

# 突发急性左心衰 学会识别和自救

急性左心衰是一种严重的心血管疾病,可能导致心脏失去正常泵血功能,血液循环受阻,必须立即寻求医疗救助。在等待急救人员过程中,患者可以尝试一些自救方法,以缓解症状,为下一步治疗赢取更多时间。那么,急性左心衰有哪些症状?患者又该如何自救呢?



## 第一步 判断

突发急性左心衰时,患者通常会出现以下症状,也是自行判断急性左心衰的主要方法。

**1. 呼吸困难** 这是急性左心衰最常见的症状之一。患者常常感到气促和呼吸急促,特别是在躺下时更为明显,这是由于心脏泵血功能受损,导致肺部充血和液体积聚,影响氧气交换所致。

**2. 突然憋醒** 当患者在睡梦中突然醒来,感到呼吸困难或窒息时,可能与急性左心衰有关。这是因为平躺时心脏回流增加,加重了呼吸困难。

**3. 大口喘气** 急性左心衰发作时,患者会采取大口喘气的方式来增加氧气摄入。这种反应通常与呼吸困难有关。

## 第二步

### 拨打 120 急救电话

如果经初步判断为急性左心衰可能,患者应立即拨打 120 紧急救援电话,向医护人员报告具体症状和详细位置,以便医务人员能够迅速到达现场,提供救护措施。

在等待专业救援人员到来的过程中,患者应停止一切活动,避免情绪激动和紧张,因为过度的活动和情绪波动会加重心脏负担,导致病情恶化,并可能诱发心绞痛、心律失常等并发症,危及患者生命。

## 第三步 自救

### 1. 调整体位 急性左心衰

发作时,恰当的体位可以帮助缓解症状,改善患者的呼吸困难和不适感。根据患者具体情况,可以根据以下方法调整。

**(1) 半坐位:** 患者可以采取半坐位,将上身稍微抬高,用垫子、枕头或坐垫支撑背部,以减轻胸闷和呼吸困难。

**(2) 高背支撑:** 如果患者出现突发性喘息,需要坐着喘气,或夜间睡眠中突然憋醒需要坐起,可以提供一个高背支撑物来帮助患者直立坐起,如通过高背椅子、床头垫或枕头堆叠等方式实现。

**(3) 高枕:** 有些患者在躺下时呼吸困难加重,可以尝试用高枕来提高上半身的位置,减少胸部压力,改善呼吸。

需要注意的是,无论采取哪种体位,都应确保患者的安全。在提供高背、高枕等支托物时,要注意防止患者坠倒摔伤,家人或护理人员应确保患者的稳定和安全。当患者出现休克症状时,应让患者保持平卧位,去除枕头,以减轻脑水肿;也可以将患者的双腿抬高,与地面呈 30°角,促使血液重新流回心、脑等重要脏器,同时为休克患者添加衣物,避免出现体温过低现象。对于因气急而不能平卧者,可以采用半卧位,同时让其保持镇静,尽量避免搬动患者。

**2. 服用药物** 心衰发作时,适当的药物治疗不仅可以有效缓解病情,还可以为后续治疗争取时间。

**(1) 硝酸甘油:** 舌下含服硝酸甘油可以扩张血管,从而缓解心绞痛和减轻心脏负担。如果患者已经确诊为冠心病,且医生已经开具硝酸甘油为急救药物,患者可以按医生的建议含服硝酸甘油。

**(2) 速效救心丸:** 速效救心丸是一种含有硝酸甘油的急救药物,主要用于缓解心绞痛和急性心肌缺血。如果患者已经确诊为冠心病,可以按照医生的指示口服速效救心丸。

**(3) 氧气吸入:** 氧气吸入可以提供足够的氧气供应,减轻心脏缺氧状态,缓解症状。如果家庭有氧气设备,可以立即吸入氧气。

需要提醒的是,这些药物应该事先由医生进行评估并开具,确保正确剂量和使用方法,切不可盲目服用。另外,家庭急救药物只能作为临时缓解措施,并不能替代及时就医和专业治疗,即使服药后症状缓解也应联系医护人员或前往医院寻求专业治疗。

**3. 保持呼吸道通畅** 确保患者坐在一个舒适的位置,可以稍微向前倾,有助于保持呼吸道通畅。若患者处于意识模糊或呕吐无法控制的状态,应将他们的头部偏向一侧,以免呕吐物误入呼吸道。对于有咳嗽、痰液或需要排痰的患者,要及时提醒他们咳嗽和排痰。如果患者咳出大量痰液,需留意观察痰液的颜色、黏稠度和量,以便医生更准确地评估病情。

钦州市第一人民医院 方海蓉

## 精神分裂症有哪些表现?

你们身边是否有这样的人,他们时而情绪高涨,时而冷漠无情,有时还会出现幻觉和妄想,这些症状很可能是精神分裂症的表现,需要引起高度重视。本文将为大家详细介绍精神分裂症的表现。

### 什么是精神分裂症

精神分裂症又被称为思觉失调症,是一种复杂的精神障碍,其表现形式多种多样,可影响一个人的思维、感知、情感以及行为。患者可能会经历现实世界和自己内心世界之间的边界模糊,处理日常生活中的信息时可能表现得混乱和断裂。但精神分裂症并不代表多重人格或者分裂的个性,而是一种深层次的认知功能紊乱,只要及时寻求专业帮助,患者完全可以恢复健康,重新融入社会。

### 精神分裂症有哪些症状

#### 1. 思维障碍

**(1) 思维联想障碍:** 患者常常表现出思维跳跃、不连贯,话题之间缺乏逻辑联系,让人难以理解的内容。

**(2) 思维内容障碍:** 患者可能出现妄想,即无根据的、荒谬的信念,如认为自己受到特殊对待、被人跟踪监视或迫害等。

**(3) 思维形式障碍:** 患者的思维可能变得混乱,出现重复、刻板或模仿他人的言语,甚至可能出现自言自语的现象。

#### 2. 情感障碍

**(1) 情感平淡:** 患者对周围事物缺乏兴趣,表情呆滞,给人一种冷漠无情的感觉。

**(2) 情感不协调:** 患者的情感反应与所处境遇不相符,如在悲伤的场合表现出愉快的情绪,或在喜庆的场合表现出沮丧。

**(3) 情感倒错:** 患者可能表现出与常人相反的情感反应,如遇到高兴的事情却哭泣,遇到悲伤的事情却欢笑。

#### 3. 意志和行为障碍

**(1) 意志消散:** 患者可能变得懒散,缺乏主动性和进取心,对日常生活和工作失去兴趣。

**(2) 紧张:** 部分患者可能出现紧张性木僵,表现为全身肌张力增高,姿势僵硬;或表现为紧张性兴奋,表现为伤人毁物等行为。

**(3) 社交障碍:** 患者在社交场合中可能表现出退缩、回避或攻击性行为,导致人际关系紧张。

#### 4. 感知觉障碍

**(1) 幻觉:** 患者可能出现幻听、幻视、幻嗅、幻味和幻触等。其中,幻听是最常见的,患者可能听到根本不存在的声音,如指责、评论或命令等。

**(2) 感知综合障碍:** 患者可能对客观事物的整体属性产生歪曲的感知,如将正常的事物视为怪异或扭曲的形态。

#### 5. 认知功能障碍

**(1) 记忆力减退:** 患者可能难以记住新信息或回忆过去的事件。

**(2) 注意力分散:** 患者可能难以集中注意力,容易被外界干扰。

#### 6. 其他症状

**(1) 失眠:** 患者可能出现入睡困难、睡眠浅或早醒等睡眠问题。

**(2) 饮食习惯改变:** 患者可能出现食欲减退或暴饮暴食等饮食习惯的变化,导致体重增加或减少。

**(3) 焦虑和抑郁:** 患者可能同时表现出焦虑和抑郁情绪。

娄底市荣军优抚医院  
精神科 欧阳细

## 泌尿系结石的预防和治疗

泌尿系结石又称为尿石症,是一种常见的泌尿系统疾病。结石可能在肾、膀胱、输尿管和尿道的各个部位,但最常见于肾脏和输尿管。

导致泌尿系统结石的原因多种多样,包括代谢异常、尿路梗阻、感染、异物和药物使用等因素。

泌尿系结石的常见症状包括侧腰腹部的隐痛或绞痛,可能伴有呕吐、排尿困难、排尿中断、膀胱刺激等症状。这种疼痛可能会向下腹部和

会阴部放射,严重影响患者的生活质量。

泌尿系结石的治疗方法根据结石的大小、位置以及患者的具体情况而定。一般来说,直径小于 0.5 厘米的结石可以尝试通过多饮水、适量运动或服用排石药物来促进结石排出;对于较大的结石,可能需要进行体外冲击波碎石、经皮肾镜碎石或输尿管镜碎石等手术治疗。

预防泌尿系统结石,就要保持健康的生活习惯和饮

食习惯。多喝水是预防泌尿系结石最简单有效的方法,此外,饮食中应注意增加乳制品摄入,减少菠菜、肉类和油腻食物的摄入,适量补充维生素等,这些都有助于预防尿石症的发生。除了保持健康的生活和饮食习惯外,还要定期进行体检,可以及时发现泌尿系结石,尽早干预。一旦出现泌尿系结石的症状,应及时就医,根据医生的建议选择适当的治疗方法。

邵阳市中医医院  
普外、泌尿外科 徐传兴 付江涛