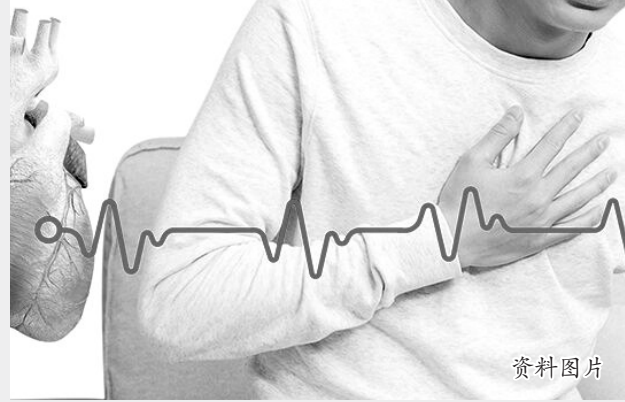


心脏病突发如何自救

□宋晓岳



资料图片

心脏病突发是全球范围内的主要健康威胁之一，据世界卫生组织(WHO)统计，每年全球有数百万人因心脏病突发而面临生命危险。在我国，心脏病突发也成为城市居民死亡的主要原因之一。因此，了解心脏病突发的自救方法及

急救步骤与护理要点，对于保障人们的生命安全至关重要。

专家观点

心脏病学专家指出，心脏病突发时的自救和急救对于患者的生存和预后至关重要。在突发心脏病时，患者应保持冷静，迅速采取正确的自

救措施，同时及时拨打急救电话，尽快送往医院救治。

支撑数据

一项发表在《美国心脏病学会杂志》上的研究显示，在心脏病突发时，患者如果能采取正确的自救措施，比如平卧休息、舌下含服硝酸甘油等，生存率可提高约30%。同时，及时拨打急救电话并得到专业救治，也可显著提高患者的生存率。此外，有数据显示，约70%的心脏病突发患者由于掌握了正确的自救和急救知识，成功度过了危险期。

为了提高心脏病突发患者的生存率，普及自救和急救知识至关重要。因此，社会各界应加强宣传教育，提高公众对心脏病的认识和自救能力。同时，医疗机构也应加强急救体系的建设，提

高救治成功率。此外，个人在日常生活中也应注意健康管理，预防心脏疾病的发生。通过这些措施的综合实施，我们可以有效降低心脏病突发造成的危害，保障人们的生命安全。

急救步骤与护理要点

急救步骤 识别心脏病发作的征兆，比如胸痛、呼吸困难、心慌、眩晕等。一旦出现上述症状，应立即拨打急救电话或前往医院急诊室。患者应平卧休息，避免剧烈运动或情绪激动。如有可能，尽量让患者保持舒适的体位。如家中有硝酸甘油或速效救心丸等药物，应立即让患者舌下含服。含服硝酸甘油时，要密切观察血压，血压低者不建议使用。同时，保持呼吸道通畅，避免窒息。

护理要点 对于已经脱离危险的患者，应给予持续吸氧，保持呼吸道通畅。在转运过程中，护理人员应密切监测患者的生命体征，比如心率、血压等。心脏病患者应保持平卧位，避免剧烈运动。

在医院接受治疗期间，应密切监测患者的生命体征和病情变化。根据医生建议，给予必要的药物治疗和护理措施。同时，注意患者的心理护理和生活护理，帮助患者树立战胜疾病的信心。

对于出院后的患者，应定期随访复查，评估治疗效果和康复情况。同时，加强健康教育，指导患者养成良好的生活习惯和饮食习惯，预防心脏疾病的复发。

(作者供职于山东省滨州市邹平市中医院)

术中操作与护士的角色

□郝艳芹

手术室，这个充满神秘色彩又承载着无数希望与寄托的地方，每天都上演着生死时速的较量。在这里，医生们凭借精湛的手术技巧，为患者解除病痛；而护士们则如同守护天使，确保手术过程的安全与顺利进行。

术前准备

在手术开始前，护士会协助医生进行详细的术前准备工作。他们会核对患者的身份信息、手术部位、手术方式等，确保手术过程的准确性。同时，护士还会为患者进行皮肤准备、建立静脉通道等操作，为手术做好充分的准备。医生会根据患者的病情和手术类型，选择最合适的手术方式，并制定详尽的手术方案。

术中操作

手术是医学领域中的一门重要技术，要求医生具备深厚的医学知识和丰富的实践经验。术中操作是手术成功的关键。医生需要保持高度的专注和精准的操作技巧。他们不仅要准确地切割、缝合组织，还要时刻关注患者的生命体征，确保手术过程的安全。在手术过程中，医生会运用各种先进的手术器械和设备，比如显微镜、激光刀等，以最小的创伤达到最佳的治疗效果。

此外，医生们还需要与团队成员紧密合作，共同应对可能出现的各种突发情况。他们需要通过有效的沟通和协作，确保手术过程的顺利进行。

在手术室，护士是医生最亲密的合作伙伴。他们不仅要在术前、术中和术后为患者提供全方位的护理，还要协助医生完成手术操作，确保手术过程的安全和顺利进行。

在手术过程中，护士会紧密配合医生完成各种手术操作。他们负责传递手术器械、缝合线等物品，确保医生能够顺利进行手术。同时，护士还需要时刻关注患者的生命体征，比如心率、血压、呼吸等，一旦发现异常情况，他们会立即向医生报告并协助处理。

此外，护士还会在手术过程中给予患者心理上的支持和鼓励。他们通过与患者沟通、安抚等方式，帮助患者缓解紧张情绪和恐惧心理，确保手术过程的顺利进行。

术后护理

手术结束后，护士要负责患者的术后护理工作，包括为患者更换敷料、监测生命体征、记录病情等。护士还会根据患者的恢复情况，为他们提供适当的康复指导和帮助，帮助他们尽快恢复健康。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城诚信医院)

鼻炎、鼻塞的手术治疗

□徐军

鼻炎和鼻塞通常是由鼻腔内部的炎症、感染、过敏反应或其他因素引起的。常见症状包括鼻腔内部的不适感、干燥、疼痛、痒感、鼻塞、流涕、打喷嚏等。这些症状不仅会影响我们的日常生活，还可能影响我们的睡眠质量，甚至导致听力下降、头痛等问题。

鼻部手术的种类与适应症

鼻窦手术 适用于鼻窦炎患者，通过手术清除病变组织，恢复鼻腔的正常功能。

鼻中隔手术 针对鼻中隔偏曲引起的鼻塞问题，通过手术矫正鼻中隔的位置，改善鼻通气。

鼻腔息肉手术 针对鼻腔息肉引起的鼻塞症状，通过手术摘除息肉，恢复鼻腔通畅。

医生会根据患者的具体病情、症状严重程度及患者的身体状况等因素进行综合考虑。一般来说，对于长期受鼻炎、鼻塞困扰且药物治疗效果不佳的患者，鼻部手术是一个较好的选择。

术前准备与术后护理

在进行鼻部手术之前，患者需要进行全面的身体检查，以确保手术的安全性。同时，患者还需要在医生的指导下进行一些术前准备，比如停止服用某些药物、避免吸烟和饮酒等。在手术过程中，医生会根据患者的具体情况选择合适的手术方式，并严格遵守手术操作规范，确保手术的安全和效果。

手术完成后，患者需要进行一段时间的术后护理，包括保持鼻腔内部的清洁、避免剧烈运动以防止伤口出血、定期到医院进行复查等。在术后护理期间，患者还应注意保持良好的生活习惯和饮食习惯，以促进伤口的愈合和身体的恢复。

风险与并发症

虽然鼻部手术是一种有效的治疗方法，但仍然存在一定的风险和并发症。常见的风险包括感染、出血、疼痛等。为了减少手术风险和并发症的发生，患者在选择医院和医生时需要进行充分的了解和比较，选择经验丰富、技术精湛的专业医生进行手术。同时，在手术前和手术后，患者也需要严格遵守医生的建议和指导，配合医生进行治疗和护理。

(作者供职于山东省单县海吉亚医院)

避免前庭神经炎眩晕小妙招

□高倩

前庭神经炎是一种常见疾病，主要症状之一是眩晕。眩晕给患者的生活带来了很大的困扰，影响了他们的工作和生活质量。因此，了解并采取一些小妙招来避免前庭神经炎眩晕是非常重要的。

首先，保持良好的姿势是预防前庭神经炎眩晕的重要措施。良好的姿势有助于维持身体的平衡感和稳定性。在站立、行走和坐姿时，尽量保持身体的直立和平衡，避免过度倾斜或扭曲，可以减少前庭神经的压力和刺激。避免突然改变体位，比如从躺卧位迅速起立。避免长时间保持同一姿势也是很重要的。

其次，合理饮食也是必不可少的。多摄入富含维生素和矿物质的食物，比如新鲜水果、蔬菜和全谷类食物，有助于增强身体的免疫力和抵抗力，从而降低眩晕发生的风险。

再次，适度运动对于预防前庭神经炎眩晕也是非常重要的。要定期参加一些适合自己的运动项目，比如散步、慢跑、打太极等，可以增强身体的平衡感和协调能力，从而减少眩晕的发作。此外，坚持做一些眼部和头部运动，比如转动眼球、摇头晃

脑等，有助于锻炼前庭神经，提高其对外界刺激的适应能力。

最后，保持心情愉快也是预防前庭神经炎眩晕的重要措施之一。长期的精神紧张和压力会导致身体不平衡，增加患病风险。因此，我们应该学会放松心情，保持积极乐观的心态。可以通过听音乐、看电影、读书、冥想等方式来放松心情，缓解压力，提高身体的抵抗力。

还要定期进行身体检查。定期检查可以及早发现身体的异常情况，及时采取相应的治疗措施。

(作者供职于山东省第二人民医院)

急诊：快速反应，拯救生命

□李伟



资料图片

在医院，有一个部门总是紧张而有序地运作着——急诊室。这是很多医院的大脑，也是生命的守护站。在这里，一群特殊的医生和护士24小时待命，他们是急诊医学领域的专家，他们所展现的快速反应和救治能力，正是急诊医学的魅力所在。

想象一下，一个刚从车祸现场被送来的伤者，一个突然心脏不适的老年、一个发高烧的孩子……他们汇聚在急诊室，每一个患者都是一个紧急情况，每一个患者都需要得到迅速而准确的诊断与治疗。急诊室的医生们就像经验丰富的指挥官，面对各种突发状

况，他们需要迅速判断病情的严重程度，安排抢救顺序；而护士们则像细致入微的协奏者，确保每一个患者都得到精心的护理。

急诊医学是医学领域中的急速飞行，没有固定的剧本，每一次救治都是新的挑战。而这种挑战中蕴含着独特的魅力：每一次成功的救治，都是对生命奇迹的见证。急诊室需要丰富的医学知识、冷静的判断力和熟练的操作技能。他们不仅要快速诊断，还要迅速制定治疗方案，有时候，这需要在极短的时间内做出决策，甚至是在几乎没有信息的情况下。

在急诊室，先进的医疗设备和技术的救治是关键，但真正的核心是背后的医疗团队——从医生到护士，从检验

员到药剂师，他们之间的默契与高效配合，确保了每一次救治的成功。团队合作是急诊医学的另一大特点。无论是心肺复苏、创伤止血还是药物救治，都需要团队成员之间的密切配合。在这里，每个人都是关键，每个人的行动都可能为患者打开生的希望。

急诊医学不仅是技术和知识的较量，更是情感和人性化的考验。面对生死，医生需要保持冷静，但同时也要理解家属的担忧和焦虑。每一次成功的救治不仅仅是技术上的胜利，更是情感上的胜利。面对复杂多变的病情和不断更新的医学知识，急诊室还需要持续学习和进修。他们不仅是技术精湛的专家，更是不断追求进步的学习者。

随着医学技术的进步和人们对健康需求的增加，急诊医学也在不断发展。未来，我们有望看到更加智能化、个性化的急诊服务，通过大数据和人工智能的辅助，医生能够更精准地诊断和治疗疾病，为患者提供更加个性化的治疗方案。同时，远程医疗和移动医疗也将为急诊医学带来更多的可能性，让救治不再局限于医院。此外，随着全球化和环境变化的影响，传染病的暴发和大规模伤亡事件的风险也在增加。因此，加强急诊医学的应急能力和国际合作也显得尤为重要。通过分享经验和资源，各国能够共同应对这些全球性挑战。

(作者供职于山东省枣庄市峄城区中医院)

在我们的日常生活中，食物过敏已成为一个不容忽视的健康问题。对于某些人来说，餐桌上的美食可能隐藏着“舌尖上的危机”。食物过敏不仅影响患者的日常生活，严重时还可能危及生命。

食物过敏是指人体对某种食物或食物成分产生的异常免疫反应。免疫系统异常是食物过敏的核心机制，当人体摄入过敏原时，免疫系统会错误地将其识别为有害物质，进而产生过度的免疫反应。这种反应可能由食物中的蛋白质、碳水化合物或脂肪等成分引起。常见的食物过敏原包括牛奶、鸡蛋、花生、大豆、鱼类、贝类、小麦等。

食物过敏的症状因人而异，轻者程度不一。轻度症状包括皮肤瘙痒、红肿、荨麻疹等；中度症状有呼吸困难、喉头水肿、哮喘等；重度症状包括过敏性休克，甚至死亡。值得注意的是，食物过敏的症状可能在摄入过敏原后几分钟至几小时内出现，及时发现和处理至关重要。

食物过敏的诊断需要结合患者的病史、症状、体征及实验室检查结果。医生通常会询问患者的过敏史和家族史，了解患者的饮食习惯和症状表现。此外，皮肤点刺试验、血清特异性IgE检测等实验室检查也有助于确诊食物过敏。在诊断过程中，医生需提高警惕，排除其他可能引起类似症状的疾病，比如感染、药物反应等。那么，如何守护餐桌安全呢？

了解过敏原 对于已知过敏原的患者，要避免摄入相关食物。家庭成员也应了解过敏者的过敏原，确保在烹饪和购买食品时避免过敏原。

仔细阅读食品标签 在购买预包装食品时，务必仔细阅读食品标签，了解食品成分和可能存在的过敏原。注意检查食品添加剂、色素、防腐剂等成分，这些成分有时也可能引发过敏反应。

注意食品新鲜度 不新鲜的食物可能含有更多的过敏原或细菌，增加过敏风险。要确保食物新鲜、干净并煮熟，以降低过敏风险。

提高食品安全意识 家庭成员应共同提高食品安全意识，了解食物过敏的危害和预防措施。在外就餐时，提前告知餐厅服务人员过敏情况，确保饮食安全。

学会急救措施 对于已知过敏原的患者，应随身携带抗过敏药物(比如抗组胺药、肾上腺素等)，以便在发生过敏反应时及时自救。要了解急救措施，比如立即停止摄入过敏原、保持呼吸道通畅、寻求医疗救助等，以应对可能的紧急情况。

咨询专业医生 对于疑似食物过敏的患者，应及时就医并接受专业的诊断和治疗。要遵循医生的建议，进行过敏原检测、治疗和管理，以降低过敏风险。

(作者供职于山东省淄博市临淄区人民医院)

如何选择影像检查

□刘晓云



资料图片

在医学领域，影像检查是诊断疾病的重要手段之一。不同影像检查的成像原理、特点和适用范围不同，各有优势和局限性。

各自特点

X射线检查 X射线检查的原理是，通过X射线穿透人体后，根据人体不同组织对X射线的吸收程度不同，形成不同密度的影像。这种方法简单、快速、费用低廉，广泛应用于骨折、肺部疾病、消化系统等方面的诊断。但是，X射线检查对软组织的分辨率较低，且存在辐射风险，不适用于孕妇和儿童等特殊人群。

计算机断层成像(CT) CT检查是利用X射线对人体进行断层扫描，通过计算机处理后形成三维图像。CT检查具有分辨率高、图像清晰、解剖关系明确等优点，适用于颅脑、肺部、腹部等部位的病变诊断。然而，CT检查辐射剂量较大，费用相对较高。

磁共振成像(MRI) MRI检查是利用磁场和射频脉冲激发人体组织中的氢原子核，产生共振信号，通过计算机处理后形成图像。MRI对软组织分辨率高，无电离辐射，特别适用于神经系统、关节、肌肉等部位的病变诊断。但是，MRI检查时间长，噪音大，对部分患者可能产生不适，且对不含或低含氢质子的组织如骨骼、钙化灶等的结构显示不佳。

超声检查 超声检查是利用超声波在人体组织中传播和反射的原理，形成图像。超声检查无辐射、无创伤、操作简便、费用低，适用于浅表器官、腹部、血管

如何应对食物过敏

□赵晓莉

家庭成员也应了解过敏者的过敏原，确保在烹饪和购买食品时避免过敏原。

在购买预包装食品时，务必仔细阅读食品标签，了解食品成分和可能存在的过敏原。注意检查食品添加剂、色素、防腐剂等成分，这些成分有时也可能引发过敏反应。

不新鲜的食物可能含有更多的过敏原或细菌，增加过敏风险。要确保食物新鲜、干净并煮熟，以降低过敏风险。

家庭成员应共同提高食品安全意识，了解食物过敏的危害和预防措施。在外就餐时，提前告知餐厅服务人员过敏情况，确保饮食安全。

对于已知过敏原的患者，应随身携带抗过敏药物(比如抗组胺药、肾上腺素等)，以便在发生过敏反应时及时自救。要了解急救措施，比如立即停止摄入过敏原、保持呼吸道通畅、寻求医疗救助等，以应对可能的紧急情况。

对于疑似食物过敏的患者，应及时就医并接受专业的诊断和治疗。要遵循医生的建议，进行过敏原检测、治疗和管理，以降低过敏风险。

(作者供职于山东省淄博市临淄区人民医院)

等部位的病变诊断。但是，超声检查受操作者技术水平和患者个体差异影响较大，且对骨骼、肺及胃肠道显示较差。

如何选择

根据病变部位选择 不同的病变部位适合不同的影像检查方法，比如神经系统病变首选MRI检查，肺部病变首选CT检查，腹部病变首选超声检查等。

根据病变性质选择 不同性质的病变对影像检查方法的敏感性不同，比如肿瘤性病变可选择CT或MRI检查等。

考虑患者个体差异 在选择影像检查方法时，应充分考虑患者的年龄、性别、身体状况等因素，比如对于儿童、孕妇等特殊人群，应尽量避免选择辐射剂量较大的检查方法；对于过敏史或植入金属物的患者，应避免选择MRI检查等。

考虑检查费用和时间 在选择影像检查方法时，还应考虑检查费用和时间因素。在保证诊断准确性的前提下，应尽量选择费用较低、时间较短的检查方法。患者也应根据自己的经济承受能力和时间安排选择适当的检查方法。

选择合适的影像检查方法对于疾病的诊断至关重要。医生应根据患者的具体情况综合考虑多种因素，选择最适合的检查方法，以提高诊断准确率。同时，患者也应积极配合医生进行检查，以便及时发现和治疗疾病。随着医学技术的不断进步和发展，相信未来会有更多更先进的影像检查方法问世。

(作者供职于山东省聊城市东阿县妇幼保健院)