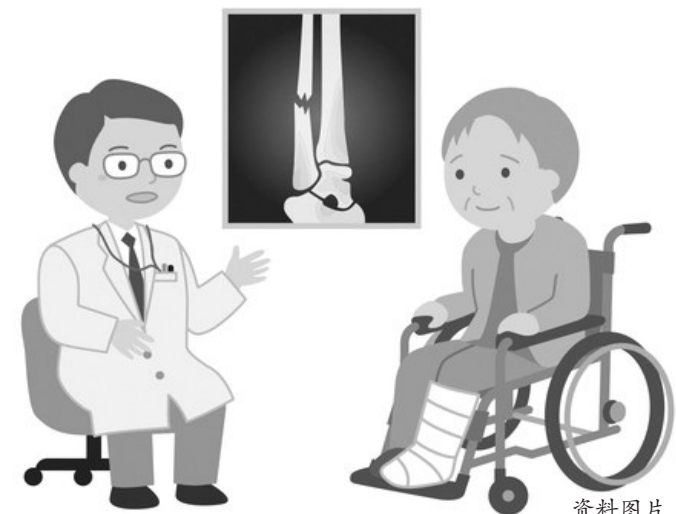


骨折后如何进行急救

□王爱芹



资料图片

肿胀 骨折部位会出现肿胀,皮肤可能呈现紫色或青色。

畸形 骨折部位可能出现明显的畸形,如弯曲等。

功能障碍 骨折后,受伤部位的功能会受到影响,如无法活动、承重等。

如果出现以上症状,应高度怀疑骨折,并立即进行急救与初步护理。

骨折的急救措施

止血 如果骨折部位有出血,应立即用干净的纱布或绷带进行包扎止血。注意包扎时不要过紧,以免影响血液循环。

固定 固定是骨折急救中的重要环节。在固定骨折部位时,应遵循“稳定、舒适、无压迫”的原则。可以使用夹板、绷带、树枝等物品进行固定,但要确保固定物牢固、稳定,并避免压迫到周围的血管和神经。对于开放性骨折(即骨折端刺破皮肤),不要将骨折端放回体内,以免引起感染。

止痛 如果患者疼痛剧烈,可以给予适当的止痛药物,如布洛芬、阿司匹林等。但需要注意,止痛药只能暂时缓解疼痛,不能治疗骨折。

保暖 在急救过程中,要保持患者身体温暖,避免受凉。可以使用毛毯、衣物等物品为患者保暖。

转运 在完成以上急救措施后,应尽快将患者送往医院进行进一步治疗。在转运过程中,要保持患者平稳、舒适,并避免过度移动受伤部位。

骨折的初步护理

观察病情 在送往医院之前,要密切观察患者的病情变化。如发现患者有呼吸困难、意识模糊等症状,应立即拨打急救电话。

心理安慰 骨折患者往往因疼痛、恐惧等原因而感到焦虑不安。家属和医务人员应给予患者足够的心理安慰和支持,帮助他们建立战胜疾病的信心。

保持卫生 在初步护理过程中,要保持患者受伤部位的清洁和干燥。如果受伤部位有伤口或出血,要及时更换敷料和绷带,并遵医嘱进行消毒处理。

合理饮食 骨折患者需要摄入足够的营养来支持身体的恢复。家属应根据医生的建议,为患者提供科学的饮食,如增加蛋白质、钙等营养素的摄入。

遵医嘱治疗 在初步护理过程中,要遵医嘱进行治疗。如需要服用药物或进行康复训练等,要按照医生的指示进行。

总之,骨折后的急救与初步护理是患者康复的关键。通过正确的急救措施和初步护理,可以有效减轻患者的痛苦,为后续治疗打下良好的基础。在面对骨折时,应保持冷静、迅速应对,并及时寻求专业医务人员的帮助。

(作者供职于山东省菏泽市巨野县北城医院)

手术室护理的重要意义

□刁春丽

手术室是患者与病魔斗争的重要场所,也是医务人员展现专业技术与担当的“舞台”。在这里,每一秒都关乎生死,每一个细节都至关重要。其中,手术室护理作为手术过程中不可或缺的一部分,直接关系到患者的生命安全、手术效果以及患者的术后康复。

手术室护理涵盖了术前、术中和术后的一系列护理工作。在术前,手术室护士会进行详细而专业的访视,了解患者的病史、过敏史和心理状况等,为患者提供个性化的术前指导。同时,手术室护士还会准备好手术所需的器械、物品和敷料,并确保手术室环境的清洁与消毒工作到位,为手术的顺利进行打下坚实基础。

术中护理更是考验手术室护士专业素养的关键环节。在手术过程中,手术室护士需要协助医生摆放患者的体位,确保手术部位充分暴露,提高患者的舒适度与安全感。同时,护士还要建立静脉通道,确保输液、给药的顺利进行。在手术过程中,手术室护士要时刻保持警惕,洗手护士关注手术的进展情况,精准传递手术器械,密切配合医生顺利完成手术,巡回护士会及时供应手术台上所需物品,关注患者的生命体征等,一旦发现异常,及时通知麻醉医生,并积极配合医生采取措施。此外,手术室护士还要确保手术室的温度和湿度适宜,为患者提供舒适的手术环境。

术后护理同样重要。手术室护士要密切观察患者的病情变化,及时处理各种紧急突发情况。她们也要进行术后回访,为患者提供康复指导。除此之外,手术室护士还要做好患者的饮食护理,指导患者保持合适的体位、根据患者的病情指导患者下床活动等。想要做好这些,手术室护士不仅要具备扎实的专业知识,还要有敏锐的观察力和良好的沟通能力,以便及时发现并解决问题。

总之,手术室护理是守护生命的重要一环。在这个过程中,医护人员用专业知识、爱心和耐心,为患者们的生命保驾护航。同时,大家也应该认识到,手术室护理不仅仅是护士的职责,更是整个医疗团队共同的责任。只有医生、护士、麻醉医师等各方密切协作,才能确保手术的顺利进行和患者的安全。

(作者供职于山东省济南市槐荫人民医院)

心肌梗死的急救指南

□海荣 谢丽

在快节奏的现代生活中,心血管疾病已成为威胁人类健康的头号“杀手”。其中,心肌梗死更是以其高发病率和高致死率而倍受关注。为了防范心肌梗死带来的不良后果,了解并掌握心肌梗死急救知识显得尤为重要。

心肌梗死的症状

心肌梗死是由于冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。当心肌受到损伤时,心脏功能将受到严重影响,甚至危及生命。因此,及早发现并识别心肌梗死症状非常重要。

心肌梗死的典型症状包括突然发作的、剧烈而持久的胸骨后或心前区压榨性疼痛,休息和含服硝酸甘油不能缓解,常伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感。此外,还可能出现发热、心动过速、白细胞增高和红细胞沉降率增快等全身症状。部分患者疼痛位于上腹部,容易被误诊为胃穿孔、急性胰腺炎等急腹症;少数患者表现为颈部、下颌、咽部及牙齿疼痛,同样容易

被误诊。因此,在出现上述症状时,应高度警惕心肌梗死的可能性。

心肌梗死的急救措施

发生心肌梗死时,正确的急救措施对于挽救患者生命至关重要。以下是心肌梗死急救的关键步骤:

立即拨打急救电话 在心肌梗死发生时,应立即拨打120急救电话,告知对方的症状和所在位置,以便医务人员尽快赶到现场进行救治。

让患者保持安静 在等待急救人员到来的过程中,应让患者保持安静,避免过度活动,以减轻心脏负担。同时,可服用急救药物(如硝酸甘油)来缓解症状。

配合医务人员救治 急救人员到达现场后,应帮助患者积极配合医务人员的救治,包括接受心电图检查、吸氧等。

心肌梗死的预防

预防心肌梗死,需要从日常生活中做起。以下是一些有效的

预防措施:

保持健康的生活方式 合理饮食,减少高脂、高盐、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物;适度运动,保持体重在正常范围内;戒烟限酒,避免过度劳累。

控制危险因素 高血压、高脂血症、糖尿病等是心肌梗死的危险因素,应定期进行体检,及时发现并控制这些疾病。同时,对于有冠心病家族史的人群,更应提高警惕,加强预防。

学会自我调节 保持良好的心态,避免情绪波动。可通过冥想、练瑜伽等放松技巧来缓解压力,保持心理健康。

总之,了解并掌握心肌梗死急救知识对每个人都很重要。通过认识心肌梗死的症状、急救措施以及预防方法,可以有效降低心肌梗死的发病率和致死率,为自己和家人的健康保驾护航。

(作者供职于新疆医科大学第五附属医院)

脑血管造影前后的护理要点

□张令芹

脑血管造影是临床上用于诊断和治疗脑血管疾病的关键手段。尽管这项技术已经相当成熟,但造影前后的护理工作依然不容忽视。本文将介绍脑血管造影前后的护理要点。

造影前的准备

健康信息告知 在进行脑血管造影前,要向医生详细说明自己的健康状况,包括病史、家族病史、过敏史以及目前正在服用的药物。这些信息能够帮助医生评估风险,并制定个性化的造影方案。

术前检查 为了确保造影的顺利进行,一系列术前检查是必不可少的,如心电图、血液检测和肺功能检查等,以便更全面地了解患者的身体状况,以及是否存在潜在的手术风险。

饮食与作息调整 造影前一天,应避免过量进食。这是因为,手术过程中患者可能会出现呕吐反应。同时,保持良好的作息习惯和充足的睡眠,有助于在造影当天保持最佳状态。

心理准备 了解造影的过程、目的以及可能存在的风险,有助于减轻患者的紧张情绪。与医务人员进行充分的沟通,能够帮助患者消除疑虑,增强对手术的信心。

造影后的护理

生命体征监测 造影完成后需要留院观察一段时间。在这段时间内,医务人员会密切监测患者的心率、血压、呼吸等生命体征,并及时处理任何异常情况。

手术部位护理 手术部位的清洁和干燥是预防感染的关键。要避免伤口沾水,定期更换敷料,并注意观察伤口是否有红肿、疼痛等感染迹象。一旦发现任何不适,应立即告知医务人员。

活动与休息 造影后要进行适当的休息。要避免剧烈运动和过度劳累,以免影响伤口愈合和身体恢复。随着身体的逐渐恢复,可以逐步增加活动量。

饮食调整 造影后,饮食应以清淡、易消化的食物为主。避免辛辣、油腻和刺激性食物,以免对身体造成不必要的负担。同时,保持充足的水分摄入,有助于造影剂的排泄和身体的恢复。

并发症的预防与处理

虽然脑血管造影是相对安全的手术,但仍然有可能出现一些并发症,如出血、感染、血栓形成等。因此,要密切观察身体状况,特别要注意伤口处是否干燥、无污染,有无渗血、出血或血肿形成。如发现患侧肢体温度降低、皮肤颜色发紫或肿胀等情况,请立即告知医务人员。此外,全麻术后,患者需要常规禁食6小时后再恢复术前饮食;局麻患者术后则无需禁食,可立即恢复术前饮食。多饮水有助于造影剂的排泄,减少对肾功能的损害。避免增加腹压的动作,如咳嗽、打喷嚏、憋尿以及用力排便等,以减少并发症的发生。保持情绪稳定,按照医务人员的指导进行踝泵运动,术后8小时内完成2次气压泵治疗。

(作者供职于山东省济南市平阴县人民医院)

影像检查在疾病诊断中的应用

□赵锦

医学影像技术以其独特的优势,在疾病的诊断、治疗以及预防中发挥着不可或缺的作用。其中,胸片作为一种基础的医学影像检查方式,因其操作简便、经济实用、辐射剂量低等特点而被广泛应用。

胸片,即胸部X线检查,是通过高能射线穿透人体,利用不同组织对X线的吸收和透射率不同,从而在胶片上形成不同密度的影像。这些影像能够清晰地显示肺部、心脏、大血管以及骨骼等器官的结构和形态,为医生提供重要的诊断依据。

首先,胸片在肺部疾病的筛查中发挥着重要作用。通过胸

片,医生可以观察到患者肺部是否有炎症、结核、肿瘤等病变。这些病变在胸片上可能表现为阴影、结节、空洞等异常影像。对于长期吸烟或从事有害粉尘工作的高危人群来说,定期进行胸片检查有助于早期发现肺部疾病,从而及时采取治疗措施,防止病情恶化。

其次,胸片在心脏疾病的诊断中也有重要意义。心脏作为人体的重要器官,其结构和功能的异常往往会对人体造成严重影响。通过胸片,医生可以观察到心脏的大小、形态、位置以及大血管的情况,从而判断是否存在心脏扩大、心包积液、主动脉

瘤等病变。这些信息对于心脏疾病的诊断和治疗方案的制定具有重要的参考价值。

此外,胸片还可以用于检查胸部的骨骼系统。通过胸片,医生可以观察到肋骨、胸骨、胸椎等骨骼的形态和结构,判断是否存在骨折、骨质疏松、骨质破坏等病变。这些病变往往会引起疼痛、活动受限等症状,影响患者的生活质量。因此,通过胸片发现这些骨骼疾病,有助于及时采取治疗措施,提高患者生活质量。

需要强调的是,胸片虽然有一定的局限性。由于胸片是二维

影像,对于某些复杂的病变或微小病变可能无法准确显示。此外,胸片还受到患者体位、呼吸等因素的影响,可能导致影像质量不佳或误诊。因此,在解读胸片时,医生需要结合患者的病史、症状以及其他检查结果,进行综合分析 and 判断。

随着医学技术的发展,低剂量螺旋CT(计算机层析成像)等先进的医学影像技术应运而生。这些技术能够在不增加辐射剂量的前提下,提供更清晰、更准确的影像信息,有助于发现胸片无法显示的微小病变。因此,对于某些高危人群或疑似复杂病变的患者,医生可能会建议

其进行CT等进一步检查,以明确诊断并制定更合适的治疗方案。

总之,胸片作为一种基础的医学影像检查方式,在疾病诊断中具有重要作用。通过胸片检查,医生可以初步筛查肺部、心脏及骨骼等器官的病变,为疾病的早期发现和治疗提供重要依据。然而,胸片有一定局限性,在必要时需要结合其他医学影像技术进行综合诊断。只有这样,才能更准确地了解自己的身体状况,预防疾病的发生,提高生活质量。

(作者供职于山东省菏泽市单县疾病预防控制中心)

在快节奏的生活中,有越来越多的人遭受着睡眠障碍的困扰,其中,失眠是最为常见的一种表现。失眠不仅影响人们的睡眠质量,还可能对日常生活、工作和学习产生严重影响。因此,正确认识睡眠障碍对于改善睡眠质量,维护身心健康具有重要意义。

首先,大家需要明确什么是睡眠障碍。睡眠障碍是指一系列与睡眠相关的问题,包括但不限于失眠、嗜睡、梦游、夜惊等。这些问题可能由多种因素引起,如生活习惯、心理压力、生理疾病等。其中,失眠表现为难以入睡、睡眠浅或频繁醒来,进而导致睡眠不足和白天疲劳。

那么,如何判断自己是否患有睡眠障碍呢?一般来说,如果经常感到入睡困难、睡眠浅、夜间醒来次数多或早醒,且这些症状持续数周以上,影响到了日常生活和工作,说明可能存在睡眠障碍。此外,如果在睡眠过程中出现呼吸暂停、打鼾、梦游等异常表现,也可能是睡眠障碍的症状。

接下来了解一下睡眠障碍的原因。首先,生活习惯对睡眠质量有很大影响。比如,晚上过度使用电子设备、饮食过饱、饮酒等都可能干扰睡眠。其次,心理压力也是导致睡眠障碍的重要原因。焦虑、抑郁等负面情绪可能导致失眠等睡眠问题。此外,一些生理疾病也可能引发睡眠障碍,如呼吸道疾病、内分泌失调等。

面对睡眠障碍,应该如何应对呢?首先,调整生活习惯是关键。要保持规律的作息时间,晚上避免过度使用电子设备,营造安静的睡眠环境,这样有助于改善睡眠质量。其次,学会释放压力。可以尝试进行冥想、练瑜伽等放松身心的活动,以缓解负面情绪对睡眠的影响。此外,如果睡眠障碍症状严重,建议寻求专业医生的帮助,以获取针对性的治疗方案。

除了上述方法,还有一些辅助手段可以帮助改善睡眠障碍。例如,改善睡眠环境,如调整房间温度、湿度和光线,使其更适宜休息;选择合适的床垫和枕头,确保睡眠时的舒适度;避免在睡前饮用含咖啡因或其他刺激性物质的饮料。

当然,对于某些人来说,睡眠障碍可能是由潜在的健康问题引起的。在这种情况下,寻求专业医生的建议和治疗至关重要。医生可能会根据患者的具体情况,制定药物治疗、认知行为疗法或其他治疗方案,以帮助患者恢复正常睡眠。

此外,需要注意的是,改善睡眠障碍并非一蹴而就,它需要耐心、有恒心,从生活习惯、心理调节等多方面入手。同时,保持积极的心态也是非常重要的。

总之,睡眠障碍是一个普遍存在的问题,但只要大家正确认识并采取相应的措施,就能够有效改善睡眠质量,保持身心健康。

(作者供职于山东省潍坊市人民医院)

口腔健康知识攻略

□张政



资料图片

口腔健康是身体健康的重要组成部分,它不仅关乎人们的饮食、言语等基本功能,更与人们的心理健康、社交活动等紧密相连。因此,了解并掌握口腔健康知识非常有必要。

首先,要认识到口腔健康的重要性。口腔是消化系统的起点,是人们摄取食物、进行初步消化的关键部位。同时,口腔内的牙齿、舌头、唾液腺等器官和组织,还承担着咀嚼、发音、保护呼吸道等重要功能。一旦口腔健康出现问题,不仅会影响人们的进食和言语,还可能引发一系列全身性疾病。例如,口腔炎症可能会导致免疫功能下降,增加感染其他疾病的风险;牙周病则与心血管疾病、糖尿病等慢性疾病有着密切的联系。因此,保持口腔健康,对于预防疾病、提高生活质量有重要意义。

其次,大家需要了解如何保持口腔健康。首先,刷牙是维护口腔健康的基础。每天至少刷牙两次,每次刷牙时间不少于两分钟,使用含氟牙膏可以有效去除牙菌斑,预防龋齿和牙周病。此外,使用牙线或牙缝刷清理牙缝中的食物残渣和细菌,也是保持口腔清洁的重要措施。其次,合理饮食对口腔健康同样重要。避免过多摄入高糖、高脂肪的食物,多食用富含纤维素的蔬菜、水果,有助于保持口腔环境平衡。同时,戒烟限酒也是保护口腔健康的重要措施。因为吸烟和过量饮酒会增加口腔癌、牙周病等的发生风险。最后,定期接受口腔检查

也是维护口腔健康的重要手段。通过口腔检查,可以及时发现并治疗口腔疾病,防止病情恶化。

当然,除了以上提到的基本措施外,还有一些特殊的口腔健康问题需要大家关注。例如,儿童口腔健康关系到他们的生长发育和生活质量,家长应该帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯,定期带孩子进行口腔检查,预防龋齿等儿童常见的口腔疾病。另外,随着年龄的增长,老年人口腔健康问题也日益突出。牙齿磨损、牙龈萎缩、口腔黏膜病变等问题都可能会影响老年人的生活质量。因此,老年人更应该重视口腔健康,定期进行口腔检查和保健。

此外,还要注意一些与口腔健康密切相关的全身性疾病。例如,糖尿病患者由于血糖水平升高,容易引发口腔感染、口腔溃疡等问题;风湿性关节炎等自身免疫性疾病也可能导致口腔干燥、口腔溃疡等症状。对于这些患者来说,除了积极治疗原发病外,还应该加强口腔护理和保健,预防口腔问题的发生。

总之,口腔健康是不容忽视的健康问题。通过掌握正确的口腔保健知识,养成良好的口腔卫生习惯,可以有效预防口腔疾病的发生,维护身体健康,提高生活质量。同时,大家也应该关注特殊人群的口腔健康问题,为他们提供针对性的口腔保健建议。

(作者供职于山东省济宁市兖州区口腔医院)