

# 老人跌倒 需分清情况施救

中山大学附属第一医院 马晋平 杨光谱

老人跌倒的常见原因是心脏病、脑血管意外(俗称脑中风)、低血糖、高血压引起的晕厥,如果是踩空或冲撞跌倒,常因骨质疏松而发生骨折。而老人跌倒是我国65岁以上老年人受伤,甚至死亡的首位原因。如何处理跌倒的老人,特别在路上碰到素昧平生的老人突然跌倒了,是上去扶他起来好,还是不要去扶他好?中山大学附属第一医院马晋平教授提醒到,从医学上讲,跌倒了立刻扶起来未必真的好。当老人跌倒时,我们应该从现场、意识、脉搏、呼吸四个方面观察入手,再决定是否立刻扶起老人。



## 评估现场安全

众所周知,救人的前提是自身处于安全状态,如果自己也因此陷入了危险,则是给救援“帮倒忙”,只能增加“伤员”的人数。所以说,看到老人在街边

摔倒,在施救前要充分观察现场周围,比如机动车道是不是有车开来? 头顶高处是不是有物体掉落? 周围是否存在火情隐患? 排除安全隐患后再施救。

## 意识是否清晰

如果老人跌倒尚有比较主动、有力的呼唤求助行为,可以询问老人是否如何摔倒的? 有没有哪里感觉十分疼痛? 并观察肢体是不是还能够灵活运动?

**骨折不可随意搬动:**根据老人所提供的信息,如曾有较大的暴力损伤,或明显的肢体运动障碍、骨骼变形,则可能已经发生骨折,甚至骨折。这时候千万不能随意搬动、移动身体,尽快原地帮助老人平躺,拨打120,等待医务人员救援。

**脑血管意外立刻拨打120:**如果老人口齿不清,手脚活动不灵活,则发生脑血管意外的可能性较大。施救人员需要立刻拨打120,等待急救时要安抚老人的情绪,帮助他原

地平躺后,将头偏向一侧,时刻关注并记录老人的意识变化,必要时提供医护人员。

**心脏病实施心肺复苏:**假如如跌倒老人说自己胸痛,或有心脏病史,这样的老人一般会随身携带动速救心丸等救命药物,我们要帮助老人从口袋中取出并服下药丸。

如果老人已经没有了主动的求助行为,我们就立刻拨打急救电话,并大声的呼唤昏迷老人,原地平躺下来,揭开脖颈、胸前紧箍的衣物,进一步评估呼吸和脉搏情况。

若意识已经丧失或反应微弱,这时候就要迅速帮助老人原地平躺下来,揭开脖颈、胸前紧箍的衣物,进一步评估呼吸和脉搏情况。

## 通畅呼吸道

就像鱼儿离不开水,人也离不开空气,保持通畅的呼吸非常重要。在老人已经意识不清时,有的人就会浮现出电影中的情节,将两个手指并拢置于老人鼻孔处,其实这样做在呼吸相当微弱的时候是不怎么有效的。

**正确的做法是:**将自己的耳朵靠近老人的口鼻,头部侧过来,眼睛仔细观察老人的胸廓是否有起伏。正常人的呼

吸频率是每分钟12~18次,如果连续5~10秒都没有看到胸廓的起伏,则说明呼吸状况不良。

一旦发现老人呼吸不良,这时候需检查口中是否有异物,有则立即清理,同时立即行人工呼吸,心脏按压。如果呼吸尚存,则清理口鼻中的异物后,使头部偏于一侧,以防止呕吐物、痰液误吸入呼吸道。

## 脉搏是否正常

很多朋友都知道中医把脉在手腕,但在这样的紧急情况下则需要通过触摸颈部的大动脉来判断。

**正确的做法是:**从颈部喉结处将中指和食指两指指向一侧颈部滑动,当滑动受阻时,两指刚好位于该侧胸锁乳突肌内侧,这也就是颈动脉所在

位置。正常的脉搏搏动有力,次数在每分钟60~100次。如果触摸颈动脉搏动消失或微弱,则需要立刻进行心肺复苏。心肺复苏分心脏按压、人工呼吸两个步骤用来支持基础生命,等到专业医护人员到达可以用除颤,进行心肺监护和除颤操作。

## 心肺复苏

**定位:**两条线教你选准胸外按压的位置:乳头连线和胸骨的交点。

**手法:**掌根放在患者胸骨上,置于定位之处,将另一手掌重叠紧握住定位手,定位手指翘起脱离胸壁。双臂伸直,用上身力量用力按压30次。

**深度和频率:**胸外按压深度是5cm~6cm。频率是:100~120次/分(注意每次按压之间要让胸廓充分回弹)。

**人工呼吸:**每完成30次胸外按压后要进行2次的人工呼吸。在人工呼吸之前首先要开放气道。

**注意:**胸外按压的中断时间不要超过10秒。30次按压+2次呼吸=1个循环,5个循环≈2分钟。周而复始,直到急救人员到达现场。



# 流鼻血 并不都是天气干燥的原因

医学指导:南方医科大学珠江医院耳鼻喉科 谢民强

最近天气干燥,很多人出现流鼻血,大多数人都认为是“上火”了。南方医科大学珠江医院耳鼻喉科主任谢民强教授提醒,流鼻血的原因很复杂,除天气原因,高血压、动脉硬化、血液病等全身疾病都是重要原因,尤其是反复鼻出血者,更要引起注意,要及时找明病因和治疗。

## 病例

### 反复鼻出血竟是高血压惹祸

34岁的李先生前几天喝酒后,出现左侧鼻出血,在当地医院急诊接受左前鼻孔填塞,出血停止,但渐渐仍有少量血液经口咽部下流。经鼻内镜检查见左中、下鼻甲后端黏膜糜烂、渗血,行射频凝固止血并进行鼻腔堵塞后,仍经口吐出血性分泌物。详细检查,发现李先生入院后血压一直很高,在140~160/90~110mmHg波动。原来,李先生早就知道自己血压高,但听说吃降压药可能会导致成瘾,所以从来没有去做过降压治疗。

“高血压及凝血功能异常可能是患者鼻出血难以根治的原因。”谢民强表示,就像水管的压力太高,水管自然就容易漏水了。果然,经过治疗,李先生的血压及肝功能恢复正常后,拔除他的鼻腔填塞物,就没有再流鼻血了。

## 自检

### 全身多种疾病会造成鼻出血

鼻出血只是一种临床症状,它可以由鼻局部因素所致,也可能是全身很多疾病在鼻腔的局部表现。

**局部因素:**多与鼻腔本身疾患有关,如鼻外伤、鼻中隔偏曲、鼻内肿瘤、鼻腔异物等。如患者单侧持续鼻塞并伴有鼻出血症状,则需要考虑鼻中隔偏曲或鼻腔鼻窦的肿瘤。

**全身因素:**包括心血管、内分泌疾患如高血压、动脉硬化、糖尿病等,凝血功能障碍、血液病、维生素缺乏、化学药物中毒等都可能引起反复鼻出血。

一般成年人正常血压<120/80mmHg;正常偏高120~139/80~89mmHg;高血压≥140/90mmHg。

高血压具体分级包括:高血压1级(140~159/90~99mmHg);高血压2级(160~179/100~109mmHg);高血压3级(≥180/110mmHg)。有鼻出血的患者可对照自己的血压情况做出初步判断。

当然,气候干燥导致鼻腔黏膜干燥也是引起出血不可忽略的因素。只有经医生仔细检查明确病因,才能做相应的有针对性的治疗。

## 误区

### 止血=仰头? 举手?

很多人突然流鼻血,第一反应就是把头仰起或举手,其实这些动作对止血没有任何帮助。

### 误区1:仰头

流鼻血时仰头不仅对止血无帮助,还可能使鼻血倒流回咽喉、食管、气管等,引起身体的不适和恶心;若出血量很大,仰头还易把血呛入气管及肺内,甚至引起窒息的危险。此外,如果反复俯身、仰头,还会加剧鼻腔出血。

### 误区2:举手

有人说,左鼻孔流血,举右胳膊;右鼻孔流血,举左胳膊。因为举对侧胳膊,可刺激本侧神经,达到止血流鼻血的作用。其实,这样做并没有科学依据。举手既不能使血管收缩,也不能加速血液凝固,可以说对止血基本毫无帮助。

## 做法

### 头稍前倾+冷敷

用一手拇指和食指紧捏两侧鼻翼根部,压住鼻中隔下方,同时头稍前倾,张口呼吸,这样捏10~15分钟,一般都可止血。

同时用凉毛巾或冰袋冷敷鼻背、鼻根、后颈部和前额部,可加速止血过程。经以上处理,仍不能止血时,应到医院急诊治疗。

此外,预防也十分重要。高血压伴鼻出血者,应低盐低脂饮食,做适量运动,戒烟酒,并在心血管专科医生指导下服用降压药物控制好血压。鼻中隔偏曲、干燥性鼻炎等引起者,可以多吃蔬菜,补充维生素,必要时可滴用薄荷油等保持黏膜湿润。(通讯员 胡球珍 伍晓丹)

# 抑郁焦虑 冬天血压易升高

杏林春满

广东省第二人民医院 黄琳

冬天是抑郁焦虑等情绪发作的高发季节。由于冬天阳光照射时间缩短,强度降低,此时,大脑的松果体由它控制的甲状腺素、肾上腺素分泌就会减少,而他们的减少使细胞兴奋性降低,人就会处于抑制状态,出现情绪低沉,睡不好觉,总感觉疲惫的情况。医学研究证实,抑郁、焦虑等情绪障碍已成为高血压的独立危险因素之一,且与高血压的发生、发展密切相关。

## 情绪波动导致血压不稳定

每到冬天,高血压门诊经常有患者来就诊时告诉医生不知道为什么血压升高了? 再仔细询问病史,他会告诉医生:晚上睡不好,烦躁,白天疲劳,心情不好,对一些事情不感兴趣,有时有头痛或胃痛或肌肉痛等情况。有些高血压患者虽然用了多联的降压药,但血压控制不理想,并常常为睡不好觉而苦恼,睡眠不好又加重了抑郁焦虑情绪,形成了恶性循环。专家解释到,由于冬季天气变化,人们易出现情绪波动,或低沉、或烦躁,睡不好觉,伴有疲劳、头晕头痛,血压也升高了,或高血压患者的血压出现了波动,导致原有心血管疾病的加重。

## 建议一:坚持药物治疗

冬季患者除了用降压药控制血压外,还可以用中药治疗。《黄帝内经》中明确指出了人的情绪与肝、脾、心、肺、肾等脏腑有关系,像抑郁焦虑情绪与心、肺、肝的功能损伤最为密切,临床多辨证为肝郁气滞、心肝火旺、脾虚肝郁、气滞血瘀、阴虚火旺、气血亏虚等。中医治疗常用疏肝解郁、清肝泻火、滋阴降火、补气健脾等方法,可以调整患者的睡眠,改善抑郁焦虑情绪,利于降低血压。专家提醒,患者需要找专业中医师看诊后才能用药。

## 建议二:调节生活起居

**调控情绪:**《黄帝内经》中说:恬淡虚无,真气从之;静神内守,病安从来;外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务。意思是说人们应当保持一种“恬淡虚无”的状态,做到精神和神内守,身体、思想不被过多的事务所累,这样形体不易衰老,精神就不易耗散。

**多到户外晒太阳和参加运动。**每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线,可以减少冬季的抑郁情绪。做到早睡晚起,特别是老年人要在太阳出来后外出锻炼,这是因为人在光线充足的条件下进行活动,可以增加机体的内分泌系统的功能,可以唤醒细胞的兴奋,使人保持积极的情绪。多参加户外活动,如散步、跑步、练太极拳、跳健身舞等,这些活动都能调节情绪,缓解抑郁焦虑状态。

**进食有利于改善情绪的食物和药物。**在一日三餐中,多食一些能够改善情绪的食品、蔬菜、瓜果,如:全麦面包、牛肉、香蕉、橙子、葡萄、巧克力等,每天喝白水为主,少喝浓茶、咖啡等饮品。也可以用一些有效的中药膳食来帮助调节睡眠和情绪,如:

1. 莲心茶(莲心2g,开水泡10分钟后可饮,适用于心火旺盛者)。
2. 灵芝煲乌鸡(灵芝适量,红枣10g,乌鸡150g,同煮至鸡肉烂加调料,饮汤吃肉,适用于气虚者)。
3. 二仁瘦肉汤(柏子仁10g,酸枣仁20g,大枣10g,瘦肉50g,同煲1小时,饮汤每周2次,适用于心肝血虚者)。
4. 百合莲子汤(百合30g,莲子20g,元肉10g,大枣10g,煲2个小时,每日早或晚服,适用于心脾两虚者)。(通讯员 李朝 金小沫)

# 定期洗牙预防牙周病有益健康

韶关市口腔医院 张泳

牙周病是我国成年人牙齿缺失80%以上的原因。统计显示,90%以上的成年人患有不同程度的牙周病。牙周病除了导致牙齿松动、脱落以外,还有可能诱发糖尿病、风湿性心脏病、慢性肾炎、胃炎、关节炎及其它系统疾病,危害很大。专家建议,定期洗牙可以预防牙周病,有益全身健康。

## 解析:牙菌斑和牙结石是牙周病的罪魁祸首

牙周病是指多因素引起发生在牙周组织的慢性感染性疾病。其中最常见的是牙龈炎和牙

## 清除牙菌斑有助于预防牙周病

周炎,他们是导致牙龈出血、口腔异味、牙齿松动和脱落的主要原因。牙周病的主要致病因子是与口腔卫生有关的牙菌斑和牙结石。牙菌斑是堆积在牙面上的一层细菌膜,尤其是在牙颈部比较明显。牙菌斑如果没有被及时清除,就会被唾液中钙离子钙化形成牙结石。牙结石对牙龈有机械

刺激作用,同时牙结石又为牙菌斑的形成提供了理想的场地,牙菌斑与软组织表面紧密接触,其中的细菌毒素及其代谢产物对牙周组织产生破坏作用,导致炎症的发生。因此,牙结石是牙周病发生和发展的重要致病因素。

# 打嗝48小时以上并非小事

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院 黄开红 李佳佳

打嗝是正常生理反应。中山大学孙逸仙纪念医院消化内科副主任医师黄开红教授说,打嗝在医学上的专业名称是“呃逆”,不论是吃多了,还是饿了,都可能引起打嗝。但是打嗝一次发作持续达48小时以上,有的人甚至持续2个月以上,就有可能预示着胃部疾病、中风、甚至肿瘤的可能性。因此,顽固性打嗝并非小事。

## 打嗝的原理

进食之后的打嗝是由于横膈肌、肋间肌痉挛,引起急促吸气,同时,声带肌肉收缩,使声门短时间闭锁,这些肌肉与大脑神经末梢连接,刺激神经的某个部位,就会引起打嗝,使声带发出一种特有的声音。健康人可发生一过性打嗝,除了与饮食过快、过饱,摄入很热或冷的食物饮料,饮酒等有关外,外界温度变化和过度吸烟亦可引起。黄开红强调,需要特别注意的是打嗝与“嗝气”的区别。嗝气是指由于胃内积存过多气体后,由胃经食管自主或不自地涌出,同时发出一种冗长而低调的声音,一般多发生于进食之后,常伴反酸同时出现。

## 顽固打嗝非小事

打嗝的原因大致上可以分为功能(生理)性和器质(病理)性两种类型。人们日常打嗝和饭后打得“饱嗝”,主要是因吞了消化液(唾液)、水或饭时,刺激了膈肌

致,这种属于功能性打嗝。打嗝一次发作持续达48小时被认为是急性打嗝;而慢性打嗝通常是持续性或复发性的且多为病理性的;打嗝持续时间大于2月被认为是顽固性打嗝。发生顽固性打嗝常因严重影响正常生活,加之精神和身体的沉重压力,给患者带来了极大的痛苦,甚至可导致死亡。

## 顽固打嗝可能是疾病预警

**胃部炎症:**如果经常出现嗝气、打嗝的现象,甚至不吃饭都会不自觉地打嗝,就有可能是胃部疾病。如果出现在腹部隐痛、胃疼、餐后饱胀、食欲不振及嗝气等,症状时轻时重,可能反复发作或长期存在。因此,如果打嗝无法自行停止,同时还伴有标志性的胃部、胸部或咽喉等灼痛感,那就应该去找专科医生进行诊治。

**中风信号:**发生在后脑部位的中风,容易引起顽固性打嗝,而且在女性中更常见。中风之所以出现打嗝的症状,原因在于:一方面是由于中风后,颅内病变直接或间接影响呼吸中枢、脑干迷走神经核,调控呼吸心跳的脑血管发生阻塞,植物神经功能紊乱,造成迷走神经异常放电,横膈膜的肌肉不断收缩,一直打嗝;另一方面是中风后常会发生应激性溃疡而致上消化道出血。

**癌症预警:**连续打嗝还要当心癌症侵袭。如果出现连续打嗝,千万不要掉以轻心,临床上已经出现

一些因连续打嗝被查出肝癌的病例。因为连续打嗝有可能是因肿瘤导致肝脏肿大,刺激膈膜而引起膈肌痉挛。此外,食道癌、贲门癌、胃癌的患者也会出现连续打嗝的症状。尤其是贲门癌,贲门位于食管和胃的连接处,进食时开放,吃完后关闭,以保证胃内食物不会反流到食管。由贲门癌引起的打嗝有以下两大特征:①不会因为吃得过多或过饱出现,反复、频繁打嗝,且不易停止;②由于贲门癌多由下部食道发生,使本来已经很狭窄的贲门更狭窄,食物通过时会有干燥紧迫感、疼痛、梗塞感,此外,由贲门癌引起的打嗝,还同时伴有进食不爽快、剑突下疼痛等。

**脑肿瘤和头颈部外伤:**肿瘤和脑外伤刺激脑神经,反射性地引起膈肌痉挛也可引起顽固性打嗝。肺炎、支气管炎、酒精中毒、痛风和尿毒症等代谢性疾病也可引起顽固性打嗝。

## 简单的方法可以防治

打嗝不是病,可打起来真难受。病理性打嗝要针对原发病治疗。生理性打嗝有没有什么好办法止嗝呢?

1. 深呼吸屏气:进食时发生打嗝可以暂停进食,做几次深呼吸,往往在短时内能止住。
2. 穴位按压:打嗝频繁时,可自己或请旁人用手指压迫两侧的“少商”穴。“少

商”穴位于大拇指根部桡侧面,距指甲缘约0.6cm,在黑白肉内交界处。压迫时要用一定的力量,使患者有明显酸痛感。患者自行压迫可两手交替进行。

**3. 按摩** 取一根细棒,一端塞上棉花(如手边无棒,可用竹筷的细端包上棉花代替),放入患者口中,用其软端按摩前软腭正中中线一点,此点的位置正好在硬、软腭交界处稍后部。一般按摩1分钟就能有效地控制打嗝。

**4. 喝水弯腰法** 将身体弯腰至90°时,大口喝下几口水。因胃部离膈肌较近,可从内部温暖膈肌,在弯腰时,内脏还会对膈肌起到按摩作用,缓解膈肌痉挛,瞬间达到止嗝的目的。

**5. 屏气法** 直接屏住呼吸30~45秒,或取一根干净的筷子放入口中,轻轻刺激上腭后1/3处,打嗝症状会立即停止。但心肺功能不好的人慎用此法。

**6. 惊吓法** 趁不注意猛拍一下打嗝者的后背,也能止嗝。因为惊吓作为一种强烈的情绪刺激,可通过皮层传至皮下中枢,抑止膈肌痉挛。但有高血压、心脏病者应慎用。

**7. 纸袋呼吸法** 用一个小塑料袋,罩住自己的口鼻,进行3~5次的深呼吸。

用呼出的二氧化碳重复吸入,增加血液中二氧化碳的浓度,抑制打嗝。

**8. 伸舌吞口水** 打嗝不止时,用一块干净纱布垫在舌头上,用手指捏住舌头向外伸拉。此时,会感到腹部有气体上升,打嗝自然消除。

**9. 喷嚏止嗝法** 打嗝时,如果想办法打个喷嚏,就可以止嗝。可以用鼻子闻一下胡椒粉即可打喷嚏。

**10. 婴儿打嗝** 可将婴儿抱起,用指尖在婴儿的嘴边或耳边轻轻搔痒,一般至婴儿发出哭声,打嗝即可停止。

**11. 压舌法** 用勺子把舌头紧紧地压住,几秒钟后,打嗝一般会停止。

**12. 含糖法** 中医认为,打嗝主要是因为饮食不节,胃气上逆,膈肌痉挛引起的。白糖能补中缓急,有治疗胃气不和的特效。取白糖50~100g,分2~4次放入口中含化,半小时内禁止摄入其他食物和水,但此法患糖尿病者及糖尿病量异常者慎用。

**13. 堵耳法** 用手指堵住耳朵,从而抑制迷走神经末梢活动,阻止打嗝。医生提醒说,在日常生活中,想避免打嗝,饮食一定要注意。吃饭得斯文点,安静而缓慢;不吃坚硬难消化及辛辣、生冷之物;易打嗝的人,尽量不要喝咖啡、浓茶等饮料,戒掉烟、酒最好。(通讯员 朱素颖)