

胸痛的现场急救

平顶山市第一人民医院急诊科主治医师 张倩荣

胸痛是指颈部与上腹之间的不适或疼痛。遇见胸痛时,应尽快判断是否为急性胸痛。

急性胸痛是一种常见的危及生命的病症,涉及急性冠脉综合征、肺动脉栓塞、主动脉夹层、张力性气胸等多种致死性疾病,这些疾病具有发病急,变化快,死亡率高等特点。如何在最短的时间内对发病者实施正确急救,对提高抢救成功率至关重要。

遇到急性胸痛时该怎么办

1.观察心跳、呼吸和意识等生命体征,如果是心脏骤停的患者,立即开展心肺复苏。2.应迅速将无明显呼吸困难和无明显心功能不全的患者置于平卧位,解开领口保证呼吸道通畅;存在心功能不全及急性肺水肿的患者,应置于半卧或坐位,必要时可使双腿下垂;如果有呕吐或存在意识障碍的要保持侧卧位,避免误吸。3.迅速给病人测量血压,血压急剧升高的争取给降压药。5.有氧气设备的给病人吸氧。6.拨打120急救电话,安抚病人的情绪,等待救援。

心脏骤停如何开展心肺复苏

1.判断意识:大声呼叫无反应即为意识丧失。2.检查呼吸:通过“一听二看三感觉”来判断有无呼吸。看:抢救者耳朵贴近病人鼻处,头部侧向病人胸腹部,眼睛观察胸、腹

起伏情况。呼吸停止者,胸、腹部无起伏活动。听:抢救者在病人口鼻处听呼吸道有无气流响声。感觉:抢救者以自己面部接触病人口鼻,感觉有无气体排出。3.呼叫120。4.触摸颈动脉搏动。5.松解衣领及裤带。6.胸外心脏按压:(1)确定按压部位:双乳头连线与胸骨的中点。将一手的掌根紧靠此交点上,将另一手置于该手背上,两手平行重叠,手指并拢、分开或互握均可,但不得接触胸壁。(2)按压方法及按压深度:施救者双肘伸直,借身体和上臂的力量,向脊柱方向按压,使胸廓下陷5cm至6cm,然后迅速放松,解除压力,让胸廓自行复位,使心脏舒张,如此有节奏地反复进行。按压与放松的时间大致相等,放松时掌根部不得离开按压部位,以防位置移动,但放松应充分,以利血液回流。(3)按压频率:100次/分钟至120次/分钟。按压间歇时间一般不超过10秒,以免干扰复苏成功。(4)按压与通气的协调:吹气与按压之比为2:30,即连续吹气两次,按压30次,两次吹气的总时间应在4秒至5秒之间。7.人工呼吸:清除口腔异物,仰头抬颌。8.至少操作5个周期后判断复苏是否有效:听是否有呼吸音,触摸是否有颈动脉搏动。9.等待120及专业医护人员到达,实施进一步高级生命支持。

关于食管癌的那些事

平顶山市第一人民医院普通外科七病区主管护师 张珊珊

食管癌是一种发生在食管黏膜上皮的恶性肿瘤,与饮食习惯、生活方式、环境因素等密切相关。早期食管癌通常无明显症状,随着病情发展,可能出现吞咽困难、胸痛、背痛、恶心、呕吐、消瘦等症状。随着人们生活水平和健康意识的增加,食管癌的发病率在逐年下降,但由于食管癌发现较晚,预后较差,仍对人们身体健康构成严重的威胁。

如何治疗食管癌

如果出现吞咽困难、胸痛、背痛、呼吸困难、声音嘶哑等症状,应及时就医。一旦确诊为食管癌,不要惊慌、不要害怕,通常需要手术治疗。

术前注意事项:多吃高蛋白、高维生素、易消化的食物;戒烟戒酒,停止服用抗凝药物如阿司匹林肠溶片等;术前肺功能锻炼,雾化吸入,积极排痰,减少痰液分泌;患者需增加活动量以增强体质,练习在床上小便;糖尿病患者术前还要控制血糖,尽量将空腹血糖控制在6.0mmol/L,餐后两小时血糖不要超过8.0mmol/L;手术前禁食12小时,禁饮4小时。

手术是患者相对难受的时期,虽然疼痛不适,但仍需注意:1.全麻手术后去枕平卧,一旦清醒,就可以更换体位为半卧位;清醒时,如果躺着难受,可以稍微动动,找个舒适卧位。2.麻醉清醒后,可以做预防深静脉血栓的运动踝泵运动。3.术后当天患侧肢体锻炼握拳曲肘。4.卧床期间可以翻身,在保证引流管通畅且固定良好的前提下尽量多翻身。5.固定好引流管,保持引流管通畅,床上翻身、活动时勿扭曲、折

叠、受压;下床活动时可将引流瓶置于低于切口的位置,防止引流液逆流造成感染。6.术后疼痛严重者应用止痛药物,避免胸膜刺激征导致患者呼吸困难,血氧饱和度下降。7.指导陪护者给患者叩背,通过有效咳嗽将痰液排出,预防肺部感染。

患者痊愈出院后,饮食方面要少食多餐,避免辛辣刺激饮食,注意补充各种维生素及蛋白质,多吃蔬果、鸡蛋、牛奶、瘦肉、水产品等,以维持良好的免疫力。生活方面:吸烟者戒烟,非吸烟者避免被动吸烟;雾霾或中重度污染天气出门需戴口罩,室内可应用净化器;适度锻炼身体,提高免疫力;保持良好的心情。

怎样预防食管癌

食管癌是老年人常见的癌症。人过40岁后,发病率随年龄增长而显著上升,60岁至65岁是高峰期。癌症的潜伏期长达10年至20年,预防食管癌可从饮食生活上进行控制。

首先,要养成健康的饮食习惯:避免食用过热、过冷、过硬的食物,少吃油炸、辛辣食物,不吃霉变食物,少吃烟熏或腌制食品。其次,吸烟和长期大量饮酒都是导致食管癌的危险因素,因此建议戒烟限酒。再次,要积极治疗食管疾病,如贲门失弛缓症、胃食管反流病等慢性食管疾病。最后,保持良好的生活习惯,保证充足的睡眠,避免过度劳累,加强体育锻炼以增强体质等。

“寂静的杀手”之骨质疏松症

平顶山市第二人民医院骨外二科主管护师 邵英

骨质疏松症是一种以骨量减低、骨组织微结构损坏导致脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。随着人口老龄化的加重,骨质疏松已经成为全世界的健康问题。我国60岁以上人群骨质疏松发病率为40%至50%,全国骨质疏松病人超过1亿,男女之比为3:7,其中80%为老年患者。

骨质疏松症的主要危害是什么?

骨质疏松初期通常没有明显的临床表现,因而被称为“寂静的杀手”。但随着病情进展,骨量不断丢失,骨微结构破坏,患者会出现腰背疼痛或全身骨痛,脊柱变形,甚至发生骨质疏松性骨折等严重后果。

人一生中的骨量如何变化?

30岁至35岁:骨量开始流失
36岁至49岁:缓慢减少
50岁至69岁:迅速减少
70岁以上:持续减少

骨质疏松症的高危人群有哪些?

老年人、绝经女性、母系家族史、低体重者、性激素低下者、吸烟者、过度饮酒或咖啡者、体力活动减少者、饮食中钙或维生素D缺乏的人等。

如何知道自己有没有骨质疏松?

具有骨质疏松高风险年龄段人群,已经发生过椎体和髋部等部位脆性骨折者即可诊断骨质疏松症。如肱骨近端、骨盆或前臂远端发生的脆性骨折。

经骨密度测定显示低骨量(-2.5< T-值<-1.0),也可诊断骨质疏松症。

日常生活中如何预防骨质疏松症?

骨质疏松症可防可治。人的各个年龄阶段都应当注重骨质疏松的预防。婴幼儿和年轻人的生活方式都与骨质疏松的发生有密切联系。人体骨骼中的矿物质含量在30多岁达到最高,医学上称之为峰值骨量。峰值骨量越高,就相当于人体中的“骨矿银行”储备越多,老年发生骨质疏松症的时间越晚,程度也越轻。

1.均衡膳食、加强营养:建议摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食,推荐每日蛋白质摄入量为0.8g/kg至1.0g/kg体质量,并每天摄入牛奶300ml或相当量的奶制品。

2.充足日照:建议上午11:00到下午3:00间尽可能多地暴露皮肤于阳光下30分钟(取决于日照时间、地点、季节等因素),每周两次,以促进体内维生素D的合成。尽量不涂防晒霜,以免影响日照效果。但需要注意避免强烈阳光照射,以防皮肤灼伤。

3.规律运动:建议进行有助于骨健康的体育锻炼和康复治疗。运动可改善机体敏捷性、力量、姿势平衡等,减少跌倒风险。适合于骨质疏松症患者的运动包括负重运动及抗阻运动,如抗阻运动机行走、慢跑、太极拳、瑜伽、舞蹈和乒乓球等。运动应循序渐进、持之以恒,切忌太过暴力和过度运动。

4.其他:戒烟,限酒,避免过量饮用咖啡、碳酸饮料,尽量避免或少用影响骨代谢的药物。

微创治疗骨质疏松性椎体压缩性骨折

平顶山市第一人民医院骨科三病区主治医师 王高峰

什么是骨质疏松性椎体压缩性骨折?

因身体骨质疏松严重,往往在较轻的外力作用下即可发生椎体压缩改变,甚至出现脊髓损伤,以腰背部疼痛为最主要临床表现的一类骨折。

骨质疏松性椎体压缩性骨折都有哪些表现?

1.急性期:腰背部出现急性疼痛,翻身、起床等改变体位时疼痛明显加重,以至于不能翻身,不能下床。

2.慢性期:经短暂卧床休息后疼痛减轻,可忍痛下床负重活动,活动耐力下降,腰痛长期存在。

3.相应神经分布区的放射痛:胸椎压缩骨折时多表现为胸前区或肋弓处疼痛;腰椎压缩骨折时疼痛可向腹前区放射。

为什么选择微创治疗骨质疏松性椎体压缩性骨折?

传统的保守治疗原则是止痛、卧床休息和外部支撑,防止再发骨折。然而持续卧床制动会加速骨质丢失,造成肌肉萎缩,导致骨质进一步脱钙疏松,形成恶性循环。

开放性手术治疗亦因患者骨质疏松或全身情况差而受到限制。

脊柱微创术式包括经皮椎体成形术和后凸成形术,它们经皮穿刺,将生物材料——骨水泥注入病变椎体,达到

扩张使骨折塌陷椎体复位,在椎体内形成空腔后注入骨水泥,能更有效恢复椎体高度,减少骨水泥渗漏。

微创治疗骨质疏松性椎体压缩性骨折的手术指征有哪些?

1.疼痛症状明显,药物疗效欠佳;2.经CT或MRI检查无脊髓、神经根受损的症状体征;3.病椎至少保持一定原椎体高度,胸椎压缩>50%不宜,而腰椎>75%不宜。

经皮穿刺椎体成形术无绝对禁忌证,其相对禁忌证为:椎体骨折越过椎体后缘或椎体后缘骨质破坏,不完整,椎体压缩程度超过75%,出现凝血功能障碍,体质极度虚弱。

微创治疗的效果怎样?

临床证实,微创手术治疗脊柱压缩骨折创伤小,出血少,疗程短,安全性高,能克服保守卧床休息带来的各种并发症,术后可迅速缓解因椎体压缩骨折造成的疼痛,且疗效持久,有望成为治疗老年性骨质疏松性椎体骨折的常规手术方法。

如何预防骨质疏松性椎体压缩性骨折?

1.合理饮食:尽量少吃含钠多的食物如酱油、咸鱼、咸肉等,多食用牛奶、鱼虾、牛羊肉、豆类(含豆制品)以及干果等含钙较高的食物。2.保持良好的生活习惯:坚持正确的起、坐、卧和转身的方法和姿势;戒烟限酒,减少咖啡、浓茶以及碳酸饮料的摄入。3.防止跌倒:在日常活动及运动中采取防止跌倒的各种措施,加强自身和环境的保护措施。4.适当锻炼:进行户外活动,增加与阳光的接触,运动时应量力而为,如步行、慢跑、打太极拳、骑自行车等。

TIPS
科普园地

刊登咨询电话:13592191890