

心梗的急救与护理

□李扇扇



赵爽/供图

心脏是人的发动机,它的每一次跳动都承载着生命的律动。当这台发动机遭遇堵塞——心肌梗死时,生命便处于岌岌可危的境地。因此,了解心肌梗死的急救与护理知识,对于守护心

脏健康,显得尤为重要。心肌梗死简称心梗,是冠状动脉缺血缺氧引起的心肌坏死。它常常发生在冠状动脉粥样硬化狭窄基础上,由某些诱因致使冠状动脉粥样斑块破裂,血中

的血小板在破裂的斑块表面聚集,形成血栓,阻塞冠状动脉管腔,导致心肌缺血坏死。心梗发生时,患者会感到剧烈的胸痛、胸闷,甚至呼吸困难、晕厥等症状。

在心梗发生时,急救措施至关重要。应立即拨打急救电话,并详细告知患者的情况,以便医护人员准备专业的抢救设备。患者应避免任何活动,就地休息,以最大程度地减少心肌耗氧。家属或旁观者要保持冷静,不要惊慌。如有条件,可给患者舌下含服硝酸甘油片,有助于扩张血管、减轻胸痛症状。如果患者呼吸停止或微弱,应及时清理患者口腔和鼻腔的分泌物,然后一手压患者额头,一手托起患者下巴,打开气道,进行人工呼吸。

对于心跳骤停的患者,应立即进行心肺复苏,直到专业救护人员到达。在等待救护车的过程中,家属或旁观者应密切观察患者的病情变化,包括心率、血压、呼吸等生命体征,以及胸痛、胸闷、憋气、恶心、呕吐等症状的

变化。这些信息对于医生评估病情和制定治疗方案至关重要。

心梗的护理是一个综合性的过程,旨在促进患者的康复,预防并发症。

心理护理 心梗患者可能因病情严重、治疗周期长而产生焦虑、恐惧等负面情绪。医护人员应给予患者安慰和鼓励,帮助其树立战胜疾病的信心,保持乐观的心态面对疾病。

卧床休息 在心梗急性期,患者需要绝对卧床休息,以减少心肌耗氧和防止病情恶化。保持环境安静,减少探视,避免患者情绪激动和不必要的翻动。

饮食护理 发病初期,应少食多餐,以流质为主。若心功能好转,疼痛减轻后,可逐渐增加一些瘦肉、稀米粥等饮食。患者饮食应以低盐、低脂、低胆固醇、易消化的食物为主。避免冰冷、辛辣刺激的食物,以减轻胃肠道负担。

保持大便通畅 由于卧床活动量减少,患者易发生便秘。因此,要进食水果、蔬菜等,必要时

高血压的病因、治疗及护理

□边亚

高血压是一种常见的慢性疾病,可分为原发性高血压和继发性高血压。这一病症可能在没有任何症状的情况下默默存在,但如果不及早加以控制,可引发严重的心血管疾病,如心脏病和中风。在面对高血压时,及时的治疗和科学的护理至关重要。

病因

原发性高血压的病因 不良的生活习惯,比如高盐高脂饮食、缺乏运动、过度劳累、精神压力大等。遗传因素:家族中有高血压病史的人更容易患高血压。肥胖或超重:身体肥胖或超重会增加心脏的负担,从而引起高血压。其他因素:比如吸烟、缺乏睡眠、心理紧张等也与高血压的发生有关。

继发性高血压的病因 包括肾脏血管狭窄或肾上腺存在有功能性的腺瘤,或者有原发性的醛固酮增多

症。

治疗方法

药物治疗 医生会根据患者的具体情况,开具适合的降压药物,比如利尿剂、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂等。患者需要按照医生的指示正确使用药物,并注意观察疗效和不良反应。

非药物治疗 包括改善生活方式和饮食习惯,比如减少盐的摄入、戒烟限酒、适量运动、保持心理平衡等。同时,患者还需要控制体重、保持良好的睡眠和避免精神紧张等。

高血压患者的护理 定期监测血压 患者需要定期监测血压,了解自己的血压状况,及时发现并控制高血压。

遵从医生的建议 患者需要遵从医生的建议,按时服药,并注意观察疗效和不良反应。同时,还需要

定期进行复查和随访,及时调整用药方案。

改善生活方式 患者需要改善生活方式,比如保持良好的作息时间、避免过度劳累和精神紧张等。同时,还需要注意饮食健康,减少高盐、高脂食物的摄入。

控制体重和血脂 患者需要控制体重和血脂,保持适当的体重指数(BMI)和血脂水平,以降低高血压的风险。

保持心理平衡 患者需要保持心理平衡,避免过度焦虑和紧张,可以通过放松训练、瑜伽等方式来缓解压力。

预防并发症 患者需要积极预防高血压并发症,比如冠心病、脑卒中等。要控制好血压、血脂等危险因素,定期进行体检和筛查。

(作者供职于河北省石家庄市第二医院心血管内科)

关于麻醉,你了解多少

□张剑明

我们常常会遇到需要使用麻醉的场景,比如手术、牙科治疗等。一些人担心麻醉的使用会影响智力,从而影响到日常生活和工作。那么,麻醉到底会不会影响智力呢?

麻醉是什么

麻醉是一种通过药物抑制神经系统功能,产生无痛觉、失去意识或减轻痛苦的医疗过程。在医学实践中,麻醉被广泛应用于手术、牙科治疗、分娩等场景。

麻醉的种类

局部麻醉 这是将麻醉药物局部涂抹或注射到特定部位,比如手术切口周围,以抑制局部感觉和神经传导。

全身麻醉 这是通过口服、吸入或注射等方式,使麻醉药物进入血液循环,抑制中枢神经系统,产生全身无痛觉和失去意识的效果。

麻醉的影响

短期影响 在麻醉过程中,患者可能会出现一些短期不适,比如恶心、呕吐、头晕等。这些症状通

常会在数小时至数天内消失。

长期影响 关于麻醉对智力的长期影响,存在不同的观点。一些研究表明,麻醉本身并不会对智力产生负面影响。然而,对于某些特殊人群,比如老年人、幼儿和患有神经系统疾病的患者,麻醉可能会对认知功能产生一定的影响。这些影响通常较为短暂,且在正常范围内。

麻醉损害大脑功能吗 许多人担心麻醉药物会损害大脑功能,导致智力下降。多项研究显示,麻醉药物并不会对大脑造成永久性损害。事实上,麻醉药物在人体内的代谢和清除速度非常快,通常在数小时至数天内完全排出体外。

此外,对于长期影响的研究表明,麻醉对智力的影响仅限于特殊人群,且影响较为短暂。

如何降低麻醉风险

选择合适的麻醉方式 根据治疗需求和患者情况,医生会选择最

合适的麻醉方式。对于需要长时间手术或多次手术的患者,全身麻醉可能是更好的选择。对于时间较短的手术或治疗,局部麻醉可能更合适。

告知医生病史 在接受麻醉治疗前,患者应告知医生自己的病史和药物过敏史。这有助于医生评估患者的风险和选择最合适的麻醉方案。

遵循医生建议 在接受麻醉治疗前,患者应遵循医生的建议进行准备,包括停止服用某些药物、禁食或限制饮水等。

术后观察 手术后,患者应在医生的指导下进行观察和护理,包括监测生命体征、观察术后疼痛和恶心呕吐等症状。

定期随访 对于接受长期治疗的患者,比如癌症患者需要接受多次化疗或放疗,应定期随访以监测身体状况和调整治疗方案。

(作者供职于河南省项城市第一人民医院麻醉科)

宫颈疾病是女性常见病,会对女性的生命健康造成严重威胁,对宫颈疾病的预防和早期筛查显得尤为重要。宫颈疫苗接种和常规筛查已经成为预防宫颈疾病的有效手段。

首先,让我们来了解一下宫颈的筛查。

宫颈癌的发生、发展是一个多因素作用、循序渐进的过程,除了高危型HPV(人乳头瘤病毒)感染以外,患者个人行为、遗传因素等也会导致宫颈癌的发生。因此,定期进行宫颈癌筛查是非常必要的。

为了早发现、早诊断、早治疗,及时阻断女性宫颈疾病的发展,2009年,我国启动了农村宫颈癌和乳腺癌检查项目。

目前,有几种有效的筛查技术可用于宫颈癌的早期检测。其中,PET/MR是欧美权威医疗机构进行宫颈癌筛查诊断的一种新方式。PET/MR全称为正电子发射型磁共振成像设备,是目前业内最先进的大型功能分子影像诊断设备。它结合了PET(正电子发射计算机断层成像)和MRI(核磁共振成像)两种成像技术,可以在分子水平上反映生物体的生理和病理状态。

8F-FDG是一种葡萄糖类似物,可以在肿瘤细胞内聚集,利用PET显像技术,检测肿瘤组织对葡萄糖的摄取和代谢情况。注射8F-FDG显像剂后,可以利用PET显像技术对宫颈病变进行定位和定性诊断。而且通过8F-FDG检查,还可以评估宫颈病变的治疗效果,对于放疗和化疗等疗效进行评估,调整治疗方案。

除了定期进行宫颈癌筛查,接种HPV疫苗也是一种重要的预防措施。HPV在自然界是普遍存在的。其中,高危型HPV持续感染是导致宫颈癌的最主要因素。HPV疫苗即人乳头瘤病毒疫苗,是预防宫颈癌的主要手段之一。HPV疫苗通过激发人体免疫系统产生针对HPV病毒的抗体,从而有效预防HPV感染,降低宫颈癌的发生风险。

目前,市面上有二价、四价和九价三种HPV疫苗可供选择。通常建议在女性首次性行为前完成HPV疫苗全程接种,根据疫苗种类不同,全程接种需要接种2针~3针。男性也可接种HPV疫苗以预防生殖系统等疾病,并降低将病毒传播给女性的风险。为了实现最大的预防效果,建议适龄女性尽早接种HPV疫苗,并在接种完成后定期进行宫颈筛查。

(作者供职于山东省泰安市第一人民医院)



冯秀梅/供图

中医如何调理反复感冒

□郭延江

反复感冒,也被称为频发感冒,是指个体在短期内多次罹患感冒的现象。这一现象往往与个体的身体状况、免疫力、生活环境及生活习惯等多种因素有关。从中医的角度来看,反复感冒多因正气不足、卫外不固、外邪乘虚而入所致。正气,即人体的抗病能力,当正气虚弱时,人体对外邪的抵抗力就会下降,从而容易感染病毒,导致感冒反复发作。

中医对感冒的理解 在中医理论中,感冒属于外感病范畴,多由风、寒、暑、湿、燥、火等外邪侵袭人体所致。感冒的发生与人体正气的强弱密切相关,正气充足则感冒难以发生,正气不足则感冒频发。中医认为,虽然感冒病位在表,但可影响脏腑功能,若不及时调理,可能导致病情迁延不愈,甚至引发其他疾病。

中医体质辨识 中医体质辨识是调理反复感冒的重要前提。根据中医理论,人体体质可分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质等九种类型。不同类型的体质对感冒的易感性不同。因此,在进行感冒调理时,应根据个体的体质特点进行个性化治疗。

饮食调理建议 保持饮食清淡,多摄入新鲜蔬菜和水果,补充维生素和矿物质。

适量摄入优质蛋白质,比如鱼、瘦肉、豆类等,以增强免疫力。

避免食用过于油腻、辛辣、生冷的食物,以免损伤脾胃功能,降低免疫力。

根据个体体质特点,选择适合自己的食物,比如气虚质者可适当食用黄芪、党参等益气食物;阳虚质者可适当食用生姜、羊肉等温阳食物。

草药及食疗方 草药 黄芪、白术、防风等具有益气固表、增强免疫力的草药适用于气虚质、阳虚质等易感人群。板蓝根、金银花、连翘等具有清热解毒、抗病毒作用的草药适用于风热感冒患者。

食疗方 黄芪炖鸡、当归生姜羊肉汤等具有温补气血、增强免疫力的功效,适用于反复感冒患者。此外,还可尝试一些具有抗病毒作用的食疗方,比如板蓝根炖瘦肉、金银花茶等。

生活方式调整 保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免熬夜。注意个人卫生,勤洗手、戴口罩,避免去人群密集场所,减少感染机会。

保持室内空气流通,定期开窗通风,避免长时间关闭门窗。根据季节变化增减衣物,避免受凉或受热。

(作者供职于河南省南召县人民医院中医科)

胃食管反流病患者的日常护理

□王亚楠

胃食管反流病的典型症状包括胃内容物反流至食管引起的烧心、反酸等不适感。对于这类患者而言,除了遵医嘱接受药物治疗外,日常护理同样至关重要。

首先,饮食调整是胃食管反流病患者日常护理的基础。患者应选择低脂、低糖、高纤维的食物,比如新鲜蔬菜、水果和全谷类食品。同时,应避免摄入过多油腻、辛辣、酸性及刺激性食物,以减少对胃黏膜的刺激。此外,患者应保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食,以免加重胃肠负担。

其次,体位调整对于缓解胃食管反流症状具有重要意义。患者在睡眠时应采用头高脚低的体位,可利用枕头或床垫将头部抬高15厘米~20厘米,以减少夜间反流的发生。在日常生活中,患者应避免长时间弯腰、低头或穿紧身衣物,以减少腹压升高对胃食管的影响。

此外,适当运动也是胃食管反流病患者日常护理的重要组成部分。患者可选择散步、慢跑、游泳等低强度有氧运动,以增强身体素质,促进胃肠蠕动,有助于改善消化功能。但需注意,运动应在餐后1小时~2小时进行,避免餐后立即运动导致反流症状加重。

除了上述方面,患者还应重视心理调适。胃食管反流病让患者长期承受身体和心理的双重压力,容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。因此,患者应学会自我调节,保持乐观的心态。可通过与家人、朋友交流,参加感兴趣的活动等方式,缓解心理压力,提高生活质量。

同时,患者应遵医嘱定期接受复查,以便及时了解病情变化,调整治疗方案。在复查过程中,患者应如实向医生反映自己的症状变化、饮食及生活习惯等,以便医生做出准确的评估。若症状持续加重或出现新的症状,应及时就医,以免延误治疗。

在药物治疗方面,患者应严格遵医嘱,按时按量服药,不得擅自更改药物剂量或停药。同时,患者应注意观察药物不良反应,如有不适,应及时向医生反映。此外,对于需要长期服用药物的患者,应定期监测肝肾功能等指标,确保药物安全有效。

最后,患者还应加强自我管理和预防意识。胃食管反流病的发生与多种因素有关,包括不良的饮食习惯、生活方式等。因此,患者应加强自我管理,避免诱发疾病的因素,比如要戒烟戒酒、保持充足睡眠、避免过度劳累等。同时,患者应提高预防意识,关注身体变化,及时发现并处理可能的疾病苗头。

(作者供职于山东省宁津县人民医院)

得了冠心病,怎么护理

□程姗姗

冠心病是一种常见的心血管疾病,其发病率逐年上升,严重威胁着人们的生命健康。对于冠心病患者来说,除了积极治疗外,良好的护理同样重要。

保持良好的生活习惯 **饮食** 选择低脂、低盐、低胆固醇饮食。低脂是指以素食为主,肉类为辅。低盐是指每天摄入盐的总量控制在6克以内,但也不能不吃盐。减少食用饱和脂肪和反式脂肪酸含量高的食物,比如煎炸食品、肥肉、奶制品和糕点等。每餐不宜过饱,八分饱比较合适,少食多餐。

体重管理 保持适当的体重,避免肥胖。要通过合理的饮食和适当的运动来保持身体健康。

戒烟和限酒

要戒烟和限制酒精摄入量。吸烟和酗酒会加重冠心病的症状和风险。

重视大小便 适宜进食粗纤维食物,规律饮食,勿食辛辣刺激食物,保持大小便通畅。

积极管理心理压力

由于疾病知识的缺乏和病情反复,冠心病患者常常面临心理压力,比如焦虑、抑郁和疲劳等。为了减轻心理压力,可以寻求家人、朋友和专业人员的帮助和支持。要保持情绪稳定,控制情绪波动,使家庭和睦相处,不计较小事,进行自我放松训练(如深呼吸、温水浸泡和冥想等)来缓解压力。

适度锻炼

适度的体力活动对于冠心

病患者非常重要。但是在开始之前,患者需要征得医生的建议和指导,确保选择适当的运动强度和类型。适量的运动可以增加心肺的耐力,改善心血管健康。

心理和药物治疗 冠心病患者通常需要通过口服药物来减轻症状、控制危险因素和预防并发症。因此,遵守医生的药物治疗方案非常重要,勿擅自停药加药、随意更换药物。

定期复诊和监测 定期复诊和监测是管理冠心病的关键。定期检查心脏功能和各种生化指标,以了解疾病的进展和病情控制情况。根据

检查结果及时与医师沟通并调整治疗方案,可以确保疾病得到有效控制。

应急措施 冠心病患者及家属需要了解并掌握应对突发心绞痛的紧急治疗措施。首先,确保自己在安全的环境中。然后,寻求帮助,要常备硝酸甘油及速效救心丸等急救药物在身边,必要时口服或舌下含服。家属应学习心肺复苏等急救技能,随时联系医护人员以获得及时的紧急救治。

控制血压和血脂水平 高血压和血脂异常是冠心病的危险因素之一。因此,患者应定期检测和控制血压和血脂水平。根据医生的建议进行药物治

疗、饮食控制和适当的运动,可以帮助维持合理的血压和血脂水平。

管理并控制糖尿病 糖尿病患者患冠心病的风险更高。因此,如果患者同时患有糖尿病,需要定期检查血糖水平,并采取药物治疗和饮食控制来控制糖尿病。同时,要定期进行眼部、肾脏和神经系统的检查,以预防并发症。

冠心病是一种慢性病,需要长期管理和治疗。因此,患者应严格遵循医生的建议,按时服药,并定期复诊。如果有任何病情变化或症状加重,应及时就医。

(作者供职于山东省德州市临邑县人民医院)