

一氧化碳中毒的护理方法

□刘晓芳

一氧化碳中毒是一种常见但比较危险的情况,是由于不完全燃烧的燃料释放出一氧化碳气体导致的。一氧化碳会阻止血液携带氧气,给人们的身体健康造成严重危害。本文将为大家介绍一氧化碳中毒的护理方法,让大家学会如何应对这一紧急情况。

一氧化碳是一种无色、无味的气体,令人难以察觉,常常被称为“无声杀手”。被人体吸入的一氧化碳会与体内血红蛋白结合,降低血液中的氧气含量,导致氧气供应不足,影响身体各个器官的正常功能。一氧化碳中毒的症状包括头痛、呕吐、乏力、昏迷

等。了解如何预防一氧化碳中毒,及时识别中毒症状,并采取紧急措施,能保护自己和家人的安全。

为了预防一氧化碳中毒,大家在使用燃气设备时要确保室内通风良好,定期检查和维护设备,安装一氧化碳报警器。若怀疑一氧化碳中毒,要立即离开污染环境并呼叫急救,降低意外发生的风险。

人们在室内发生一氧化碳中毒时,首先要迅速开窗通风,将室内的污浊空气排出。其次,将一氧化碳中毒患者转移至通风良好的地方,避免继续暴露在

一氧化碳气体中,并确保患者呼吸通畅。如果患者中毒症状严重,要立即拨打急救电话,寻求专业的医疗帮助。在救援过程中,救援人员要佩戴防护口罩等,确保自己不暴露于一氧化碳环境中。

一氧化碳中毒的急救处理方法包括:将中毒者置于氧气面罩下,以帮助其血液携带足够的氧气;严重中毒者可能需要机械通气支持,确保氧气进入肺部;持续监测患者的心率、呼吸、血氧饱和度等生命体征,有利于帮助医生及时调整治疗方案。

一氧化碳中毒较为严重的患

者可能需要住院观察,确保其生命体征稳定。医生会给予患者氧气治疗,帮助其恢复正常氧合指数。此外,医生会根据患者的病情采取治疗措施,预防一氧化碳中毒可能导致的并发症,比如脑损伤、心脏疾病等。

康复训练是一氧化碳患者中毒后的重要环节。部分患者病情稳定后,可能需要进行康复训练,帮助其恢复肺部功能。

一氧化碳中毒严重时会对患者生命。因此,做好预防工作对大家来说至关重要。预防一氧化碳中毒的方法包括:定期检查家中的燃气设施,确保正常燃烧,

减少一氧化碳泄漏的风险;了解燃气设备的使用方法、注意事项以及如何正确安装、维护和检修燃气设备,避免因燃气设备使用不当导致一氧化碳中毒;保持室内通风,减少室内一氧化碳浓度,也是重要的预防措施。

一氧化碳中毒是一种比较严重的紧急情况,及时的急救处理和适当的医疗护理对于患者的生命安全至关重要。了解一氧化碳中毒的症状、紧急处理方法以及后续护理措施,有助于保护自己和家人免受危害。

(作者供职于运城市中心医院急诊科)

放下歧视与偏见 正确认识癫痫

□刘振东

癫痫是一种常见的神经系统疾病,由于社会公众对癫痫的错误认知,大多数人会用排斥和歧视的眼光看待癫痫患者,使得患者被迫承担疾病与精神的双重压力,很难积极地面对疾病。本文将带大家正确认识癫痫,呼吁全社会关爱癫痫患者,让更多患者接受科学规范的诊疗。

什么是癫痫

癫痫又称“羊癫风”,是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。这些异常电活动会使患者短暂的意识丧失、痉挛性肢体抽动,甚至晕厥。癫痫并非罕见疾病,在全球范围内有较高的患病率。癫痫可发生在各个年龄段,但儿童患者和老年患者比较常见。

存在的误解与偏见

很多人错误地认为癫痫是一种精神疾病,这是对癫痫的严重误解。实际上,癫痫是一种神经系统疾病,与个体的精神状态无关。癫痫是由于大脑神经元的异常电活动引起的,与情感和意志无关。

不少人将癫痫与智力水平挂钩。事实上,大多数癫痫患者的智力水平与正常人并无太大差异。癫痫是一种脑部异常放电引起的疾病,与智力没有必然联系。

许多人认为癫痫一定会遗传给后代,这是一种不准确的概念。遗传因素只是癫痫发病的一个可能因素,而非必然。有些癫痫可能与遗传有关。如果父母患有癫痫,或有癫痫相关的家族史,那么下一代患有癫痫的风险在2%~5%。如果父母的癫痫是由于脑卒中或脑外伤引起的,就不会影响下一代。

正确认识癫痫

癫痫的病因具有多样性,可能是由于脑部损伤、遗传因素、发育异常等引起的。因此,在癫痫的发病机制中,不仅有基因的作用,还有环境等多种因素的影响。

许多人错误地认为癫痫是一种无法治愈的疾病。实际上,癫痫可以通过药物治疗、手术干预等方式得到控制。当患者得到正确的医疗指导和治疗时,癫痫症状可以得到改善,甚至完全消失。

癫痫患者可以过上正常地生活,包括上学、工作和社交等。随着医疗技术的不断进步,患者可以通过药物、器械等手段有效地控制癫痫发作,保证生活质量。

如何消除偏见与误解

提高社会认知 通过举办宣传活动、开展公益讲座等方式,提高社会大众对癫痫的认知水平,让更多人了解癫痫,认识癫痫。

倡导包容与理解 建立一个包容与理解的社会环境,鼓励大家换位思考,从癫痫患者的角度出发,体会癫痫患者面临的困境与挑战,减少对他们的偏见与歧视。大众对癫痫患者应做到不漠视、不歧视、不疏远、不嘲笑,也不过度关心,像对待正常人一样即可。

政策支持与法律保障 加强对癫痫患者的法律保障,确保他们在教育、就业等方面不受歧视。制定相关政策,鼓励企业为癫痫患者提供平等的工作机会。

放下歧视与偏见,癫痫不是不治之症,而是一种可以被理解、控制和管理的疾病。通过深入了解癫痫的本质,可以打破误解的束缚,让癫痫患者不再被冷漠和偏见所阻碍。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区周营镇中心卫生院)

优生优育,男性要做哪些准备

□刘杨青

优生优育是每对夫妻,每个家庭的愿望,是婚姻美满、家庭幸福的重要基石。备孕前3个月~6个月,男性需要做好哪些准备和检查项目,你知道吗?

生活准备

戒烟戒酒 香烟中含有尼古丁、焦油、亚硝酸等,这些有害物质不仅危害肺部健康,还会损伤男性生殖系统,造成精子质量下降、精子活力降低、畸形精子增加等情况。如果畸形精子受精成功,胚胎异常发育的概率会大大增加。

男性长期饮酒会损害自身生殖系统。包括男性雄性激素水平降低、性欲降低;睾丸损伤、睾丸萎缩等引起精子质量下降、精子数量减少、精子活力降低、畸形精子率增加等,最终导致生育能力下降,胚胎异常概率增加;诱发男性生殖系统炎症。精子的发育周期一般为3个月,建议备孕的男性,至少提前3个月~6个月戒烟戒酒。

规律生活 养成良好的作息习惯,成年人一天要保证7小时~8小时

的睡眠;劳逸结合,工作之余要注意休息,避免压力过大,保持情绪稳定;一日三餐要有规律,不暴饮暴食,不偏食,讲究饮食卫生。

适度运动 以运动时的心率作为标准,可用以下公式计算:60岁以下的人运动时心率=180-年龄(±10);60岁以上的人运动时心率=170-年龄(±10)。如果时间充裕,建议男性在夫妻双方怀孕期间,每天慢跑20分钟~30分钟,增加全身的血液循环,改善各个脏器的功能,增强体质。

合理饮食 夫妻双方备孕期间,不需要过度补充不必要的营养物质,做到营养均衡即可。可以适度增加富含蛋白质食物的摄入量,比如牛奶、酸奶、瘦肉、鸡蛋等;增加微量元素、维生素的摄入量,比如水果、蔬菜、杂粮等。

检查项目

精液常规检查 此项检查是对男性精液的量、颜色、液化时间、精子计数、酸碱度、精子形态等进行检测,判断精子的数量、质量、活性等,

从而评估男性的生育能力。

检查血型 包括ABO血型和RH血型,查看是否为稀有血型。

优生四项检查 此项检查可用于风疹病毒、巨细胞病毒、弓形体和单纯疱疹病毒的筛查。如果检查结果提示IgM阳性的话,建议转阴后再备孕。

微量元素检查 微量元素检查可以检测体内重金属是否过高,比如铅、镉等。重金属超标会损害男性生殖系统,引起性功能下降,造成精液质量下降、生育力降低等。

生殖道感染检查 支原体、衣原体、淋病感染等可通过性交传播,大部分男士在感染后,没有任何症状,但这些病原体会通过性生活传染给女性,增加胚胎异常发育的风险。

生殖系统检查 医生通过查看男性睾丸、附睾、输精管等有无异常,结合精液分析检查的情况,判断是否需要进行泌尿生殖系统彩超等其他检查。

(作者供职于郑州大学第三附属医院男科)

骨质疏松的病因及症状

□刘岩段艳

骨质疏松是一种可诊断、可治疗的疾病,是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,骨脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病。很多人在中年或老年时才发现自己患上了骨质疏松,这是因为该疾病一般不会引起明显的症状。通过了解骨质疏松的症状和预防方法,可以采取相应的措施,提前预防和管理这一疾病,以保持自己的骨骼健康。

症状表现

易发生骨折 骨质疏松患者在轻微的压力或小的伤害下易发生骨折。其中,髋骨骨折、脊柱骨折、手腕骨折等较为常见。

身高变矮 脊柱骨质疏松患者容易发生脊柱骨折,脊椎体内部会出现严重的压缩,导致患者弯腰驼背,在这种情况下患者身高会明显降低。

姿势改变 倾斜的背部、驼背或弯曲的脊柱等,可能是由于骨质疏松导致的。

骨骼疼痛 骨质疏松可能引发不明原因的骨骼疼痛,尤其是背部或腰部疼痛。

身体活动能力下降 骨质疏松

患者的骨骼会更加脆弱,限制身体的运动能力。

发病原因

年龄因素 随着年龄的增长,骨组织的再生和吸收过程会变得不平衡,导致骨质疏松。尤其是在女性进入更年期后,雌激素水平下降会加速骨质流失。

遗传因素 遗传因素在骨质疏松的发展中起着一定的作用。如果家族中有骨质疏松病史,个体患上该疾病的风险可能增加。

激素变化 内分泌失调,比如甲状腺功能亢进、雌激素水平下降、雄激素不足等,都可能导致骨质疏松。

不良生活习惯 不健康的饮食习惯,比如爱喝碳酸饮料,饮食中的蛋白质、脂肪、糖类、维生素等营养物质的摄入量严重不足,会导致钙质吸收不良,而引起骨质疏松;经常熬夜、作息不规律、长期吸烟、饮酒、缺乏运动等也可能增加患骨质疏松的风险。

如何避免

饮食均衡 确保摄入足够量的钙和维生素D,两者对于骨骼健康至关重要。富含钙的食物包括乳制品、鱼类、豆类、坚果和绿叶蔬菜。

。

适当运动 适当进行有氧运动,比如快走、跑步、游泳等;负重运动,比如举重、健身操等,有助于增加骨密度和强度。建议大家每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动和少量负重运动。

避免不良的生活习惯 日常生活中,建议大家戒烟、限酒,避免过度饮用咖啡或碳酸饮料;保持良好的作息习惯,早睡早起,多出门走动,多晒太阳,有利于保持骨骼健康。

控制体重 体重过轻或过重对骨骼健康都是有害的。超重会给骨骼带来沉重的负担。

避免跌倒和骨折 采取预防措施,比如保持家中的安全环境、使用防滑设备等,以减少跌倒和骨折的风险。

骨质疏松可能会给人们的生活带来种种挑战,通过采取预防措施,可以降低患病风险。从均衡饮食到适度运动,从保持良好的生活习惯到定期检查骨密度,每个人都应该关注骨骼健康并积极采取措施保护自己的骨骼。

(作者供职于荣成市人民医院)

什么是睡眠呼吸暂停低通气综合征

□马群

日常生活中,很多人在睡觉时都会打鼾,也有不少人认为打鼾是睡得安稳。其实,打鼾并不是睡得香的标志,很可能是某些疾病发出的信号。医学研究发现,20%的打鼾人群已经患上了这种疾病——阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)。

OSAHS是一种病因不明的睡眠呼吸疾病,患者临床表现为夜间睡眠时呼吸暂停和白天嗜睡。OSAHS患者会在睡眠中反复发生呼吸暂停或低通气,严重者每晚可发生数百次,每次持续10秒~2分钟,患者全身反复性、短暂性缺氧,会导致身体各器官的慢性损害。

OSAHS患者由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症,会导致高血压病、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症,甚至出现夜间猝死。因此,OSAHS是一种潜在致死性的睡眠呼吸疾病,也被称为睡眠中的“隐形杀手”。

症状表现

如果出现以下症状,需要提高警惕,很可能患有OSAHS:打鼾,睡眠中打鼾是由于空气通过口咽部时软腭振动引起的,打鼾意味着气道有部分狭窄和阻塞,打鼾是OSAHS的特征性表现;白天嗜睡,患者表现为白天乏力或没有精神;睡眠中发生呼吸暂停,病情较重的患者常常出现夜间憋气,甚至突然坐起,大汗淋漓,有濒死感;夜尿增多,夜间由于呼吸暂停导致夜尿增多,个别患者会出现遗尿;晨起头痛,由于缺氧,患者会出现晨起头痛的症状;性格的变化以及其他系统的并发症,包括脾气暴躁、记忆力减退等,严重者可引起高血压病、冠心病、糖尿病和脑血管疾病。

如何治疗

改变生活习惯 对于轻度OSAHS患者来说,可以通过控制体重、侧卧睡眠、戒烟戒酒等方式来缓解症状。

超重是引起OSAHS的原因之一。临床研究结果表明,体重减少10%,AHI(睡眠呼吸暂停低通气指数)可以减少26%;为了降低重力的影响,侧卧姿势睡觉,可以有效减轻OSAHS症状;酒精会麻痹神经,降低肌肉张力,加重OSAHS患者的夜间症状,吸烟会刺激鼻咽腔黏膜水肿,产生慢性炎症,戒烟或戒酒有利于改善OSAHS症状。

呼吸机治疗 国际上治疗OSAHS主要采用睡眠呼吸机,医学上称为持续气道正压通气,适合严重打鼾的OSAHS患者,尤其是中度以上的OSAHS患者。

在中度和重度OSAHS患者应用呼吸机治疗后的随访中发现,患者临床症状得到明显改善,夜间鼾声及白天嗜睡症状消失,睡眠质量和工作效率大大提高。

口腔矫治器及外科手术 口腔矫治器适合单纯打鼾患者,但是存在窒息风险;外科手术见效较快,但是有创伤、手术费用较高,易出现手术并发症等。

智能止鼾腰带 是基于医学界“体位干预法”原理开发的一款止鼾工具。智能止鼾腰带通过蓝牙连接鼾声护理APP(手机应用程序),APP采集并识别用户鼾声,通过蓝牙发送干预指令至止鼾腰带,腰带通过对用户身体产生刺激,促使其无意识改变睡眠体位。患者转换为侧卧位时,阻塞的气道被打开,气流畅通,鼾声停止。

(作者供职于南阳市第一人民医院呼吸内科)

秋季血压升高是怎么回事儿

□宁仲佩

进入秋季后,天气逐渐变得凉爽,昼夜温差变大,空气干燥。对于高血压病患者来说,血压在秋季往往容易升高。秋季血压升高是怎么回事儿?本文将为大家解答这个问题。

怎样预防

健康饮食 秋季可以多吃一些富含维生素C的蔬菜和水果,比如柿子、苹果、橙子等,尽量避免摄入过多的盐、油脂和糖分。

控制体重 秋季是进食增加、运动减少的季节,大家要注意控制饮食,合理安排运动,避免体重增加。

锻炼身体 秋季天气宜人,适合进行户外锻炼,大家可以选择散步、慢跑、骑自行车等有氧运动,每天坚持运动30分钟以上,帮助降低血压。

控制压力 压力过大容易造成血压波动,要采取合适的方式为自己减压,比如与朋友交流、静下心来阅读、保持良好的睡眠等。

天气变化 秋季天气多变,气压的升降会对血压产生影响。气压下降会使血管扩张,血压降低;气压上升则会使血管收缩,血压升高。特别是对于高血压病患者来说,气压的变化可能会加重他们的病情。

季节性饮食变化 秋季是丰收的季节,各种水果和蔬菜丰富多样。然而,有些人在秋季食用过多高胆固醇、高盐、高脂肪的食物,这些食物会增加患高血压的风险。高盐饮食可能导致体内钠离子含量增加,导致体液滞留,血压升高。

综上所述,秋季与高血压之间存在一定的关联。秋季的气温变化、湿度变化、天气变化以及季节性饮食的改变都可能对血压产生影响。对于高血压病患者来说,需要在

糖尿病患者的心灵指南

□穆爱君

糖尿病是一种常见的慢性疾病,影响着人们的生活。然而,除了身体上的挑战,糖尿病患者还面临着诸多心理压力。除了日常的饮食控制和药物治疗外,心理健康在糖尿病管理过程中起着重要的作用。保持积极的心态和平和的情绪对于稳定血糖水平和有效管理糖尿病至关重要。

如何应对糖尿病带来的心理压力

接受诊断结果 诊断为糖尿病后,可能会让患者感到沮丧、恐惧等。然而,接受现实是迈向积极心态的第一步。糖尿病患者应积极与医生沟通,深入了解疾病,掌握相关知识,减轻对未知的恐惧。

保持良好的生活习惯 积极

的生活方式可以帮助患者控制糖尿病。定期锻炼、合理饮食和充足睡眠,可以使患者保持情绪稳定,减轻压力。

建立社交支持体系 糖尿病患者多与家人、朋友聊天或与其他糖尿病患者分享血糖控制经验,可以减轻心理负担。加入支持小组或线上社群,可以获得情感上的支持和信息交流,使患者不再感到孤单和无助。

如何应对糖尿病引发的情绪问题

焦虑与抑郁 糖尿病患者常常面临焦虑和抑郁的风险,因为他们需要面临复杂的治疗方案和生活方式变化。寻求专业心理咨询可以帮助患者应对这些情绪问题,学会有效的情绪管理技

巧。

自我认同与形象管理 糖尿病可能导致患者体重波动和其他外貌变化,影响患者的自我认同和形象管理。患者应多关注自己的优点和价值,而不仅仅关注外表。

应对社会压力和歧视 一些糖尿病患者可能会遭受来自社会的歧视和误解,这可能对心理健康造成负面影响。通过提高对糖尿病的认识,可以减少这种不必要的压力。

营造积极心态的方法

正向思考 积极思考是保持心理健康的基石。糖尿病患者每天早上醒来时,告诉自己一些正面的事情,比如期待一天中的美

好事物发生。在面对问题时,不要只看到困难,而是寻找解决问题的方法。

放松和冥想 学会放松和冥想是缓解心理压力的重要方法。糖尿病患者通过深呼吸练习,可以降低身体的应激反应,使自己更加冷静和放松;冥想可以让糖尿病患者专注于当下的感觉,减少杂念的干扰,患者可以找一个安静的地方,闭上眼睛,专注于自己的呼吸。通过放松心情得到休息,有助于维持积极的心态。

寻找兴趣爱好 培养兴趣爱好是舒缓压力和提升情绪的有效方式。糖尿病患者可以找到自己喜欢的活动,无论是阅读、绘画、

做手工还是户外运动,都能够帮助患者从日常的烦恼中解脱出来。投入到兴趣爱好中,可以让患者忘记烦恼,找到更多的快乐和满足感。这也是一种积极的情绪发泄途径,有助于缓解压力和紧张情绪。

糖尿病是一场与时间长期抗争的战役,而保持心理健康是战胜病魔的重要武器。通过积极的心态和有效的情绪管理,糖尿病患者也可以拥有甜蜜的生活。接受诊断结果,建立良好的生活习惯,寻找社交支持等,可以帮助糖尿病患者从心理上更好地应对挑战,享受高质量的生活。

(作者供职于广饶县丁庄镇中心卫生院广北分院内科)