

突发心绞痛 科学急救把握四个环节

心绞痛是心血管疾病患者常见的急性症状,心绞痛发作后处理不当,可能诱发更严重的心脏问题,甚至危及生命。掌握正确的急救方法,不仅是医护人员的专业技能,也是每个普通人都该了解的常识,关键时刻能为患者争取宝贵的救治时间。

患者突发心绞痛时,第一步要立即停止所有活动,就地休息,无论是走路、做家务还是工作,都要马上停下。患者应在他人帮助下就近坐下或直接平躺,以减少身体耗氧量,减轻心脏负担——这是缓解心绞痛的基础。患者切勿硬撑着走动,他人也不要随意搬动患者。同时,施救者要第一时间拨打急救电话,清晰地说明患者的情况和位置,等待专业救援人员到来;切勿自行开车送医,以免途中发生意外。

等待救援的过程中,施救者要密切观察患者的状态,重点留意患者的意识状态、面色、呼吸情况,以及胸痛的位置、持续时间和疼痛程度。如果患者没有呼吸困难、心慌等不适,应帮助患者采

取30度左右的半卧位;若患者出现心慌气短、咳粉红色泡沫样痰等心功能不全的表现,应让其取半坐位或坐位,必要时帮助其将双腿下垂,以减少血液回流心脏;如果患者意识模糊,施救者要及时将其翻至侧卧位,防止呕吐物堵塞气道引发误吸。

若患者无特殊禁忌,可及时服用急救药物缓解症状。硝酸甘油是心绞痛急性发作的常用药,患者可舌下含服0.25~0.5毫克,若5分钟后症状未缓解,可再次含服,15分钟内最多服用3次,若仍无效果,患者及家属需警惕严重心脏问题。需要注意的是,低血压、青光眼、近期服用过西地那非等药物以及对硝酸甘油过敏的患者,严禁使用硝酸甘油。另外,无阿司匹林过敏的患者可嚼服160~325毫克阿司匹林,能有效帮助改善病情,嚼服的方式也能让药物更快吸收。

现场施救者可根据患者情况给予吸氧,一般用鼻导管或面罩以2~4升/分钟的流速吸氧即可,能缓解患者的焦虑,减轻心肌缺血;若患者出

现嘴唇发紫、明显缺氧,或伴有左心衰竭,施救者可适当提高吸氧浓度;若发生呼吸衰竭,施救者需尽快采取机械通气的方式辅助呼吸。

在急救过程中,若患者胸痛持续超过20分钟不缓解,或出现大汗淋漓、恶心呕吐、焦虑紧张等情况,患者及家属要高度警惕严重心脏问题。若患者突发心搏骤停或室颤,施救者需立即按心肺复苏的流程操作,有条件的尽快使用自动体外除颤器(AED)除颤,为专业救援争取时间。

专业救援人员到达后,施救者应及时向救援人员告知患者的发病时间、症状变化、用药情况和生命体征监测结果,协助救援人员开展后续处置。疑似严重心脏问题的患者,需由救护车转运至专业医疗机构,途中医护人员会持续监测患者状态,确保转运安全。

心血管疾病患者突发心绞痛,急救的核心就是“休息、呼救、用药、观察”,每一步都容不得疏忽。

(据《大河健康报》)

中西医协同增效



无缘由的阵发性眩晕、头部昏沉,走路时如踩棉花,往往与肝阳上亢、风痰上扰有关;舌质紫暗或舌下静脉迂曲怒张,提示体内已有明显瘀血……

“这些提示可能中风的表现比半身不遂、口眼歪斜来得更早,一旦出现就应系统调治。”基于大量临床实践,中国中医科学院西苑医院脑病科主任医师孙林娟认为,预防中风,中西医方法完全可以协同增效。

新华社发 冯德光 作

本版组稿 李鹤

孩子反复感冒 肺脾气虚是祸首

“孩子感冒刚好没几天,又开始咳嗽、流涕,药也按时吃了,但病情仍然反反复复。”在临床上,笔者经常遇到因孩子反复感冒而焦虑的家长。从中医角度分析,孩子反复感冒多与肺脾气虚有关。中医调养可改善孩子体质,从根本上解决感冒迁延不愈的问题。

孩子反复感冒背后的真相

肺气不足:中医认为,肺主皮毛。肺气充足就如同给身体穿上一件防护衣,可以有效抵御外邪侵袭。如果肺气虚,人体的抵抗力就会明显下降。肺气虚的孩子易出汗,特别是头部与背部,总是感觉潮湿,稍稍活动就会气喘吁吁,还会经常打喷嚏,面色较苍白。这些孩子对环境变化比较敏感,温度稍有变化就容易感冒,经常会有咳嗽、流涕等症。

脾胃虚弱:脾胃就像身体的能量工厂,负责将食物转化成营养物质,滋养全身。如果脾胃虚弱,脏腑失养,就会导致人体正气不足,抵抗力下降。脾胃虚弱的孩子可见食欲不振、饭后腹胀、大便不成形或便秘、舌苔厚腻等症。

肺与脾的功能相互影响,脾胃虚弱会导致肺气得不到充足补给,肺气虚又会对脾胃的运化功能产生不良影响。长此以往,孩子就会越虚越病,越病越虚,进而形成恶性循环。

中医调理三法

饮食调理

调理肺脾气虚,饮食是关键。肺脾气虚的孩子可以多吃山药、南瓜、小米、红枣、莲子等健脾养胃的食物,以及银耳、百合、蜂蜜等养肺润肺的食物。家长还可以为孩子

炖排骨莲藕汤、鲫鱼豆腐汤,以补充营养。

饮食禁忌:家长应避免让孩子食用冰淇淋、生鱼片等生冷食物,以免损伤脾胃阳气;避免食用炸鸡、薯条等油腻食物,以免加重脾胃负担;避免食用糖果、蛋糕等甜食,以免生湿碍脾。

中药调理

家长可以在专业中医师的指导下,通过中药调理来改善孩子的体质,比如用黄芪补气,用山药健脾,用茯苓利湿,用陈皮理气。肺脾气虚的孩子还可服用具有健脾益气作用的四君子汤,具有固表止汗作用的玉屏风散,或选择参苓白术散、健脾丸等中成药进行调理。

特别提醒:中药调理讲究辨证施治,家长一定要在专业中医师的指导下给孩子用药,切不可听信民间偏方而自行配药给孩子服用。

小儿推拿

小儿推拿属于一种中医特色疗法,简单、方便、易于操作。对于肺脾气虚的孩子,家长可采用补脾经、补肺经、捏脊、摩腹等手法进行调理。每个手法操作3~5分钟,力度以孩子感到舒适为宜。

补脾经:操作者以拇指螺纹面着力,沿孩子拇指桡侧缘由指端向指根直推。

补肺经:操作者以拇指螺纹面着力,旋推孩子无名指末节螺纹面,或沿无名指掌面由指端向指根直推。

捏脊:操作者双手拇指与食指相对,将孩子脊柱旁边肌肉最丰厚的地方提起,边提边捻,从腰骶部开始,自上而下直到大椎穴(位于第七颈椎棘突下凹陷处)为一次操作。

摩腹:操作者将手掌平放于孩子腹部,围绕脐周沿顺时针方向做小幅度旋转按摩,按摩范围逐步扩大,一直扩展至整个腹部。

(据《健康报》)

