术的种类
在妇科门诊手术中,常见的麻醉技术包括局部麻醉、全身麻醉和腰麻。选择合适的麻醉技术取决于患者的病情、手术的复杂程度以及患者的个人偏好。

局部麻醉 局部麻醉是一种常见的麻醉方式,通过在手术部位注射局部麻醉药物,阻止痛觉神经的传导,从而使手术部位失去疼痛感。局部麻醉通常适用于简单的手术操作,如宫颈息肉、巴氏腺囊肿。尽管局部麻醉可以在一定程度上减轻疼痛,但患者仍然会感到一些不适。

全身麻醉 使用快速起效的全麻药物,使患者处于无意识、完全无痛的状态完成手术,患者复苏时间短,广泛应用于人工流产术、诊断性刮宫术、宫腔镜检查等。然而,全身麻醉风险较高,需要严密的监测和专业的麻醉团队。

腰麻 通过在椎管内注射局麻药物来实现,可以阻止下半身的疼痛传导,让患者在手术过程中保持清醒。腰麻通常适用于手术时间较长的情况,它在减轻疼痛的同时,避免全身麻醉带来的风险。

麻醉的风险与注意事项

尽管麻醉无痛技术在手术中起着重要作用,但仍存在一些潜在的风险。不同的麻醉方式可能会引发不同的并发症,例如过敏反应、呼吸抑制等。对于有心、肺、肝、肾等疾病的患者,应及时报告麻醉医师,由麻醉医师进行麻醉评估,决定麻醉方式,制定个性化的麻醉方案。若采用全身麻醉,手术前6小时不能进食,2小时内不能饮水;手术当天必须有专人陪伴,术后8小时内不能开车。

麻醉的禁忌证

有以下情况,不能进行麻醉手术。如呼吸道感染未得到有效控制的患者;在手术前4小时之内,有两次体温超过37.5摄氏度的患者。如果患者出现严重的全身体性疾病,比如心力衰竭、有明显症状的高血压、伴有高热、肺结核、严重贫血等,也不能进行麻醉手术。

麻醉无痛技术在妇科门诊手术中的应用,为患者提供了更为舒适和安全的体验。不同的麻醉方式适用于不同的手术情况,医生需要根据患者的具体情况进行选择。
(作者供职于临沂市人民医院)

这5类人群需要进行肺癌早筛

□王凤

肺癌,作为我国最常见的恶性肿瘤之一,给患者及其家庭带来了巨大的生活和经济负担。据统计,我国约有一半的肺癌病例与吸烟直接相关。为了有效减少肺癌的发病率和死亡率,早期筛查与预防显得尤为重要。本文将从我国肺癌的流行状况、早期筛查的对象、方法以及预防措施等方面,深入探讨肺癌的防控措施。

肺癌的流行状况
肺癌作为全球范围内最常见的恶性肿瘤之一,也在我国呈现高发态势。令人担忧的是,吸烟是肺癌的主要危险因素,据统计,我国近一半的肺癌病例与吸烟有关。而除了吸烟,空气污染、职业暴露、基因

突变等因素也可能增加患肺癌的风险。因此,针对不同的危险因素,我们需要有针对性地进行早期筛查和预防。

肺癌早期筛查的对象

吸烟者 吸烟是肺癌最主要的危险因素之一。因此,长期吸烟者是肺癌早期筛查的首要对象。对于这一人群,通过低剂量CT(计算机层析成像)等影像学技术进行肺部检查,可在早期发现肺部结节或病变。

家族遗传因素 若家族中有肺癌病史,尤其是一级亲属患者,其肺癌的风险也会增加。因此,具备家族遗传因素的人群也应加入早期筛查的行列。

职业暴露 长期从事某些职业(如矿工、焊工等)可能暴露于一些致癌物质,增加罹患肺癌的风险。这些职业人群同样需要定期进行肺癌筛查,以便早期发现。

既往病史 曾经有过其他癌症或慢性呼吸系统疾病的人群,其患肺癌的风险也会有所增加。这类人群同样需要关注早期筛查。

肺癌早期筛查方法
低剂量CT检查 低剂量CT是目前用于肺癌早期筛查

最常用的方法之一。它通过对肺部进行三维影像扫描,可以发现较小的肿瘤或结节。对于高风险人群,每年进行一次CT检查能够帮助早期发现肺癌。

痰液细胞学检查 对于有痰液异常的人群,可以进行痰液细胞学检查,通过分析痰液中的细胞变化来判断是否存在肺癌的可能性。

生物标志物检测 近年来,许多肺癌相关的生物标志物被发现,他们可以在血液或尿液中检测出来。这些标志物的变化可以提示肺部可能存在恶性肿瘤,有助于早期诊断。

肺癌的预防方法
戒烟 对于吸烟者来说,最有效的预防肺癌方法就是戒

烟。戒烟不仅能降低患肺癌的风险,还有助于改善全身健康。在我国,因抽烟导致患肺癌的人占50%,早期戒烟可以降低90%的烟草致癌率。所以要加大对吸烟的认识,尽早不吸烟,才能更好地防止肺癌的发生。

健康饮食 多摄入富含维生素、矿物质和抗氧化物质的食物,如水果、蔬菜、全谷物等,有助于提升机体的抵抗力,减少肺癌的发病风险。

定期锻炼 适度的体育锻炼可以增强免疫系统功能,改善气道通畅,从而降低罹患肺癌的概率。
(作者供职于山东省单县东大医院)

如何保持心脏健康

□张莹莹



资料图片

心血管疾病是最常见且致命的健康问题之一。随着人口老龄化和生活方式的改变,心血管疾病的发病率急剧增加,给社会和个人带来了巨大的负担。为了更好地了解、预防和治疗心血管疾病,心内科作为一个专业领域应运而生。

心内科是一门医学专业,专注于研究和治疗心血管疾病。它涵盖了心脏病、高血压、冠心病、心律失常等多种疾病的诊断、治疗和预防。心内科医生通常具有丰富的临床经验和专业知识,能够运用各种检查方法和治疗手段来评估和管理患者的心血管健康状况。

根据世界卫生组织的统计,每年约有1700万人因心血管疾病而死亡,其中大部分是由于缺血性心脏病和中风所致。这些数据表明,对心血管疾病进

行及时、准确的诊断和管理至关重要。基于此,本文将详细介绍个性化的心脏保健指导和心血管疾病的预防措施。

饮食与心脏健康
饮食是心脏健康的基石,选择健康的食物可以降低患心血管疾病的风险。以下是一些饮食建议:

多摄入富含纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷类和豆类,这有助于降低胆固醇水平。

减少食用饱和脂肪和反式脂肪酸,如油炸食品、黄油和高脂肉类。

选择低盐食物,以降低高血压风险。

控制饮酒,过度饮酒可能对心脏造成伤害,日常生活中应限制饮酒。

锻炼与心脏健康
适度的锻炼有助于保持心脏健康。以下是一些建议:

至少每周进行150分钟的中等强度

有氧运动,如快走、跑步或游泳;加入力量训练,以增强心肌和改善心脏功能;避免长时间久坐,经常起身活动可以改善心脏健康。

控制风险因素
一些风险因素会增加患心血管疾病的可能性。以下是控制这些风险因素的建议:

减少吸烟或戒烟。吸烟是心血管疾病的主要原因之一,因此应减少吸烟或戒烟。

控制体重。过度肥胖会增加心脏负担。

释放压力。长期紧张和焦虑可能对心脏产生不利影响。

定期检查血压和胆固醇水平,并积极处理高血压和高胆固醇问题。

心理健康与心脏健康
心理健康与心脏健康密切相关。以下是促进心理健康的建议:

寻找支持系统,与亲朋好友分享感受;学习有效的应对压力的方法,如冥想、呼吸练习等;睡眠充足,充分休息有助于心脏恢复和保持健康。

通过正确的饮食、适度的锻炼、控制风险因素以及关注心理健康,我们可以实现对心脏的保健。请记住,改变生活方式需要时间和毅力,但它将为您带来长期的心脏健康收益。
(作者供职于邹平市人民医院)

术中自体血回输,您了解吗

□麦贤昌

近年来,自体血回输技术在临床上的应用日益增多,那么术中自体血回输能否成为患者的第一选择呢?术中自体血回输又有哪些适应证和禁忌证呢?

什么是自体血回输技术

自体血回输技术是指在手术过程中,根据手术需要,将患者自身的血液经过严格过滤和净化后,再输入体内的一种血液处理技术。从而达到减少异体输血和感染机会、降低输血并发症的目的。目前,该技术已经成为临床输血治疗中一个非常重要的组成部分。

目前,在我国该技术主要应用于心血管、骨科、泌尿外科、普外科以及妇产科等手术中。而随着经济水平的提高和医疗条件的改善,手术科室已开始应用自体血回输技术。

自体血回输的适用范围
自动输血装置适用于失血超过

400毫升的大型外科手术,适合的手术有创伤性外科手术,例如肝脏破裂、大血管破裂、脾破裂、脊柱破裂等抢救手术;心血管外科手术、脑外科手术、全髋关节置换术;异位妊娠破裂大出血、泌外严重出血等;进行肝脏和脾脏切除、门静脉高压分流术的腹腔手术;心脏、肝脏、肾脏等脏器移植手术。有些患者在术中出血较多,血小板消耗较大,可以在全麻之后将血小板从患者体内提取出来,然后在术后重新输入患者体内,以降低血小板的损失,避免患者出现出血。

自体血回输有什么优势

自体血回输可避免输血相关性移植物抗宿主病,也避免异体血免疫排斥反应,从而降低输血相关的不良反应发生率;减少异体输血,减少传染病传播;避免低血液资源的消耗;使患者得到及时而有效的治疗;使患者避免反复抽血、移液痛苦及费用。

对于患者来说,术中自体血回输是安全的。临床上,自体血回输最常见的是用于急诊手术前准备。一般情况下,患者只要术前禁食禁水6小时以上,术后禁食禁水4小时以上即可进行自体血回输。若患者对异体血液存在过敏反应或其他特殊情况时,术前必须禁食禁水4小时~6小时。术后使用抗生素5天,无任何禁忌证时,可以在1周~2周内择期行自体血回输。

术中自体血回输有以下禁忌证,严重的心律失常或心力衰竭;严重的呼吸功能不全或肺功能障碍;严重的肝功能不全或肝脏疾病;严重的肾功能不全或肾脏疾病;严重的凝血功能异常或出血倾向;严重的感染或炎症反应;术中出现了严重的并发症,如心肺骤停等;术中出现了无法纠正的血流动力学不稳定。

(作者供职于广东医科大学附属第三医院/佛山市顺德区龙江医院)

识别中风症状 把握宝贵时间

□李圣永

中风,也被称为脑卒中,它可以迅速导致严重的健康问题甚至死亡。因此,了解如何识别中风的早期症状,以便能够迅速采取行动,成了至关重要的健康知识。本文将介绍中风的一些常见症状,以及如何根据这些症状来把握宝贵的时间,寻求紧急医疗援助。

什么是中风
中风是由于大脑的供血受到中断或受损,导致脑细胞无法获得足够的氧气和营养,从而引发脑组织损伤的情况。这种情况可能是由于血管阻塞(缺血性中风)或血管破裂(出血性中风)引起的。无论是哪种类型,中风的后果都可能严重影响患者的生活质量和生存。

常见症状:FAST法则
了解中风的症状对于尽早识别和治疗非常重要。以下是常见的中风症状,可以用FAST法则来记忆:
Face(脸部) 中风可能导致脸部一侧的肌肉下垂或麻木。当中风患者尝试微笑时,脸部的表情可能会不对称。
Arms(手臂) 中风患者可能会感到一侧的手臂无法抬起,或者感觉非常虚弱。患者试图举起双臂时,双臂可能不平衡。
Speech(言语) 中风可能影响患者的语言能力。中风患者可能说话含糊不清、混乱或无法正确表达自己的意思。
Time(时间) 如果出现上述任何症状,就需要立即采取行动寻求医疗帮助。时间对于中风的救治至关重要,因此不容忽视。

其他可能的症状
除了FAST法则外,还有一些其他可能预示中风的症状,如突然出现的剧烈头痛、视力问题、平衡失调、突然丧失意识等。任何不寻常的突发症状,尤其是在没有明显原因的情况下,都应引起警惕。

如出现中风症状,应做到以下措施。立即拨打紧急救援电话;让患者保持安静,避免过度激动,这有助于减轻症状的恶化;在专业医生的指导下才能给患者药物或食物;记住记住症状开始出现的时间,这对于医生评估和制定治疗方案至关重要。

预防中风的重要性
除了及时识别中风症状并采取紧急行动外,预防同样重要。预防措施包括以下几点:

健康饮食方面,应摄入丰富的水果、蔬菜、全谷物、健康脂肪和蛋白质,限制高盐、高脂肪和高糖的食物。

控制好高血压和糖尿病,积极管理高血压和糖尿病等慢性疾病,以降低中风的

风险。
避免过度饮酒和吸烟。过度饮酒和吸烟会增加中风的

风险。
中风是一种非常危险的脑血管疾病,但通过了解其早期症状并迅速采取行动,我们可以把握宝贵的时间,减轻患者的痛苦并尽可能挽救生命。同时,预防中风同样重要,通过健康的生活方式和定期体检,我们可以减少中风的

风险,保护自己的健康。
(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)