

急诊急救护理知识有哪些,干货满满,一定要了解

在日常生活中,我们常常面临一些突发状况,如心脏病发作、窒息、出血等。在这些紧急时刻,掌握一定的急救护理知识变得尤为重要。正确的急救措施不仅能为患者争取到宝贵的救治时间,还有可能挽救生命。下面,我们将详细介绍一些实用的急救护理知识,让每个人都能在关键时刻伸出援手。

心脏骤停

在心脏骤停的情况下,时间就是生命。施救者应立即拨打急救电话,并开始进行心肺复苏(CPR)。CPR的关键步骤包括胸外按压和人工呼吸。施救者应在100-120次/min的速率下进行胸外按压,每次按压深度约为5cm-6cm。保证每次按压后胸廓充分回弹;每进行30次胸外按压后,进行2次人工呼吸。在进行人工呼吸时,施救者应捏住患者的鼻子,用嘴完全覆盖患者的嘴巴,进行吹气,每次吹气持续约1秒,并观察患者胸廓起伏情况,之后放开患者鼻子。

窒息

如果遇到窒息情况,首先要保持冷静,迅速判断窒息的原因。如果是异物阻塞气道导致的窒息情况下,施救者应迅速评估现场情况,并采取相应的措施。对于意识清醒的成人和儿童,可以使用海姆立克急救法进行施救。

施救者站在患者背后,手臂环绕患者的腰部,一手握拳,将握拳的拇指侧紧抵患者腹部,位于脐上和胸骨下的腹中线上(肚脐上两横指),另一手握住握拳的手,迅速向上向放快速冲击腹部,(病人处于前倾位,头部略低,嘴要张开)反复快速冲击,急速有节奏、有力地反复进行,直到把异物从气道排除。

对于小于1岁婴儿,不可做腹部冲击法,以免伤及腹腔内脏器,改为拍背压胸法,方法为:一手置于患儿颈胸部(开放气道),另一只手置于患儿颈背部,将婴儿趴在操作者前臂,依靠在操作者的大腿上,头部略低与胸部,两肩胛骨之

间用掌跟拍背5次,托住婴儿的头和颈使其翻正,骑跨在操作者前臂,依靠在操作者大腿上,头部低于躯干,在婴儿胸骨下半段,用食指和中指压胸5次,以每秒钟一次的速度重复上述动作至异物排出。

出血

在出血的情况下,施救者可以用干净的布料或绷带对出血部位进行直接压迫,如果出血严重且无法通过直接压迫止血,可以使用止血带。将止血带置于受伤肢体的近心端,如上臂的上1/3处,然后用手拧紧止血带,使其足够紧以阻止出血,但不要过紧以免导致永久性损伤。

总之,在面对各种紧急情况时,掌握一定的急救知识和技能显得尤为重要。无论是心脏骤停、窒息还是出血,每一秒钟的拖延都可能导致无法挽回的损失。因此,希望通过本文的介绍,能让更多人认识到学习急救知识的重要性,并鼓励大家在日常生活中积极学习。

(聊城市人民医院急诊科 李桂凤)

益母顺产方对初产妇生产镇疼促进顺产的应用

分娩是大多数女性需要经历的一项重要生理过程,但和经产妇相比,初产妇由于未经历过分娩,常存在着恐惧、害怕疼痛等负面情绪,心理及生理上均存在着更大的压力。常规临床上通常采取心理疏导、药物镇痛等方案,但镇痛药物通常需进入产程活跃期才能发挥效果,且有一定的药物不良反应,临床应用有局限性。

每名产妇均由1名有经验的主管助产师在分娩过程中全程陪伴分娩,当产程进入潜伏期时,开始用用益母顺产方进行足浴。具体方法:方剂组成:益母草30g、当归15g、川芎10g、红花10g、川牛膝15g、黄芪30g、枳壳10g、白芷10g。将其煎煮成汤,大约2500-3000ml,置于专用的足浴桶中,

调节水温为39-42℃,浸泡至踝上10cm,至宫口开全约2-3cm,每次约15-20分钟。同时,在产程不同的时期再进行相关知识宣教、交谈等方式分散产妇对宫缩的注意力和紧张的心理。

方中用益母草、川芎、红花活血化瘀、行气解郁、通络止痛,黄芪、当归补气养血、荣筋止痛,枳壳、牛膝行气下胎、理气止痛,白芷芳香通窍、散寒止痛。全方配伍共奏活血养血、行气解郁、通络止痛之功效。根据现代药理研究,益母草、红花、当归、枳壳、牛膝均对子宫有兴奋作用,可使子宫有节律收缩,而且益母草对于子宫平滑肌具有双向调节作用,不仅可使正常状态下的子宫引起兴奋收缩,而且还可以使痉挛状态下

的子宫松弛,调节子宫有节律的收缩,并且益母草、当归、红花均具有较强而持久的镇痛作用和抗血栓形成作用。黄芪据现代药理研究具有调节免疫功能,促进机体代谢,改善心功能,增强机体耐缺氧及应激能力,从而可使产妇保持良好的体力和耐力,消除疲劳,提高痛阈,减轻产时疼痛,缩短产程,提高经阴分娩率。

选取中药足浴配合穴位按摩,对生产镇痛和促进顺产方面不仅起到协同作用,而且也给予产妇感情上、生理上、情感上有所支持,这是一种无创伤,无副作用,简单有效,回归自然的无痛分娩方法,值得临床推广。

(聊城市第三人民医院产房 刘玉青)

母乳喂养护理知识,这里都总结了

宝宝在出生后,最初六个月的母乳喂养非常关键,所以母乳喂养的护理知识你必须知道。许多新生妈妈对母乳喂养还缺乏了解,以至于会问“母乳喂养有什么好处?母乳喂养的正确姿势?”等问题。那么关于母乳喂养的相关护理知识,这里都总结了!

母乳是婴儿最理想的食物,其能够为婴儿的健康发育提供所需的营养,而且母乳相对安全,母乳中含有能够帮助婴儿抵抗常见病的抗体,包括腹泻病等。新生妈妈在分娩不久就需要准备母乳喂养,最初的6个月婴儿还须获得纯母乳喂养,从而达到健康的要求。

(1)按实际需求哺乳,尽早开奶。婴儿出生后的30分钟内,需要把婴儿裸体放在母亲胸前接触母亲的皮肤,同时让婴儿吮吸母亲乳房,尽早开奶。婴儿出生后的两个月内,建议按照实际需求哺乳,以分泌乳汁。

(2)做好产前准备。许多身体健康的孕妇均拥有哺乳的

能力,但还是要做好身心健康的产前准备。注意平时不要太劳累,确保营养充足,规律作息,保持心情愉悦、轻松,心态要保持平和。

(3)促进乳汁的分泌。给婴儿吸乳之前,要先对乳房湿热敷三分钟,然后从边缘朝着乳晕轻拍,从而促进乳汁的分泌。并且还应注意两边乳房轮流哺乳,每次哺乳均必须排空乳汁,防止抑制乳汁的分泌。

(4)保持乳头的清洁卫生。在妊娠后期,孕妇要每天使用清水对乳头进行擦洗,保证乳头经得住婴儿的吮吸,不容易造成损伤。若孕妇的乳头有内陷,可用拇指从各角度按摩乳头两边,每天持续做数次。母乳喂养后,还可挤一些乳汁抹在乳晕上,通过乳汁含有的蛋白质来保护表皮。一旦乳头有皲裂现象,须暂停哺乳,使用吸乳器吸出乳汁,再用鱼肝油软膏进行涂抹。如果孕妇出现了乳房硬块,须立即湿热敷,第一时间将乳房吸空,避

免出现乳腺炎。

(5)采用合理的母乳喂养方法。母乳喂养前先洗手,对乳晕和乳头进行清洁。然后用坐位等舒适姿势,斜抱婴儿,让他的头部落在哺乳侧肘打弯处,用另一只手托住乳房,让婴儿口全部包住乳头。当婴儿吸空一侧乳房后再换到另一侧,喂养时间每次约15-20分钟。随后把婴儿竖着抱起来,靠在母亲肩膀,缓缓拍其背部,以便排出其咽下的空气,再对婴儿取右侧卧位,避免溢乳。若母乳喂养过程中可以听到婴儿的咽乳声,喂养后婴儿安静入睡,体重正常,则代表奶量足够。

总而言之,母乳喂养是为了满足6个月婴儿日益增长的需求而必备的哺乳措施,在日常生活中还可加入一些糊状固体食物,补充持续进行的母乳喂养。此外,可对婴儿的辅食作专门的准备,如用汤匙来喂食等。

(聊城市第三人民医院产科 张敏)

帕金森病患者日常护理的注意事项

帕金森病在老年群体当中一定不算陌生。只因这类疾病本就多发于老年人。不幸患病以后,老年患者的生活质量及家庭负担便会随之增长。但只要积极给予药物及护理措施进行改善,患者的整体情况多会趋于好转。那么你知道帕金森患者的日常护理有哪些注意事项吗?

1.生活护理

帕金森病患者由于神经肌肉处于受损状态,从而会引发肌强直、肌肉震颤等问题。加之平衡及姿势障碍,亦会使躯体移动不便,生活自理困难,比如穿衣、吃饭、洗澡、行走、书写等。

因此,家属在给予日常护理时,应及时给卫生间的地板做好防滑措施;患者走路时应为其配备趁手的拐杖;需外出活动及日常洗澡时,应有家属在旁陪护,以免出现跌倒挫伤问题;卫生间内应设有稳固扶手,帮助患者自行活动;患者的床榻应尽快安装床栏,防止患者睡眠时不慎跌落;用餐时应时刻防止患者烫伤、呛咳,如果症状严重,无法正常用餐具,家属应采取手动喂食的方式帮助其正常进食。

2.运动护理

帕金森病患者应合理有效的加强肢体功能锻炼,尽可能减少其肢体可能受到的损害,帮助患者早日缓解病症。

因此,家属应辅助患者长期做一些轻量级的体力活动,尽可能多进行肢体功能锻炼,有效避免患者出现关节僵直、固定、肢体萎缩等情况。后续可在原有运动量上逐步递增,并同步进行一些

肌肉、关节的按摩,以促进患者的血液循环。

3.饮食护理

由于帕金森病常见老年群体,而老年群体的肠胃功能一般都会有所减弱,甚至可能出现胃肠道痉挛、胃肠蠕动乏力、便秘等症状。除此之外,肌张力也会使能量消耗增加。

因此,家属在日常饮食中,可适量给予一些高蛋白、高热量、富含丰富维生素的新鲜食物;多吃瓜果蔬菜,促进胃肠蠕动,从而有助于排便通畅;日常忌食冷饮、烫食;在进食过程中,应确保进食环境的安静隐蔽;如果患者存在喉部肌肉运动障碍,致使吞咽困难,家属则不应过快喂食,要掌握好一定的喂食节奏,以免患者出现呛咳或噎塞。

4.心理护理

想要疾病尽早出现好转,保持良好的心情是治疗护理的基本措施。因为帕金森病的病程冗长,患者还会因震颤、流涎等形象改变,出现一定程度的自卑心理。加之疾病致使的生活自理能力下降,自怜、焦虑、孤独、厌世等负面情绪便会在不经意间表现出来,为原本和睦的家庭带来不小的冲击。

因此,家属除了在日常护理中给予护理措施以外,还应适时关注患者的心理状态。鼓励患者进行自我吃饭、穿衣、走步等,增加其逐渐丧失的独立性及自信心。亦可积极培养患者的兴趣爱好,充实日常生活,让患者始终保持在愉悦状态。

(聊城市第三人民医院神经内科 张会荣)

内分泌失调吃什么好?我知道!

内分泌失调在生活中十分常见,一般可以做激素六项进行检查,然后再根据实际情况进行相应的调整。不过,出现内分泌失调后,首先要调整自身的饮食作息,以此改善各项激素。那么,内分泌失调吃什么好呢?

一、什么是内分泌失调

内分泌系统是由内分泌腺、内分泌组织和内分泌细胞共同构成的一套体液调节系统,以神经系统支配和物质代谢反馈为依据,对荷尔蒙分泌进行控制,从而对身体的各项活动进行调控,从而使身体处于良好状态。人类的内分泌系统由下丘脑、垂体、甲状腺、甲状旁腺、胰岛、肾上腺、性腺等多种腺体组成,并有多钟不同类型的腺体。从字面上来看,内分泌紊乱就是身体内分泌系统发生了变化,并不是一种疾病,主要是由多种内分泌疾病引起的荷尔蒙水平变化,所引起一系列的临床表现。

二、内分泌失调的病症是什么

内分泌失调是一种广义的说法,它一般是由多种病因导致的一组症状。比如,垂体矮小会导致人变得矮小,甲状腺功能亢进会出现眼睛凸出、库欣综合征会出现满月脸、紫斑等。内分泌紊乱也会导致人体皮肤粗糙、脾气暴躁、白发早衰等。

三、内分泌失调吃什么好

1.绿色食物

绿色食物有健肾、健肝、健脾的作用,如西兰花、生菜、芹菜等。如果脾胃好,可以吃一些消化和吸收对肾脏和肝脏都有好处食物,以此保持激素分泌,防止体内激素水平下降。而且多吃一些含有碱性的

青菜,能够中和食物中的糖、肉、蛋以及代谢过程中多余的酸性,维持身体处于弱碱性状态。

2.黄色食物

如黄豆、柠檬、豆腐、南瓜、玉米、香蕉等,不但对体质差的人有很大帮助,还有助于缓解内分泌失调。日常生活中可以多食用黄色食品,其具有促进肠胃消化,改善寒性体质,促进新陈代谢,维持雌激素分泌等作用,是补充激素的原动力之一。

3.高营养食物

牛奶、奶酪、绿叶蔬菜、干豆、酸奶等食物中含有丰富的钙质,鸡、鱼、鸡蛋、谷类、豆类、坚果等食物中含有丰富的维生素B。经常食用以上两种类型的食品,对维持体内的激素水平有帮助。鱼是一种高蛋白食品,一周吃两次鱼可以帮助人体维持荷尔蒙平衡。可以多吃蛋白质、乳制品和肉类,肉类中应多吃白肉,如鸡肉、鱼肉、鸭肉等,这些是比较有营养的,同时也要适当吃红肉。

4.粗粒谷物

粗粮有调理激素紊乱的作用,如红薯、土豆、玉米、荞麦等。吃这些食物,有助于从身体里排除毒素,同时也可以帮助人们调整肠胃平衡。

总体来说,内分泌失调要多吃一些蔬菜水果,因为新鲜的蔬菜水果中含有的糖分比较少,具有大量的膳食纤维和维生素,对于调节内分泌紊乱有一定的帮助。日常生活中一定要饮食平衡,避免吃得太多,要多休息,保证充足睡眠。

(莘县中心医院内科 史彩华)