

# 脑血管意外的黄金急救时间

大脑这个我们身体里的“指挥官”其实也很脆弱？没错，今天我们就来聊聊一个让人头疼的话题——脑血管意外，也就是大家常说的脑卒中。说到这个，可能很多人会觉得害怕，毕竟这可是关乎生命的大事。但是，别急，只要我们掌握了正确的急救知识，就能在关键时刻挽救生命。今天，就让我们来揭开脑血管意外急救的神秘面纱，同时了解一下“黄金急救时间”到底是怎么回事吧！

## 什么是脑血管意外的黄金急救时间

脑血管意外的黄金急救时间，是指在脑血管意外发生后，最初的一段时间内，如果能够及时采取正确的急救措施，可以最大程度地减轻脑损伤，提高救治成功率。具体来说，这个时间段通常被认为是发病后的几分钟到几小时内，对于缺血性脑卒中（脑梗死）而言，一般认为是发病后的4.5小时内，而对于出血性脑卒中（脑溢血、脑出血）而言，黄金急救时间可能更短，需要尽快就医。

在这个黄金时间内，急救措施包括迅速拨打急救电话、保持患者呼吸道通畅、避免自行搬动患者等，以确保患者能够得到及时的医疗救治。同时，专业医疗人员会根据患者的具体情况，采取进一步的治疗措施，如溶栓治疗、手术治疗等，以尽快恢复患者的脑部血液供应，减少脑部损伤。

## 脑血管意外的常见症状

接下来，我们来聊聊脑血管意外的常见症状。这些症状就像是身体发出的“求救信号”，一旦出现，

我们就要高度警惕了。

首先，头痛是个常见的信号。这种头痛通常比较剧烈，而且可能伴随着恶心、呕吐等症状。如果你的家人或朋友突然出现这种情况，就要赶紧问问他们是不是感觉不舒服了。

其次，肢体无力或麻木也是个明显的信号。你可能会发现，患者的一侧手臂或腿部突然变得无力，甚至无法动弹。有时候，他们还会感觉手脚麻木，像是被什么东西压住了一样。这时候，我们就要赶紧帮他们检查一下，看看是不是有脑血管意外的可能。

再次，言语不清也是个需要警惕的症状。患者可能会突然变得说话含糊不清，或者完全说不出话来。这可能是因为脑血管意外影响了他们的语言中枢。遇到这种情况，我们就要耐心地跟他们沟通，尽量让他们保持平静，并尽快寻求专业医生的帮助。

## 脑血管意外急救措施

### 1. 保持呼吸道通畅

脑血管意外发生时，患者可能出现呕吐或意识障碍，这时务必确保呼吸道畅通，防止呕吐物阻塞呼

吸道导致窒息。可以将患者的头部转向一侧，及时清理口腔内的呕吐物或分泌物。

### 2. 避免随意搬动患者

在急救人员到达之前，避免随意搬动患者，特别是头部，以免加重出血或损伤。尽量让患者保持平卧位，稳定头部，等待专业人员的到来。

### 3. 紧急呼叫急救

一旦发现脑血管意外的症状，应立即拨打急救电话，向接线员详细描述患者的病情、所在位置以及任何已知的过敏史或用药情况。这样，急救人员能够迅速获得必要的信息，为患者提供及时的救治。

### 4. 观察并记录症状

在等待急救人员到来的过程中，密切观察患者的症状变化，包括意识状态、呼吸情况、瞳孔变化等，并记录下来。这些信息对于后续的救治非常重要，能够帮助医生更准确地判断病情。

### 5. 配合急救人员

急救人员到达后，要积极配合他们的工作，提供已知的病情信息和用药史，协助进行必要的检查和救治措施。在急救过程中，保持冷



静，不要过度慌张，以免干扰急救工作的进行。

需要注意的是，脑血管意外的急救措施应根据患者的具体情况和急救人员的指导来进行。不要自行给患者用药或进行不恰当的急救操作，以免加重病情或造成不必要的损伤。

## 预防脑血管意外的措施

确实，预防脑血管意外至关重要，治疗远不如预防来得轻松有效。要控制高血压、高血脂、糖尿病等危险因素，定期监测相关指标并遵医嘱治疗。同时，保持良好生活习惯，戒烟限酒、低盐低脂饮食、适度运动。定期体检也必不可少，能及时发现并处理潜在问题。健康是生命中最宝贵的，我们要关注身体状况，掌握急救知识。这样才能守护自己和家人的健康与幸福。

桂平市人民医院 李明义

# 艾滋病患者生活护理指南

在过去，艾滋病（AIDS）被许多人视为一种可怕的绝症，令人闻之色变。然而，随着医学研究的不断深入和科技的进步，我们现在对艾滋病有了更加全面和深入的了解。虽然目前还没有一种药物能够彻底治愈艾滋病，但现代医学已经将其从一种致命的疾病转变为一种可以管理和控制的慢性病。这意味着，通过科学的治疗和细致的护理，艾滋病患者可以过上与普通入相差无几的生活。

## 了解艾滋病

艾滋病是由人类免疫缺陷病毒（HIV）感染人体后破坏免疫系统，使人体逐渐丧失对各种疾病的抵抗能力，最终导致患者因各种感染或肿瘤而死亡的严重传染病。HIV是一种能攻击人体免疫系统的病毒，它把人体免疫系统中最重要CD4T淋巴细胞作为主要攻击目标，大量破坏该细胞，使人体丧失免疫功能。因此，人体易于感染各种疾病，并可发生恶性肿瘤，病死率较高。然而，通过抗逆转录病毒治疗（ART），我们可以有效地抑制HIV在患者体内的复制，从而降低病毒载量，保护免疫系统不受损害。

## 日常护理的重点

1. 定时服药 ART药物是治疗艾滋病的核心。患者必须严格按照医生的处方定时服药，不可漏服、错服或随意更改剂量。为了提醒自己按时服药，患者可以设置闹钟或使用手机应用程序等辅助工具。同时，患者还应该定期与医生沟通，报告任何药物副作用或不适，以便

及时调整治疗方案。

2. 保持定期检查 除了服药外，艾滋病患者还需要定期接受医生的检查。这些检查包括血液检测、体格检查等，旨在监测病毒载量、CD4细胞计数以及患者的整体健康状况。通过定期检查，医生和患者可以及时了解病情的变化，并采取必要的措施来保持健康。

3. 均衡饮食与营养补充 良好的营养是维持免疫系统正常功能的基础。艾滋病患者应该保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。同时，避免过多摄入高糖、高脂肪和加工食品，以免削弱免疫系统的功能。如果患者因为食欲不振或消化吸收问题而无法通过正常饮食满足营养需求，可以考虑在医生的建议下使用营养补充剂。

4. 适度锻炼与休息 适度的锻炼对于提高身体素质和增强免疫系统非常有益。艾滋病患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，并根据身体状况合理

安排运动量和强度。同时，患者还应该注意休息和睡眠，保证充足的睡眠时间，以恢复体力和精力。

5. 预防感染 由于HIV会削弱免疫系统，艾滋病患者更容易感染各种疾病。因此，预防感染是非常重要的。患者应该注意个人卫生，勤洗手、避免接触可能的感染源（如血液、体液等）。在公共场合，患者应该避免与他人共用注射器、刀具等可能接触血液的物品。此外，及时接种推荐的疫苗也是预防感染的有效手段。

## 心理与社交支持

艾滋病患者除了身体护理，心理和社交支持也至关重要。长期治疗和社会偏见常使患者感到孤独、焦虑、抑郁。因此，家人、朋友或专业心理咨询师的帮助不可或缺，他们能提供情感支持、倾听烦恼并给出实用建议。同时，参加与艾滋病病相关的互助活动也很有益。

## 正常工作与生活

许多艾滋病患者在得到适当的治疗和护理后完全能够胜任正常的

工作和生活。他们应该被鼓励追求自己的职业梦想、参与社交活动并享受与家人朋友的时光。为了更好地融入社会和工作环境，患者可以提前与雇主或同事沟通自己的健康状况并寻求必要的支持。同时，学会自我接纳和自我管理也是非常重要的。以积极的心态面对生活的挑战并寻求解决问题的方法将有助于患者过上更加充实和有意义的生活。

## 应对并发症与紧急情况

尽管ART药物可以大大降低HIV相关并发症的风险，但艾滋病患者仍然需要警惕可能出现的异常情况。这些异常情况可能包括机会性感染（如肺炎、结核病等）、神经系统问题（如认知障碍、神经疼痛等）以及某些癌症等。为了应对这些并发症和紧急情况，患者应该保持与医生的密切联系，并定期接受检查以便及时发现并治疗潜在的问题。同时，了解并学习一些基本的急救知识和技能也是非常重要的。

钟山县疾病预防控制中心 董秀明