



急救!

心肺复苏该怎么做?

□广东省人民医院急诊科 周浩

由于各种原因引起的心搏呼吸骤停称猝死,是危及人的生命最紧急、最危险的情况。人类猝死大部分情况发生在医院以外,没有医护人员参与抢救。据统计,猝死病例中有35%~40%如果经现场及时进行心肺复苏,是可以挽救生命的。因此,为了使病人得救,避免脑细胞死亡,就必须在心搏呼吸停止后立即进行有效的心肺复苏。复苏开始越早,病人存活率越高,大量实践表明,4分钟内进行复苏者近一半人被救活。

的常见原因。一旦发生心跳停止8秒后人会出现脑缺氧症状,30秒后昏迷,60秒后脑细胞开始死亡,6分钟后全部死亡,10分钟后将会是不可逆转的死亡,因而医学上定义4~5分钟为抢救的“黄金时间”。

心肺复苏适用范围

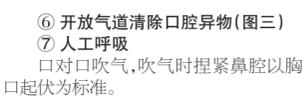
适用于急性心肌梗塞、严重创伤、电击伤、溺水和中毒等原因引起的呼吸、心跳骤停急救。

心肺复苏操作步骤

- ① 判断意识(一拍二唤) 拍打患者双肩,凑近耳边大声呼唤:“喂!你怎么了?” 如无反应,则确定为意识丧失
- ② 判断呼吸 查看胸廓有无起伏(5~10秒)
- ③ 呼救 寻求他人帮忙,拨打急救电话120
- ④ 救护体位(图一)
- ⑤ 胸外按压(图二) 定位:中指对乳头,掌跟对胸骨 快速按压:100~120次/分钟 用力按压:深度5~6厘米 让胸廓充分回弹 减少按压停顿时间
- ⑥ 开放气道清除口腔异物(图三)
- ⑦ 人工呼吸 口对口吹气,吹气时捏紧鼻腔以胸口起伏为标准。



图二:胸外按压(东方IC)



图三:开放气道清除口腔异物(东方IC)



心肺复苏注意事项

心肺复苏的前提是确保现场和施救者的安全;

按压与呼吸的比是30:2,如此反复5个循环判断病人有无心跳和呼吸,有则暂停心肺复苏,无则继续心肺复苏;

新《心肺复苏指南》强调有效的胸外心脏按压,对于不愿意口对口人工呼吸和没有经过专业训练的人,只可做胸外心脏按压;

停止心肺复苏的条件:患者恢复脉搏、呼吸,医护人员到来接替,急救员精疲力尽。



图三:开放气道清除口腔异物(东方IC)

内的哺乳妇女等,都应该尽量避免使用紧急避孕药。另外,对于40岁以上的女性来说,因女性卵巢功能逐渐衰退,服用后更易引起月经不规律或闭经,因此也不建议使用。

此外,紧急避孕药在使用时间上要注意,一般不超过同房后的72小时,尤其是正当排卵期同房,更应尽早服用,如果服药2个小时内发生呕吐,应尽快补服一次,如果2小时以后呕吐则不必补服。在服用紧急避孕药后,有些女性会出现恶心、呕吐、腹胀、头晕、无力、不规则阴道流血等症,一般不必太过于担心,不需特殊处理。但如果停药后出现月经不规律,且在3个月内不能恢复正常的月经,应尽快看医生。

如果月经量不像平时或者服用紧急避孕药后月经延迟一周还没有来,则应尽早到医院去检查下是否已经怀孕。一旦服用紧急避孕药失败而怀孕,则根据女性的个人意愿和所服用的紧急避孕药来处理。一般来说,单纯孕激素紧急避孕药不会导致宝宝发生畸形,但要注意排除宫外孕的可能。

总之,紧急避孕药不是常规的避孕措施,在使用时一定要慎重,切勿把它当成“事后”补救的“万能法宝”而经常服用。

想要顺产5大条件必须满足

很多产妇都想通过自然分娩生宝宝,但是并不是每一个产妇都符合顺产的条件,也就是说有些产妇因为特殊的原因是不能自然分娩需要进行剖宫产。那么,准妈妈们在顺产前都需要满足那些条件呢?除了身体健康,无疾病等因素,是否还有其它特别的条件?

产妇健康年轻

顺产的首要条件就是产妇健康,只有在身体健康的情况下,产妇才能在生产过程中使得上力气,生孩子过程中几乎要耗尽女性全部的力气,所以需要产妇身体健康,有足够的力气才能顺产。女性越年轻,在生产的过程中越是能发力,顺产全靠母亲自己努力,无法借助外力,所以顺产的女性越年轻越好生产。

胎儿健康足月

顺产的过程相比剖宫产要漫长得多,有些甚至要几十个小时才能生出来,如果胎儿不健康,很容易在生产的过程中出现意外。尤其是未足月的胎儿,因意外而导致的生产,顺产风险更大,未足月的胎儿各项生命特征都较弱,时间上稍有差池,就可能因缺氧而导致生命危险。所以选择顺产前要经医生确认胎儿健康,各项生命特征良好。

母体羊水充足

一旦母体内的羊水不足,胎儿就有可能因大脑缺氧而引发脑瘫或是更严重的休克现象。选择顺产前,要先检测母体是否羊水充足,如发现羊水不足,应该马上加氧并进行剖宫手术,避免悲剧的发生。

胎儿体重不超标

胎儿的体重超标在医学上称为巨大儿,巨大儿会加大自然分娩难度。因为女性的子宫口是有限的,如果胎儿的体重超标了许多,在生产过程中随时都有可能发生胎儿被卡在宫口而出不了的情况。所以当胎儿长到一定重量时,医生都会建议产妇不要盲目乱补,以免孩子长成巨大儿,不利于自然生产。

胎儿无脐带绕颈

有些胎儿在母体内时,脐带缠绕颈部,自然生产可能导致胎儿无法正常呼吸,从而出现意外。若B超显示胎儿脐带绕颈,或是胎前置(胎位不正),医生一般都会建议剖宫产,以减少意外风险。有些胎儿脐带绕颈达两三圈以上,情况非常危险,稍不小心就会有生命危险。

另外,生产前的B超也是顺产的重要环节,不可省去。(来源:《中国护理网》)

高血压患者的自我健康管理

□深圳第二中医院 唐新征

高血压病不仅是一个独立的疾病,而且是心脏病、脑卒中、肾功能衰竭等疾病的主要危险因素,作为我国的一种常见病、多发病,越来越受到重视。目前,高血压病的诊治已从单纯的药物治疗时代进入了血压的管理时代,做好高血压的自我管理是高血压防控中的关键环节。总的说来,进行良好的自我管理自我健康管理,主要是要做好以下几个方面:

药物

药物控制是治疗高血压的重要手段,服用降压药物应从小剂量开始,循序渐进,逐渐增加剂量,避免因剂量过大引起低血压。在达到降压的目的后,再改用维持剂量,以保持血压的稳定。在治疗过程中要密切观察血压的变化,要让患者及家属明白,不能间断服药,不能随意增减或骤然停药,以免导致血压的波动,用药的时间和剂量应在医生指导下调整。

饮食

高血压饮食管理的主要目标是限制钠盐的摄入,减轻体重及戒烟限酒。饮食以清淡、低盐、低胆固醇、低热量、低脂肪为主,饮食搭配要合理,少食刺激性和生硬食物,多食奶制品及含钾、钙丰富的食物,多补充新鲜蔬菜和水果。世界卫生组织规定每人每天摄盐量应低于6g。因此,非药物治疗高血压最主要的措施就是限盐、补钾。尽可能戒烟限酒,世界卫生组织已把少盐饮食有益健康的观点

改为饮酒越少越好,肥胖者应控制体重。

运动

高血压患者应根据具体的病情和年龄选择合适的运动方式,如慢跑、骑自行车、跳健身操、打太极拳、快步行走等有氧运动。适当的运动不仅有利于降低血压,而且还能增强体质、减轻体重。体力活动是独立的降压因素,还能巩固药物降压效果的作用。

心理

心理健康指导是预防和控制高血压病的基础和前提,心理健康指导的效果直接影响高血压病人的健康信念模式。患者要知道情绪波动、焦虑、紧张都会导致血压升高,还会引起心血管意外。健康教育应从高血压患者社会环境、身体状态、心理因素同时着手,指导患者避免情绪激动,学会自我心理平衡调节,达到预防与治疗高血压的最终目的。

自我监测

高血压患者要做到血压长期达标,正确的自我血压监测很关键。指导患者学会自我监测血压的方法和注意事项,为患者制定一张自测血压的记录表,用于标明测量时间及血压值,有助于掌握血压变化的规律,同时在每次的就诊时携带自测血压的记录本,可作为医生的用药依据。

时间就是生命

疾病、创伤、中毒、溺水、电击、窒息、严重过敏反应等都是导致呼吸心跳骤停



图一:救护体位(东方IC)

紧急避孕药 不可常吃!

□广东省妇幼保健院妇科 和秀魁

案例:

李小姐今年28岁,因最近一年月经不规律、停经3个月而来医院求治,医生经过检查后诊断为卵巢功能减退、卵巢不排卵。一个风华正茂的女子,怎么就卵巢功能减退了呢?经医生详细询问,原来李小姐近2年来因为事业正处于奋斗期,不想那么早怀孕,所以每次性生活后,为了确保万无一失,总是会服用紧急避孕药。近1年来,她的月经开始变得很不规律,月经量也很少,有时不到两天就过去了。刚开始她以为是工作压力太大所致,也没太在意,没想到月经干脆几个月都不来了,而且皮肤也变得很干燥粗糙,整个人看起来显得很憔悴。

避孕药是已婚女性的亲密伙伴,避孕药有许多种,常见的类型有长效避孕药、短效避孕药和紧急避孕药。紧急避孕药,顾名思义,就是在性生活未做避孕措施或发现原避孕措施失败,如同房后发现避孕套破裂后采用的紧急避孕措施,常用的有米非司酮和含激素的紧急避孕药,如毓婷、复方左炔诺酮片等。紧急避孕药不是常规的避孕措施,而且有一定的失败率。可是,很多女性不清楚这点,把紧急避孕药当成是“事后”补救的“万能法宝”,甚至把紧急避孕药当成是常规的避孕手段,殊不知,这背后却藏着很多的隐患。

激素类的紧急避孕药的主要成分是一种人工合成激素,所含的激素量比一般的短效口服避孕药的激素量大很多。一次紧急避孕药的药量大概是相当于8天常规的短效避孕药的药量,它通过大剂量的孕激素,能在短时间内改变正常的子宫内膜周期性变化,使子宫内膜变薄,分泌不良,很快

就萎缩退化,不利于受精卵着床,同时通过其它机制阻止排卵、受精,达到避孕的效果。另一种紧急避孕药,米非司酮主要通过抗孕激素效果避孕。女性朋友需要注意的是,紧急避孕药只能对当次无保护性生活起保护作用,其避孕有效率明显低于常规避孕方法,而且由于它含有的激素量很大或抗孕激素效果较强,经常使用的话,会扰乱女性自身的荷尔蒙分泌,导致月经紊乱。如果频繁使用紧急避孕药,容易抑制女性的生殖系统内分泌,导致卵巢功能减退、闭经,甚至卵巢早衰、不孕,而且由于紧急避孕药主要在肝脏代谢,长期服用可影响肝功能,含孕激素的紧急避孕药有增加血栓和偏头痛的风险。因此,对于紧急避孕药的使用,1个月经周期内最好不要服用第2次,1年内服用不超过3次。

紧急避孕药也不是所有女性都适宜使用的,如孕妇、有血栓家族史、心血管疾病、糖尿病、乳腺癌患者,产后半年

疾控驿站

家长,请保护孩子远离跌落伤

□广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

近年来,儿童坠楼事件时有发生,而各种类型的意外跌倒导致儿童伤亡的悲剧,更是每天都在上演。据统计,跌倒是造成我国儿童伤害的主要原因,处于伤害原因构成比的前三位。广东省死因监测数据同样显示,跌倒是威胁我省儿童生命的主要伤害类型。

省疾控中心少儿卫生专家聂少萍主任医师介绍,跌倒就是指“突发、不自主、非故意的体位改变,倒在地上或更低的平面”。专家提醒,跌倒伤害更容易发生在儿童身上。“这与儿童身心发育特点有关,主要受生长发育程度、认知发育程度、冒险行为、同伴、性别等因素的影响。”聂少萍解释。

认知发育不完善,决定儿童常常发生跌倒伤害

婴幼儿和学龄前儿童:对危险不自知,缺乏行为控制能力。13岁以下的学龄儿童:对自己的行为有一定控制能力,但尚不完善;有限的经验也限制了他们对危险的预见和应对能力。13岁以上的少年儿童:认知能力不完善和认识上有偏颇,容易在认识

上走极端而发生偏激行为,如在游戏或活动中突然将同学推倒或撞倒。

生长发育阶段不同,发生跌落的地点和类型不同

婴儿:头部重量较大,容易从童车、家具以及楼梯或床上等地方跌落。

1~3岁的儿童:运动与平衡能力不稳,易从楼梯、台阶、学步车、家具或游戏场器械上跌落。

5~9岁的儿童:刚刚脱离成人照顾独自活动,又喜欢追逐打闹和爬高等,由于缺乏安全意识和自控能力,容易在玩耍中滑倒或被他人推倒,也容易从窗口跌落。

10岁以上的在校学生:跌倒多发生在体育活动和玩耍时。

此外,儿童的强烈好奇心和探索欲望,使其容易采取冒险行为而造成跌倒伤害的发生。低龄儿童可能会在无意中尝试冒险行为,较大儿童则可能主动寻求冒险行为,并以此体验冒险成功后带来的快乐。随着低龄儿童逐渐成长为青少年,他们的价值观和行为会更多地受到同伴的影响,有时来自同伴的压力会采取冒险行为而发生跌倒伤害。尤其男童,跌倒伤害的发生率远高于女童,是跌

倒伤害的高危人群。

除了儿童自身的原因,父母对孩子缺乏看管意识或重视程度不够,导致看管不到位,也是引起儿童发生跌倒伤害的重要因素。避免孩子跌落伤害,家长要做好以下方面:

加强对儿童的看管监护,不要将儿童单独留在家中。

5岁以下儿童应在家长的视线内活动。不要将婴儿单独放在家具上,如桌子、沙发、童车等。

不要带婴幼儿到楼梯、开启的窗户以及容易倾倒的家具上玩耍。

教育儿童不要在楼梯等高低不平的地方推拉玩耍。

教育儿童在进行轮滑等活动时,应佩戴头盔和护腕等安全防护装置。

做好家居安全防护措施,有效避免跌落伤害的发生

门内与门外各1.5m范围内不宜设置台阶。

窗户设计应有一定的高度,临空窗台的高度不应低于0.9m,并应安装窗户护栏。

阳台、平台、楼梯、外廊等临空部位必须设防护栏杆,防护栏杆必须牢固、

安全,高度不应低于1.1m。防护栏杆最薄弱处承受的最小水平推力应不小于1.5kN/m(沿梁跨度方向每米1.5千牛重力);护栏间的宽度不宜太大,以避免孩子攀爬和钻出。

窗户和阳台边不放置可供孩子攀爬的桌子、凳子等家具。

家居有楼梯的,应有天然采光或灯光;一定要安装扶手,扶手高度不应低于0.9m;楼梯栏杆不得采用易于攀登的构造和花饰;两梯段间楼梯井净宽不得大于0.11m;不得采用螺旋楼梯和扇形踏步;最好在每级台阶边缘刷上亮色线条。

儿童床周围的地板上放置地毯等软性防护材料,以防儿童摔出时受伤,睡床应靠墙壁并有护栏。

保持地面不湿滑,浴室中应使用防滑垫。

除地面障碍物,如电线、地毯边角等;保证固定设备的埋件不高于或低于地面。

使用海绵等包裹家具锐利的边角。室内尽量使用抗碎玻璃或给玻璃贴膜。

增加室内、外照明,保证视线清晰。尽量少用学步车,很多婴幼儿跌倒事故都由于使用学步车引起。

吉林春满

脾气恢复 润燥是关键

□广东省第二中医院 杨思华

经历长夏的湿润,平时脾虚湿重之人在秋天来临时,往往会感觉相对舒服一些。由于脾的特性是“喜燥恶湿”,干燥的秋季可以说是最适合脾气恢复的季节。如果能好好利用这个季节调理脾胃功能,往往可达到事半功倍的效果。

秋季症状:初秋易干燥

初秋气温尚不稳定,早晚温差大,晨起秋凉,白天较热。同时,干燥也是这个季节的一大特点。在这种气候之下,人们往往容易出现口干、口渴、皮肤干燥、大便干燥等情况。从中医的角度来看,上述干燥情况通常有两种解释,一种是气虚、脾虚引起的运化功能不好,中医形象地称之为“无力行舟”;另一种则是阴虚引起的津液不足,以老年人居多,中医称之为“无水行舟”。

支招:补而不燥,滋阴而不腻

《黄帝内经》中写道:春夏养阳,秋冬养阴,一年四季的养生调理都应顺应季节和气候的特点。秋季虽然是一个“健脾胃”、“醒脾”的好时节,但在进补时应注意选补而不燥、滋阴而不腻的食材。辛辣、壮阳效果好的食物并不适合秋季吃,比如羊

肉、狗肉等,因为气候本身就干燥的情况下补得太燥,身体很容易上火。另外,太滋腻的药材也会影响脾胃,比如熟地、黄精等药材。

养生汤水推荐

“四君子汤”

“四君子汤”是由党参、白术、茯苓、甘草四味药材组成,可以用来炖肉、排骨、鸡等,是秋季汤水佳品。如果自己觉得党参比较燥,还可以用太子参替换。

雪梨炖冰糖

秋季是瓜果蔬菜成熟的季节,其中雪梨很适合秋天食用。用水来炖雪梨,既润燥,又不像生吃雪梨那样那么寒凉,可谓一款秋季最好的糖水。

胡萝卜玉米马蹄骨头汤

对市民而言,胡萝卜、玉米、马蹄煲骨头汤是一款非常适合秋季饮用的汤水。还可根据个人喜好加入马铃薯或西红柿。这款汤水营养丰富,既养阴又不腻,肝火旺的人喝了不会燥,脾胃虚的人吃了也不会凉,是老少皆宜的秋季汤水。

此外,在秋高气爽的时候,一定别忘了多运动。在这个季节运动,人的心情往往会更舒畅,也更能促进脾胃功能的恢复。