

心肌梗死的急救与康复

□张彩云



资料图片

心肌梗死是一种严重的心血管疾病。当心脏的冠状动脉被阻塞，导致心肌细胞缺氧和坏死时，就会发生心肌梗死。了解心肌梗死的急救护理与康复指导，可以更好地应对这一紧急情况，并促进患者的康复。

心肌梗死的急救护理

识别心肌梗死的症状 心肌梗死的典型症状包括胸痛、胸闷、呼吸困难、出汗、恶心和呕吐等。这些症状可能突然出

现，也可能逐渐加重。一旦出现这些症状，应立即拨打急救电话，并告知患者可能发生了心肌梗死。

保持患者安静 在等待急救人员到来的过程中，应尽量让患者保持安静，避免剧烈运动和情绪波动。可以让患者平卧，头部稍低，以保持呼吸顺畅。

给予急救药物 如果患者有硝酸甘油等急救药物，可以在医生的指导下服用。这些药物可以扩张冠状动脉，增加心肌供血，缓解症状。但需要注意的是，如果患者有低血压或心动过缓等情况，应避免使用这些药物。

配合急救人员的工作 急救人员到达后，会进行一系列检查和评估。患者应积极配合急救人员的工作，如提供病史、

药物使用情况等。同时，家属也应保持冷静，不要过度慌张或干扰急救工作。

心肌梗死的康复指导

合理饮食 心肌梗死患者在康复期间应注意合理饮食，建议采用低脂、低盐、低糖的饮食原则，多食用新鲜蔬菜、水果和富含纤维的食物。同时，要控制总热量摄入，避免过度肥胖。

规律作息 患者应保持规律的作息，保证充足的睡眠和休息。避免过度劳累和熬夜等不良生活习惯。同时，可以适当进行有氧运动，如散步、慢跑等，以增强心肺功能和免疫力。

按时服药 心肌梗死患者通常需要长期服用药物来预防病情复发。患者应按时服药，不要自行停药或更改药物剂

量。同时，要定期到医院进行检查和评估，以便及时调整治疗方案。

心理调适 心肌梗死患者在康复期间可能会面临各种心理压力和挑战。因此，进行心理调适至关重要。建议患者与家人和朋友多沟通交流，寻求他们的支持和理解。同时，也可以寻求专业心理咨询师的帮助，以缓解焦虑和抑郁等不良情绪。

康复锻炼 在医生的指导下，患者可以进行适当的康复锻炼。康复锻炼有助于改善心肺功能，增强肌肉力量和耐力，提高生活质量。但需要注意的是，康复锻炼应根据患者的具体情况来进行，避免过度运动或不当运动导致不良后果。

(作者供职于山东省菏泽市巨野县北城医院)

如何护理烧伤患者

□杨淑娟

烧伤是一种常见但危险的伤害，对于受伤患者来说，正确的护理非常重要。

首先，需要了解烧伤的分类。根据程度和深度的不同，烧伤分为一度烧伤、二度烧伤和三度烧伤。三度烧伤是最严重的一种，会破坏皮肤和组织，需要进行手术治疗。二度烧伤会造成水泡和红肿，而一度烧伤通常只会引起轻微的红肿和疼痛。

一度烧伤的护理

一度烧伤通常只会引起轻微的红肿和疼痛，但仍需要妥善护理。冷却受伤部位，将受伤部位冲洗或放在冷水中，缓解疼痛和炎症。使用药膏，涂抹具有消炎作用的烧伤药膏，如芦荟凝胶或洋甘菊霜，可以帮助镇痛和愈合。防晒保护，如果受伤部位暴露在阳光下，应避免阳光直射照射，并涂抹防晒霜以保护皮肤。注意保持清洁，保持受伤部位干燥和清洁，避免摩擦和感染。

二度烧伤的护理

二度烧伤通常会出水泡和红肿，但没有像三度烧伤那样破坏皮肤和组织。对于二度烧伤患者的护理，可以采取以下步骤：冷却受伤部位，将受伤部位放在冷水中，或用冷湿毛巾覆盖，有助于减轻疼痛并防止烧伤蔓延。用温和的肥皂水轻轻清洁受伤部位，避免破坏水泡，以减少感染的风险。涂抹专门的烧伤药膏，在保持干燥的前提下盖上防水敷料，促进伤口愈合。密切观察患者的病情变化，如出现感染、发热、肿胀等症状，应立即就医。

三度烧伤的护理

三度烧伤是最严重的一种烧伤，会对患者的身体造成严重损害。在进行护理之前，需要先确保患者的安全。如果患者仍处于火源附近，应立即将其转移到安全的地方，并用湿毛巾或湿纱布覆盖受伤部位，阻止进一步伤害。

由于三度烧伤破坏了皮肤和组织，可能涉及深层的组织结构，需要进行手术治疗。在等待医生到来期间，可以采取以下措施来减轻病情：确保患者能够正常呼吸，并避免异物堵塞气道。用干净的纱布或绷带轻轻压住出血部位，但不可过紧。不要涂抹任何药膏或乳液，三度烧伤部位必须保持干燥和清洁，以减少感染风险。患者由于皮肤受到损害，很容易失去体温，可使用毛毯或保温器具，确保患者保持温暖。

(作者供职于山东省枣庄市立医院)



资料图片

走进麻醉世界 探索无痛之谜

□李峰

在医院的众多科室中，麻醉科是一个相对神秘的领域，涉及手术室、急救室、产房等多个场景，为患者提供无痛医疗服务。那么，麻醉到底是怎么回事，又是如何实现无痛的呢？

简单来说，麻醉是一种由药物导致患者失去知觉的状态。在麻醉状态下，患者的感知、意识和记忆都会受到不同程度的影响。而麻醉科医师专门负责使用这些药物，运用这类技术，为患者提供安全、有效的无痛医疗服务。

那么，麻醉是如何实现无痛的呢？这主要依赖于麻醉药物的作用机制。不同的麻醉药物作用于人体的不同部位，通过抑制神经传递或影响大脑功能来达到无痛的效果。例如，局部麻醉药物作用于神经末梢或神经干，使局部感觉神经传导受阻；而全身麻醉药物则通过吸入或静脉注射进入体内，抑制大脑皮层和边缘系统的功能，导致意识丧失和遗忘。

在麻醉过程中，麻醉科医师会根据患者的情况和手术需求选择合适的麻醉药物和剂量，同时，还需要密切监测患者的生命体征和反应，确保麻醉的安全和有效。通过麻醉科医师的专业技能和严谨操作，手术过程可以在

无痛、无知觉的舒适状态下进行。除了手术麻醉外，麻醉科医师还承担着急救、分娩镇痛等任务。在急救场景中，麻醉科医师可以通过快速通气插管、控制呼吸等措施，为患者提供呼吸支持、循环支持等生命支持服务。在产房中，麻醉科医师则可以为产妇提供分娩镇痛服务，减轻分娩过程中的疼痛等不适感。

当然，麻醉并不是简单地给患者打一针。在麻醉过程中，麻醉科医师需要全面评估患者的身体状况、病史、用药情况等因素，制定个性化的麻醉方案。同时，他们还需要具备丰富的临床经验和应对突发状况的能力，确保患者安全度过麻醉和手术过程。

麻醉会不会对患者的身体造成影响呢？其实，麻醉的影响是短暂的、可控的。在麻醉过程中，患者的重要器官功能会受到一定程度的抑制或影响，但这种影响是暂时的，通常会在麻醉后逐渐恢复。当然，对于一些特殊患者，如老年人、儿童、身体虚弱的人来说，麻醉的风险可能较高，需要更加谨慎和细致地进行护理。

(作者供职于山东省淄博市第一医院)

从日常做起 培养健康生活方式

□黄燕

随着现代生活节奏的加快，人们越来越意识到健康生活方式的重要性。健康不仅仅是没有疾病，更是一种身体、心理和社会适应能力的良好状态。社区作为生活的重要场所，为群众提供了实践健康生活方式的平台。

均衡饮食，营养充足 均衡的饮食是维持身体健康的基础，应该保证每天摄入足够的蔬菜、水果、全谷类、蛋白质和健康脂肪。减少高盐、高糖和高脂肪食物的摄入，限制加工食品的摄入量。在社区附近的超市和农贸市场，选择新鲜、天然的食材，自己动手烹饪美味佳肴，不仅可以保证饮食健康，还能享受烹饪的乐趣。

规律运动，保持活力 运动是保持身体健康的关键。在社区内，可

以选择散步、慢跑、骑自行车等有氧运动方式，提高心肺功能，增强免疫力。此外，还可以尝试瑜伽、太极等低强度运动，缓解压力，提高身体柔韧性。与邻居一起参加社区运动活动，既能锻炼身体，又能增进邻里关系。

戒烟限酒，呵护健康 吸烟和过量饮酒对身体健康的危害极大。为了自己和家人的健康，应该坚决戒烟，限制饮酒量。社区可以组织戒烟、限酒宣传活动，提高居民对烟草和酒精危害的认识，引导大家养成健康的生活习惯。

充足睡眠，恢复精力 良好的睡眠对于身体健康至关重要，应该保证每天有足够的睡眠时间，养成规律的作息习惯。睡前避免过度兴奋的活动，如看电视、玩手机等。保持卧室

安静、舒适，有助于提高睡眠质量。如果出现睡眠障碍，可以向社区医生咨询，寻求专业的帮助。

心理健康，快乐生活 心理健康是健康生活方式的重要组成部分，应该学会调整自己的情绪，保持乐观的心态。在社区，可以参加各种兴趣小组、社交活动，结交新朋友，拓展社交圈子。与邻居、朋友分享生活中的喜怒哀乐，互相支持、鼓励，共同度过美好的时光。

定期体检，预防疾病 定期体检是预防疾病的重要手段，通过体检，可以了解自己的身体状况，及时发现潜在的健康问题。社区医院或诊所提供了方便快捷的体检服务，应该积极参加，关注自己的健康。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

胃溃疡是怎样形成的

□陈惠

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病，形成原因多种多样，与生活习惯、饮食习惯、药物因素、遗传因素等都有密切关系。了解胃溃疡的成因和合理饮食的重要性，对于预防和治疗胃溃疡具有重要意义。

胃溃疡的成因

胃溃疡的形成是一个复杂的过程，涉及多个方面的因素。其中，幽门螺杆菌感染是胃溃疡的主要病因之一。这种细菌在胃黏膜上生长繁殖，破坏胃黏膜的保护层，导致胃酸和胃蛋白酶侵蚀胃黏膜，进而形成溃疡。此外，长期服用某些药物，如非甾体类抗炎药、糖皮质激素等，也会对胃黏膜造成损伤，增加胃溃疡风险。

除了上述因素，生活习惯和饮食习惯也是胃溃疡形成的重要原因。长期饮食不规律、暴饮暴食、过度饮酒、吸烟等都会加重胃的负担，影响胃黏膜的修复和再生，从而诱发胃溃疡。此外，情绪波动、精神压力过大等因素也会影响胃的正常功能，提高胃溃疡的发生率。

影响胃黏膜的修复和再生，从而诱发胃溃疡。此外，情绪波动、精神压力过大等因素也会影响胃的正常功能，提高胃溃疡的发生率。

胃溃疡患者的饮食建议

针对胃溃疡的成因，患者在饮食方面需要注意以下几点。规律饮食 一日三餐要定时定量，避免空腹时间过长，以免胃酸对胃黏膜造成损伤。同时，避免暴饮暴食，以免加重胃的负担。

调整饮食结构 建议胃溃疡患者以蔬菜、水果、奶类、粥类、汤类等为主。蔬菜如南瓜、西红柿、土豆等，可以在一定程度上起到保护胃黏膜的作用；水果如香蕉、苹果等富含维生素和果胶，有助于溃疡的愈合；奶类如牛奶、羊奶等富含蛋白质，为机体补充营养的同时也有利于溃疡的愈合；粥类如山药粥等，健脾益气，增强抵抗力；汤类如鲫鱼汤等，可在

汤中放入适量陈皮，有助于保护胃黏膜。

避免刺激性食物 胃溃疡患者应少吃过酸、过甜、过于辛辣的食物，不饮浓茶和咖啡，禁止食用生姜、生萝卜、生蒜及生葱等食物，尽可能不食用柠檬和山楂等比较酸的食物。这些刺激性食物会加重胃黏膜的损伤，影响胃溃疡的愈合。

提倡细嚼慢咽 细嚼慢咽有助于减轻胃的负担，促进食物的消化和吸收。同时，避免狼吞虎咽，降低粗硬纤维类食物的摄入量，以免食物对胃黏膜造成机械性损伤。

注意营养搭配 饮食宜注意营养，但无须规定特殊食谱。在保证营养均衡的前提下，可以适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入，有助于胃黏膜的修复和再生。

(作者供职于广东省茂名市人民医院)

科学处理伤口 避免感染

□刘群



资料图片

在日常生活中，无论是意外受伤还是做手术之后，伤口的妥善处理对于预防感染、促进愈合都具有非常重要的作用。

伤口是指皮肤或黏膜完整性受损的部位，可以是切割伤、烧伤、烫伤、化学伤等。伤口的严重程度和类型决定了护理方法和愈

合速度。一般来说，伤口可分为以下几类，清洁伤口、污染伤口和感染伤口。

伤口护理的重要性

伤口的护理是预防和治疗伤口感染、促进伤口愈合的关键环节。正确的伤口护理不仅可以减轻疼痛，减少并发症，还能缩短伤口愈合时间，提高患者的生活质量。因此，必须重视伤口护理，采取正确的方法避免伤口感染。

避免伤口感染的方法 严格无菌操作：在手术和伤口护理过程中，医护人员应严格遵守无菌操作规范，确保手术器械、敷料和手术环境的清洁无菌。患者也应保持伤口周围环境的清洁，避免细菌滋生。

及时消毒：对于皮肤上的伤口，应及时使用碘伏等消毒液对伤口部位进行消毒。这可以杀灭伤口周围的细菌，降低感染风险。同时，定期更换敷料也是保

持伤口清洁的重要措施。

正确包扎：对于比较严重的伤口，如出血较多或伤口较深，应及时使用无菌纱布进行包扎。包扎时应注意松紧适度，避免过紧，影响血液循环，也要避免过松，导致纱布脱落。正确的包扎可以减轻疼痛，减少与空气及周围事物的直接接触，降低感染风险。

合理用药：在伤口愈合过程中，可能需要使用一些药物来促进愈合或预防感染。药物的使用应谨慎并遵医嘱，避免滥用抗生素等药物，以防产生耐药性或其他不良反应。

提高患者免疫力：患者免疫力的高低直接影响伤口感染的发生率。因此，患者在术前应保持良好的营养状况，术后需要注意休息和锻炼，增强免疫力。医护人员还可以通过给予患者适当的营养支持和免疫调节剂，提高患者的抵抗力。

控制基础疾病：糖尿病、高血压等基础疾病可能增加伤口感染的风险。因此，患者在术前应积极治疗和控制这些基础疾病，降低感染的发生率。

观察伤口变化：在伤口愈合过程中，患者应密切观察伤口的变化。如果出现红肿、疼痛、渗液等症状，应及时就医处理。避免自行用药或忽视症状，延误治疗时机。

保持伤口干燥：在伤口愈合期间，应保持伤口干燥。避免伤口沾水或接触其他液体，导致感染。如果伤口必须接触水或液体，如洗澡或清洁时，应使用防水敷料或保鲜膜将伤口包裹好。

避免用手触摸：在伤口愈合期间，应避免用手经常触摸伤口。手上可能携带细菌或其他微生物，触摸伤口可能导致感染。

(作者供职于山东省金乡宏天医院)