



烧伤的预防和急救处理

烧伤是生活中常见的创伤类型，多数情况下伤情复杂，发生后患者往往有剧烈疼痛，且面临毁容、残疾甚至死亡风险，下面我们来做一些烧伤相关的科普。

烧伤是一种常见的创伤，通常由热、化学品、电力或辐射等因素引起。烧伤可以根据其严重程度分为三个主要类型：

一度烧伤。一度烧伤通常只影响皮肤的最外层，也称为表皮，这种类型的烧伤通常表现为红肿、疼痛和轻微的肿胀，一度烧伤类似于轻度晒伤，通常可以在家中用冷水冲洗或用凉爽的湿毛巾来缓解疼痛。

二度烧伤。涉及皮肤的两个层次，表皮和真皮，这种类型的烧伤可能表现为水疱、红肿、潮湿和剧烈疼痛。二度烧伤分为两种亚型，包括有浅二度烧伤，通常只涉及真皮的上层，皮肤仍然存在；深二度烧伤，涉及真皮较深的部分，皮肤可能受到严重损害。

三度烧伤。涉及皮肤的所有层次，包括表皮、真皮和皮下组织，这种类型的烧伤可能呈现为黑色、白色或褐色，皮肤可能坏死，疼痛感可能减少，因为神经可能也受损。

烧伤的严重程度可以根据烧伤的面积和深度来确定。医生通常使用“烧伤百分比”和“Wallace Rule of Nines”等方法来评估。

估烧伤面积。此外，还可以通过症状如疼痛程度、水疱的形成、皮肤的颜色和纹理等来评估烧伤的严重程度。对于深度较深的烧伤或广泛的烧伤，特别是涉及面积较大的烧伤，需要及时就医，因为这些烧伤可能会对患者生命和功能造成严重威胁。一度和二度烧伤通常可以在家中进行急救处理，但仍需要密切监测和咨询医生以确保适当的康复。

无论什么类型的创伤，有效预防最为重要。在日常生活中需要注意安全，遵循安全规则，尤其是在与火源、化学品和电力有关环境下需确保有适当的防护装备。提高烹饪安全性，在厨房中小心操作烤箱、炉具和炊具，烹饪时可能会产生溅油和热蒸汽，要予以防护或远离。确保电器设备的线缆没有磨损或受损，不要在潮湿的环境中使用电器设备。在阳光强烈的情况下，穿着适当的衣物和戴上帽子，使用防晒霜以防止晒伤。存



放化学品和危险物品时，要遵循正确的安全程序，确保儿童无法接触到这些物质。

烧伤发生后应如何正确进行急救处理？1. 需在确保自身和烧伤者的安全的情况下，积极控制火源。2. 将烧伤部位冷却15~20分钟，使用凉水而不要使用冰水，因为冰水可能会导致更多的组织损伤。不要用过冷水浸泡大面积烧伤，以免引起低体温，避免使用容易粘连的物品处理创伤部位，如棉球，容易粘在烧伤表面。3. 如果烧伤区域位于四肢上，不要将紧身物品（如戒指、手表）穿戴在烧伤部位上，以防肿胀。4. 严重烧伤需要专业医疗处理，不要尝试剥离附着在烧伤上的物品，也不要人为挤破大水疱。轻度烧伤可以用干净的纱布或无粘性敷料覆盖，以防止感染。

莒县人民医院 张金玲

慢性胃炎，有哪些饮食禁忌？

慢性胃炎是生活中比较常见的胃部疾病，可能会导致一系列胃部不适和症状。慢性胃炎的发生和幽门螺杆菌感染、自身免疫反应、长期使用非甾体抗炎药、胃酸和胃黏膜屏障等相关，同时不健康的生活方式、饮食因素也会造成慢性胃炎。目前，临床对于慢性胃炎的治疗主要以药物治疗为主，但是改善患者饮食习惯，纠正错误的生活方式等也非常重。日常生活中，应减少刺激性食物的摄入、避免酒精和吸烟等，本文就慢性胃炎的护理注意事项、饮食禁忌等进行讲解，让大家更了解慢性胃炎的防护。

慢性胃炎患者需要采取特殊的护理注意事项，以减轻症状、控制炎症，并提高生活质量。以下是一些护理慢性胃炎的注意事项：注意控制反流，避免平躺或仰卧；尤其是在进食后不立即休息，适当抬高床头，以帮助防止胃酸逆流入食道。戒烟和限制饮酒，因为它们可以加重胃炎症状。学会管理情绪和减轻精神压力，因为情绪不稳定可能加重症状。如果医生开具了药物治疗方案，



务必按照医嘱服药，不要随意更改药物剂量或停药。定期复诊医生，以便监测病情和治疗效果，并根据医生的建议进行调整。同时，需避免长期或过量使用非甾体抗炎药，因为它们可能加重胃黏膜损伤。适度的体育锻炼可以帮助消化和减轻胃部不适，但不要在饭后立即进行剧烈运动。喝足够的水，以防止脱水，但避免在餐前和餐后大量饮水。

慢性胃炎患者养成科学的饮食习惯非常重要，下面是一定要知道的慢性胃炎饮食禁忌。慢性胃炎患者日常应该避免或限制一些食物和饮料，因为它们可能会刺激胃黏膜，加重炎症并引发症状。此类患者不宜食用辛辣食

物，常见的比如辣椒、胡椒、芥末等，辛辣食物可能引发胃部不适和炎症。酸性食物和饮料，如柑橘类水果（橙子、柠檬）、柠檬汁、醋、番茄和番茄制品（如番茄酱、番茄汁），可能增加胃酸分泌，应慎重食用或避免。咖啡和茶也不宜饮用。咖啡因和鞣酸含量较高的茶（如红茶）可能加剧胃炎症状，因此最好减少或避免摄入。酒精会损伤胃黏膜，刺激胃酸分泌，应限制或避免饮酒。高脂肪食物，如油炸食品、油腻食物、肥肉等，可能导致胃酸逆流，应限制摄入。含有气泡的碳酸饮料可能引发胃酸逆流，应避免。一些患者对乳糖不耐受，乳制品可能导致胃部不适。巧克力含有咖啡因和脂肪，可能引发症状，应慎重食用。洋葱和大蒜可能会引发胃部不适，应避免或限制摄入。慢性胃炎患者应保持良好的饮食习惯，不要暴饮暴食，避免过量进食，尤其是大餐，可以分几次少量进食，有助于减轻胃的负担。

青岛大学附属医院 许雪梅

麻醉镇静剂是一类用于诱导和维持麻醉、镇痛、镇静或放松患者的药物，从而保障患者能够顺利完成外科手术、医学检查或其他医疗程序。这些药物对于让患者处于无痛、不醒觉或部分醒觉的状态非常重要，以确保手术或医疗程序的安全和有效进行。

麻醉镇静剂通常分为以下几类：1. 全身麻醉药物。这些药物使患者进入昏迷状态，丧失意识和疼痛感，全身麻醉药物通常由麻醉专家监督，以确保患者在手术期间处于安全状态。2. 局部麻醉药物。这些药物用于麻醉特定部位或区域，使患者失去局部感觉，但保持清醒，局部麻醉通常用于小型手术或特定区域的疼痛管理。3. 镇静剂。用于让患者保持镇静和放松状态，但仍然可以意识到周围环境，通常用于减轻焦虑、疼痛或紧张，特别是在一些医疗检查（如内窥镜检查）中。4. 镇痛剂。旨在减轻或控制疼痛，而不一定引起意识状态的改变，常用于术后疼痛管理或慢性疼痛病例。麻醉镇静剂是在医疗领域广泛应用，包括外科手术、产科手术、医学检查和诊断、局部麻醉、急诊手术、疼痛管理、重症监护和呼吸治疗、儿科手术和检查、心脏手术等。具体使用哪种类型的麻醉镇静剂取决于患者的病情、手术或程序的性质以及医疗专业人员的建议。麻醉镇静剂必须由经过专门培训的医疗专家监督和管理，以确保患者的安全。在麻醉和镇静过程中，患者的生命体征，如心率、呼吸和血压，都会被严密监测，以及时处理随时可能出现的并发症。

麻醉镇静剂在医疗领域应用中通常是安全的，但它们可能会引起一些副作用，这些副作用的严重程度和出现频率会因药物类型、剂量、患者的健康状况相关。常见的麻醉镇静剂的可能副作用有：恶心和呕吐，麻醉药物有时会引起恶心和呕吐，这是在手术后或麻醉后常见的短期副作用；头痛，某些镇痛剂可能导致头痛；眩晕和迷糊感，镇静剂和麻醉药物可能导致患者眩晕、迷糊或晕倒；过敏反应，个别患者可能对某些麻醉药物产生过敏反应，包括皮疹、荨麻疹、呼吸急促或其他过敏症状；呼吸抑制，在高剂量下一些镇静剂和麻醉药物可能抑制呼吸，特别是对于已经有呼吸问题的患者；低血压，麻醉药物可能导致血压下降，这可能需要监测和处理；肝功能损害，镇静剂和麻醉药物有时可能对肝脏造成损害；神经系统效应，一些麻醉药物可能导致神经系统效应，如震颤、抽搐或感觉异常；术后混乱，镇静剂和麻醉药物在手术后可能导致一时性的认知混乱或术后谵妄；麻醉后恶性高热，这是一种极其罕见但严重的反应，可能由某些麻醉药物引起，表现为高热、肌肉僵硬等，需要紧急治疗；依赖和滥用，镇静剂和镇痛剂可能具有成瘾性，长期或滥用使用可能会引发依赖问题。

淄博市妇幼保健院 刘叶

麻醉镇静剂的副作用，你了解吗？