

心脏骤停、窒息、剧烈出血怎么办?

正确急救决定生死

在日常生活中，我们很可能遇到各种紧急医疗情况，例如心脏骤停、窒息或剧烈出血。在这些关键时刻，急救措施是否得当往往成为生与死之间的决定性因素。

在急救过程中，第一步就是快速而准确地识别紧急状况。这通常需要对一些常见医疗紧急情况有一定的了解，比如心脏骤停、窒息和剧烈出血。心脏骤停表现为患者突然倒下、失去意识，呼吸和脉搏可能完全停止。窒息情况通常在吃食或咳嗽时发生，患者会表现出呼吸困难，脸色可能变得苍白或发紫。剧烈出血则常因外伤导致，明显的信号就是大量的血液流失，并可能伴有疼痛和休克症状。

一旦识别出紧急医疗状况，接下来，就是进行基础的急救步骤。确保现场安全对于救援者和受害者都是非常重要的。例如，在交通事故现场，先要确保自己和受害者远离可能的进一步危险，如避开即将倒下的电线杆或滑落的物体。立即拨打紧急救援

电话，或请求一名旁观者拨打，同时简洁明了地描述紧急状况和位置。

接着，对受害者进行初步评估。快速检查受害者是否意识清醒，如果受害者失去意识但仍有呼吸和脉搏，应将其放在侧卧位以保持呼吸道畅通。如果呼吸和脉搏都停止了，应立即进行心肺复苏（CPR）。对于窒息，执行海姆立克操作；对于剧烈出血，使用止血带或用手压迫伤口。

对于心脏骤停，心肺复苏（CPR）是最有效的初级急救措施。CPR 包括胸外按压和人工呼吸。胸外按压能够通过手掌的力量使心脏重新开始泵血，而人工呼吸则能为肺部提供必需的氧气。如果现场有自动体外除颤器（AED），应尽快使用它来尝试复苏心脏。

对于窒息状况，海姆立克操作是非常有效的急救方法。用“石头剪刀布”的方法方便记忆：施救者站在患者身后，儿童身高较矮者，施救者可跪在其身后，然后施救者一条腿在前，插入患者两腿之间呈弓步，另一条腿在

后伸直，双臂环抱患者腰部，使其上身前倾。最后施救者一只手握拳（石头），拳眼放在患者脐上两横指上方（剪刀），另一只手包住拳头（布），并连续、快速、用力向患者的后上方冲击，直到异物吐出。

在剧烈出血的情况下，尽快控制出血是首要任务。使用止血带或用手压迫伤口，以减缓或停止血流。如果可能，将受伤的身体部位抬高，以减少血流。同时，用干净的布或绷带包扎伤口也能有助于控制出血。

在急救过程中，正确使用急救工具可以显著提高成功率和效果。一般家庭和公共场所常备的急救工具通常包括急救包和自动体外除颤器。急救包通常包含基础的医疗用品，如绷带、消毒剂、棉球和止血带等。对于控制出血，可以使用急救包里的绷带和止血带；对于小面积的伤口或烧伤，可使用消毒剂和棉球进行初步处理。

长沙市第一医院医疗联合工作办公室 李顺

筑牢校园禁毒防线

9月7日，怀化市通道侗族自治县双江镇芋头村红香小学，禁毒民警和志愿者在面向师生科普禁毒常识。该县禁毒办组织辖区各中、小学开展“开学第一课”“小手拉大手”等禁毒进校园活动，通过现场讲解、样品展示、以案释法，让师生直观感受“毒品”的危害，筑牢校园禁毒防线。

通讯员 刘强 吴旭 摄影报道



临澧县消除血吸虫病考核达标

本报讯（通讯员 李显鸿 喻辰茜）近日，湖南省血防所防治部、常德市血防办、常德市疾控中心血防专家组来到临澧县开展乡级现场考核消除血吸虫病达标验收评估工作。省市专家通过重点抽查该县合口镇、新安镇、停弦渡镇、刻木山乡、余市桥镇5个乡镇，抽查结果表明这5个乡镇工作扎实，效果显著，综合评定一致认为临澧达到全县乡镇消除血吸虫病国家标准。

现场考核组通过实地查看有螺环境、现场钉螺调查、人群查病采血等方式，对该县乡级血吸虫病消除工作进行了全面考核评估。考核组充分肯定临澧血吸虫病防治取得的成绩，对该县乡级消除达标阶段血防工作予以认可。

家门口有了微型“中医院”

本报讯（通讯员 朱纯璐）走进永州市宁远县柏家坪镇卫生院，在装饰古朴的中医馆里，中医科、康复科、中药房、理疗室、牵引室、中医煎药室设置规范、功能完备，小小的卫生院中医馆相当于一个“微型中医院”。

“让老百姓在家门口就能看上好中医。”宁远县卫生健康局党组书记欧向中介绍，中医馆其实就是在社区卫生服务中心和乡镇卫生院里，将中医临床科室集中、相对独立设置形成的中医综合服务区，在宁远县像这样的中医馆有18家。

擦亮中医金字招牌，打造“旗舰”中医馆，成为宁远基层中医药工作的亮点之一。18家中医馆规范设置中医科、康复科、中药房、理疗室、牵引室、

中医煎药室，开通“中医馆健康信息平台”；517家村卫生室配齐中医药诊疗设备，全体乡村医生培训合格，均能提供中医药服务；县中医医院适宜技术培训推广基地建成，线上线下开展中医药知识全覆盖培训，通过“外引内培”、“中医师承”、“西学中”、“对口帮扶”等多种模式培养基层中医专技人员，形成了以“中医医院为龙头、乡镇卫生院为枢纽、村卫生室为网底”的中医药服务三级网络。

宁远县目前已建成2家“旗舰”中医馆、16家中医馆、80家中医阁，像针灸、推拿、刮痧、艾灸、小针刀，这些可以有效缓解病痛的中医特色技术，让老百姓不用出村就能得到服务。

正确护理

慢性支气管炎患者

慢性支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病，患者常伴有呼吸困难和疼痛。本文旨在探讨如何正确护理慢性支气管炎患者，强调科普课堂的价值。通过提供有效的教育和自我管理技巧，这些内容可以改善患者的生活质量，降低医疗费用，并减轻医疗系统的负担。

慢性支气管炎的概述

慢性支气管炎是一种慢性呼吸系统疾病，其特征包括支气管黏膜的慢性炎症和气道通畅性受损。典型症状包括长期咳嗽、咳痰、呼吸急促和胸闷感。其主要病因是吸入有害气体和颗粒物，如烟草烟雾和空气污染。发病机制涉及气道黏膜的炎症反应，导致气道壁增厚和黏液过多。根据世界卫生组织数据，全球有数百万人受到慢性支气管炎的影响，慢性支气管炎成为一个全球性健康问题。

慢性支气管炎的诊断和评估

1. 诊断慢性支气管炎依赖于病史、临床症状和特定的诊断标准。通常，医生会根据患者的长期咳嗽、咳痰以及肺功能测试结果来确诊。确诊需要排除其他潜在的呼吸系统疾病。

2. 对慢性支气管炎患者进行临床评估是关键，以了解其病情严重程度和症状的影响。这包括肺功能测试、体格检查和症状的详细询问，以帮助医生制定个性化的治疗计划。

3. 影像学和实验室检查在慢性支气管炎的评估中也扮演重要角色。

慢性支气管炎的治疗和护理

1. 药物治疗是慢性支气管炎管理的关键。常用药物包括支气管扩张剂，如β2-受体激动剂和长效抗胆碱药物，以扩张气道，减轻呼吸困难。此外，抗炎药物如吸入型糖皮质激素可减轻气道炎症。药物治疗的选择根据患者病情严重程度和个体差异而定。

2. 生活方式管理对于慢性支气管炎患者至关重要。戒烟是首要任务，因为烟草烟雾是主要诱因之一。锻炼可增强肺功能和体能，而健康饮食有助于维持体重和增强免疫系统。患者还应避免有害环境暴露，如空气污染和化学物质。

3. 预防急性加重是关键，包括接种疫苗，如流感和肺炎疫苗，以减少感染风险。

内科科普课堂中的正确护理方法

1. 内科科普课堂应涵盖慢性支气管炎的基础知识，包括疾病的定义、病因、症状、诊断方法和治疗选项。

2. 教育工具在内科科普课堂中非常重要。演示可以帮助患者可视化理解疾病过程和治疗方法。案例研究可以通过实际案例展示成功的管理策略，提供实际经验。互动讨论鼓励患者积极参与，分享经验和解决问题。

3. 评估和反馈是确保课堂效果的关键。

结论

在慢性支气管炎护理中，内科科普课堂的价值不可估量。患者教育是慢性支气管炎管理的基石，内科科普课堂为其提供了必不可少的工具和资源，有助于改善患者的健康状况和未来。

青岛大学附属医院 马晓卫