

心脏骤停“黄金4分钟” 人人必学的心肺复苏技巧

心脏骤停是一个危及生命的紧急状况，而心脏骤停后的“黄金4分钟”，是决定生死的关键时刻。掌握心肺复苏（CPR）这一关键技巧，对于每个人来说都至关重要，它不仅是一项技能，更是守护生命的希望之光。

认识心脏骤停与“黄金4分钟”

心脏骤停，简单来说，就是心脏突然停止了跳动，不再向全身输送血液，大脑和其他重要器官会因为缺血缺氧而迅速受到损害。一旦发生心脏骤停，如果4分钟内得不到及时有效的抢救，患者的大脑和身体其他重要器官组织就会出现不可逆的损伤，超过6分钟，生存率更是微乎其微。这宝贵的4分钟被医学专家称为“黄金4分钟”。

心肺复苏的关键技巧

1. 判断意识与环境安全 当发现有人突然倒地时，首先要迅速判断现场环境是否安全，避免在施救过程中受到其他危险因素的伤害，如火灾、漏电、交通事故现场的二次碰撞等。确认环境安全后，立即轻拍患者的双肩，并在其耳旁大声呼喊：“喂！你怎么了？”观察患者是否有反应，如睁眼、说话、肢体活动等。如果患者没有任何反应，应立即大声呼救，寻求周围人的帮助，同时拨打120急救电话。

2. 胸外按压 胸外按压是心肺

复苏中最为关键的步骤。将一只手的掌根放在患者两乳头连线的中点，另一只手叠放在该手上，双手十指相扣，手指翘起，避免接触患者胸壁。施救者双臂伸直，与患者胸部保持垂直，利用上身的力量，快速、有力地向下按压，按压频率为100~120次/分钟，按压深度至少5厘米，婴幼儿约4厘米。每次按压后，要让胸廓充分回弹，以保证心脏能够充分充盈血液。按压过程中尽量减少中断，每一次中断都可能影响血液循环的维持。

3. 开放气道 进行30次胸外按压后，需要开放患者的气道。先检查患者口中是否有异物，如呕吐物、痰液、食物残渣等，如果有，及时清理干净，防止堵塞气道。然后采用仰头抬颈法开放气道——一只手放在患者的前额，用力下压，使头部后仰；另一只手的食指和中指放在患者下颌骨下方，向上抬起下颌，使头部充分后仰，气道得以打开。

4. 人工呼吸 开放气道后，施救者用自己的嘴严密包住患者的嘴，同时用拇指和食指捏住患者的鼻翼，缓慢吹气，每次吹气持



续1秒以上，观察到患者的胸廓有明显起伏即可。吹气停止后，松开捏住鼻翼的手，让患者胸廓自然回缩，排出肺内的气体。胸外按压与人工呼吸交替进行，比例为30:2。

5. 使用自动体外除颤器 自动体外除颤器是一种便携式的医疗设备，能够自动分析患者的心律，判断是否需要进行电击除颤，是挽救生命的有力武器。拿到除颤器后，可按照设备的语音提示和屏幕显示操作。先打开除颤仪，将电极片贴在患者裸露的胸部，通常是一片贴在右锁骨下方，另一片贴在左侧乳头外侧。除颤仪会自动分析患者的心律，判断是否需要电击除颤，发出提示音，在确保周围人员安全的情况下，按下电击按钮。电击后，立即继续进行心肺复苏，直到专业医疗人员到达。

永州市宁远县人民医院
急诊科 成圆

女性盆底功能障碍的康复锻炼

盆底就像一个吊网，支撑着子宫、膀胱、直肠等重要器官，承担着稳定核心、控制排泄、维持盆腔器官正常位置等重要任务。对于女性来说，分娩、年龄增长、激素变化，都会让这个核心变得松弛、乏力，进而出现一系列盆底功能障碍。近年来，盆底康复锻炼逐渐被大众所重视，成为非手术干预的主要手段，通过科学系统的康复锻炼，很多女性重新找回了身体的控制权。

什么是盆底功能障碍

盆底功能障碍是指盆底肌肉或相关结构无法正常工作，导致盆腔器官支持力减弱，出现漏尿、排便困难、子宫膀胱等器官下垂，以及性生活不适、腰骶部坠胀等问题，轻者只是偶发性漏尿，严重者可影响生活质量。

盆底功能障碍并非老年人的“专属”，顺产、剖宫产、多次分娩、长期便秘或咳嗽、绝经后激素变化，以及重体力劳动或错误的核心训练，都会造成盆底不同程度的损伤，引起盆底功能障碍。越早发现，越早锻炼，恢复效果越好，然而现实中不少女性确因羞于启齿而延误治疗。

如何进行盆底康复锻炼

盆底康复锻炼的目标是通过主动收缩和放松盆底肌，改善其力量、耐力、协调性和反应速度，从而有效支撑盆腔脏器、控制排泄、增强生活质量，减轻甚至消除盆底功能障碍的症状——控

制漏尿、缓解尿急；缓解阴道松弛感；防止或改善子宫、膀胱、直肠脱垂；改善性生活敏感度；减轻慢性盆腔不适或下腹坠胀感。具体练习方法如下。

1. 凯格尔运动 盆底锻炼的核心方法是凯格尔运动，练习时建议选择坐姿或仰卧姿势，集中注意力收缩阴道和肛门周围肌肉，就像在憋尿，每次收缩保持3~5秒，然后放松3~5秒，重复10~15次为一组，每天做2~3组。随着肌力的提升，可以逐步延长收缩时间到10秒。

2. 配合呼吸练习 很多女性忽视呼吸与盆底的协同，其实，呼吸调节能显著提升锻炼效果。练习时，吸气时让盆底肌自然放松，呼气时轻轻收缩盆底肌，这种“呼吸带动收缩”的节奏，可帮助激活深层核心肌群，提升锻炼效果。

3. 工具辅助训练 对于无法准确发力或症状较重的女性，可借助辅助工具进行训练，常用方法包括

生物反馈仪、电刺激训练、阴道哑铃或训练球等。生物反馈仪用于监测肌肉是否正确收缩，阴道哑铃帮助激活无力的盆底肌，阴道哑铃或训练球可通过物理刺激增强主动控制能力，提升训练效果。

日常生活中需注意哪些事项

盆底康复训练是一个慢工出细活的过程，不是一朝一夕的速成疗法，通常坚持6~8周才会有初步改善，12周后显著见效。盆底肌的康复不仅靠锻炼，更离不开日常生活中的配合与维护。一要避免便秘，减少腹压对盆底的反复冲击；二要控制体重，肥胖会加重盆底负担；三要作息规律，适当运动，保持情绪稳定，有助于提升盆底肌的恢复效率；另外，搬重物时应学会正确发力，屏气和用力不当会导致肌肉松弛；锻炼核心肌群时注意方式，避免不当动作（如高频卷腹过度）刺激腹压。

郴州市第一人民医院
妇科 肖燕

如何阻断慢性肾病的“进阶”之路？

慢性肾病已经成为一个全球范围内的健康挑战，由于该病早期症状不明显，一旦进展至中晚期，治疗难度将大大增加。认识慢性肾病“进阶道路”，探讨阻断这一进程的方法，对维护肾脏健康具有十分重要的意义。

慢性肾病的“进阶”轨迹

慢性肾病的“进阶”轨迹通常是从轻微的肾功能下降开始，随着时间的推移，会逐渐发展至肾脏功能严重受损，同时伴随高血压、蛋白尿、水肿等症状。如不及时治疗，最终可进展至肾衰竭，需终生透析或肾移植。

早期阻断策略

1. 调节生活方式 良好的生活方式可有效延缓慢性肾病的发生发展，包括健康的饮食习惯，如低盐、低脂、摄入适量蛋白质，同时增加蔬菜、水果及全谷物等的摄入量。适当运动同样不可缺少，能强化身体机能、改善血液循环。另外，戒烟限酒也很重要。

2. 积极治疗基础疾病 患有高血压、糖尿病等基础疾病者，应遵医嘱积极治疗，是阻断慢性肾病发生发展的关键。高血压会使肾脏血管的压力升高，加快肾脏损害，患者应遵医嘱服用降压药，并定期监测血压，保证血压维持在理想水平；糖尿病是诱发慢性肾病的另一主要因素，长期血糖过高可损伤肾脏微血管而导致糖尿病肾病，糖尿病患者应通过合理饮食、规律运动及药物治疗等措施，使血糖控制在平稳水平。通过对基础疾病的治疗，能有效减少慢性肾病的发生几率，维护肾脏健康。

中期阻断措施

1. 遵医嘱用药 医生会根据患者的具体情况开具一些针对性的药物，如利尿剂、降压药、降糖药及免疫抑制剂等，以控制疾病的发展，减少肾脏负担。患者需严格按医嘱服药，不可擅自增减药量或停药，以免影响疗效。

2. 定期监测 定期对肾功能进行监测，是评价疾病、调整治疗方案的重要依据。患者应定期做尿常规、肾功能和电解质的相关检测，及时发现病情变化，及时调整治疗方案。

晚期应对措施

1. 药物治疗 晚期慢性肾病的治疗仍以药物为主，目的是控制症状、调节电解质平衡、纠正贫血。晚期患者通常对治疗方案的要求更为复杂，药物副作用的发生几率亦随之升高。因此，患者在严格按医嘱服药基础上，还要对药物疗效及副作用进行严密监控。

2. 透析治疗 透析治疗是晚期肾病患者维持生命最主要的方式。透析能帮助患者排出体内多余的水分及毒素、缓解症状、延长生存期，主要有血液透析与腹膜透析两种方式，患者可根据自身情况及医生的推荐来选择。

湖南航天医院 李慧琼