

# 心肺复苏术(CPR)的基本步骤和要点是什么

宁献礼 安庆市立医院急诊科

在急诊经常会用到心肺复苏术(CPR)进行抢救,尤其是对于抢救呼吸心跳骤停的患者可起到较好效果,但你知道心肺复苏术(CPR)的基本步骤和要点都是什么吗?现在就来给大家讲一下吧。

## 一、心肺复苏术(CPR)的基本步骤

一是判断患者的意识,既可通过用双手轻拍患者的双肩并问“怎么了”的方式看其有无反应,也可通过观看患者瞳孔变化的方式看其是否存在意识。若其意识清楚,则多表现为双眼瞳孔等大等圆,且遇到光线时能迅速收缩;若其意识不清,则多表现为双眼瞳孔不一等大,且用手电筒的光线刺激时,瞳孔不收缩或收缩迟钝;但若其表现为瞳孔逐渐散大、固定不动,且对光反应消失时,那么则意味着患者陷于死亡。

二是检查患者的呼吸。可将耳朵贴近患者的嘴巴,之后平视他的呼吸,并看其胸腹的动作,但若其呼吸极微弱且难以见到胸廓起伏,则可在其鼻孔旁放一片薄纸片等,看这些物体是否会随着患者的呼吸来回飘动,以此判断伤者有无

呼吸。

三是判断患者的心跳。检查患者的心脏是否跳动,常通过测试腕动脉或检查颈动脉即喉结与相连肌肉间颈窝处的方式触知颈动脉搏动,若其心跳停止,则其颈动脉搏动会消失。

四是松解患者的衣物。主要是松解患者的衣领及裤带,以便于医生及护士进行抢救工作。

五是行胸外心脏按压。这种方法有助于观察伤者的表情,且此法的气体交换量较为适宜,但伤者取仰卧位后舌头会有后坠的情况,极易阻碍空气进出,所以救护人员使用此法时应设法将伤者的舌头拉出,之后屈膝跪地在伤者胸部两侧,中点、胸骨中下段位置,然后调整手部姿势,使得紧贴胸部的手指背伸以免扣伤患者,另一手五指紧扣在手背上,最后垂直向下进行按压,按压深度5厘米至6厘米即可,按压频率100次/分至120次/分,按压30次后进行口对口吹气2次,为一个循环,然后再进行下一循环。

六是打开患者的气道。因为需要使用心肺复苏术的患者多有昏迷的情况且伴有吞咽、咳嗽反射丧失,此时若是患者的咽喉和口腔有

异物或分泌物,则极有可能会使患者因呼吸道阻塞而出现窒息的情况。因此,患者应取平卧位,不垫枕头,且头后应仰,头偏向一侧,如患者有活动性的假牙立即取出,还应注意观察患者的呼吸状态。一旦患者出现嘴唇发绀、恶心呕吐、呼吸困难等情况,应偏身使患者侧卧,之后用双手放于患者两侧下颌角处,将其下颌托起并清除其口腔异物,以使其保持呼吸通畅。

七是进行人工呼吸法,具体操作时医生或护士应站于患者一侧,深吸一口气后对着患者的口部吹气,注意两嘴必须贴紧,必要时可将患者的鼻孔捏住以防漏气,在两嘴分开之后可放开患者被捏住的鼻孔,之后再用手按压患者的胸部以帮助患者呼气。此法操作简便,极易掌握。最重要的是,几乎接近或等同于正常人呼吸的气体量,所以适用于所有伤者使用。但若伤者存在牙关紧闭或口腔外伤严重的情况,建议使用口对鼻吹气的方法,吹气力度根据伤者具体情况而定,一般以吹气后胸廓稍微隆起为宜。

## 二、心肺复苏术(CPR)的要点

**要点一:**注意胸部的按压方式及频率,要快速地确定按压的位置,并根据相关的按压要求规范操作,以免导致其他脏器受损,且一般每分钟应按压100次,且按压的深度应保持在5至6厘米之间,但抢救对象若是新生儿,一般每分钟应按压120次,且按压3次建议进行一次人工呼吸。

**要点二:**注意口对口吹气的量及时间,吹气的量不宜过大,通常不超过1200毫升,只要患者的胸廓稍有起伏即可,另外,吹气的时间也不宜过长,以免导致患者出现急性胃扩张、胃胀气、呕吐等情况。

**要点三:**注意胸外心脏按压的时间及力度,胸外心脏按压只能在患者心脏停止跳动的情况下才能进行,而且按压的力度也要适宜,按压力度过轻,胸腔压力小则不足以推动血液循环,但按压力度过大、过猛,则会导致患者胸骨骨折或引起气胸气胸,所以一定要把握好按压力度。

总之,心肺复苏术在临床使用中较为常见,为尽可能地提高急诊心肺复苏抢救成功率,就要牢记并严格执行心肺复苏术(CPR)的基本步骤及要点,如此才能最大程度地挽救患者的生命。

# 糖尿病患者如何家庭护理

周萍 歙县人民医院护理部

糖尿病是一种慢性疾病,糖尿病患者需要终生使用降糖药物来控制血糖,除了遵医嘱配合定期血糖监测和药物治疗外,还需要重视病人的家庭护理。本文通过介绍糖尿病的家庭护理要点,来帮助患者更好地管理疾病,减少并发症。

**一、坚持血糖监测。**糖尿病患者需要定期检测血糖水平,以确保血糖控制在合适范围内。对于条件允许的家庭,可自行购买血糖测量仪,每天由家庭成员帮助患者监测血糖,通常建议在早餐前空腹、餐后两小时和睡前进行血糖监测,并记录每次检测结果,主动与医生分享,根据医生建议调整饮食和药物的剂量。

**二、饮食管理。**糖尿病患者基础治疗是饮食管理,因此家庭护理要特别注意病人日常的饮食。根据患者日常的饮食喜好、血糖水平等,制定个性化的健康膳食方案,控制饮食总热量,避免食用高糖、高脂肪的食物,如甜点、白米饭、动物内脏、红肉、糖果和油炸食品。日常饮食以低GI值碳水化合物,如全谷类食物和果蔬,低脂肪食物以脱脂奶制品、植物油和瘦肉,优质蛋白选择

鸡蛋、豆类、坚果和鱼肉等。叮嘱病人强化健康饮食习惯,尽可能选择在家中烹饪,制作食材尽量采取蒸、煮、炖的方式,避免油炸食物,改正不良饮食习惯。

**三、定期运动锻炼。**科学运动锻炼有助于控制血糖水平,提高身体代谢,促使血糖水平下降,还有助于强身健体,提高身体免疫力。家庭成员可以陪伴和参与病人的日常运动,制定合适的运动计划,一般来说,中低强度的有氧运动如散步、慢跑、骑自行车、游泳、瑜伽、五禽戏等,比较适合糖尿病患者运动的方式。同时,运动的时间也很关键,最佳的运动时间通常在餐后30分钟到1小时,这有助于避免运动引起的低血糖反应。如果患者的血糖水平过高或过低,应避免剧烈运动,以免加重病情。另外,患有糖尿病并发症的,如心血管疾病、视网膜病变等,也需要选择适合自己的运动方式和强度,避免加重病情。

**四、药物管理。**长期遵医嘱合理用药是关键,患者需要定期服用药物来控制血糖,明确掌握常用降糖药的类型、服用方法、剂量、疗程和不良反

应等,切勿出现私自更改剂量或停用药的情况。用药期间还需定期复查,根据自身病情恢复情况及调整用药方案。

**五、加强情感支持和鼓励。**由于糖尿病的慢性病程,导致病人在长期治疗期间易产生焦虑、悲观、抑郁等负面情绪,家属要做好积极的心理思想工作,给予情感支持和精神支持,开导患者通过音乐疗法、聊天、注意力转移和呼吸放松法等方式来消除负面情绪,鼓励其积极面对,勇敢战胜病魔。对于血糖控制稳定的病人,家属可陪同外出旅游,通过游玩来排忧解难。

**六、教育培训。**为保证病情稳定和和提高治疗的有效性,家庭成员可以定期参加糖尿病管理的培训课程,积极参加各种社区或医院门诊的慢性病讲座,通过各种移动软件、视频、宣传册等学习糖尿病病因、危害、症状、预防和治疗手段,了解糖尿病的并发症及预防措施,学习更多关于疾病管理的知识。

**七、定期体检。**家庭成员必须了解糖尿病并发症的紧急处理方法,日常多注意观察和预防糖尿病并发症,

要了解典型的糖尿病突发情况的案例和处理措施,重视糖尿病患者的定期体检,记录检查结果并遵从医生的建议调整治疗方案,饮食和生活方式等,保障患者的安全。

**八、预防低血糖。**低血糖的症状包括但不限于头晕、出汗、心慌、乏力、颤抖、恶心、口干等,当出现这些症状时,首先要通过摄入含糖食物或饮料来迅速提高血糖水平,如果汁、糖水、巧克力等;其次,如果患者处于昏迷状态或无法进食,应立即注射葡萄糖或使用胰岛素注射器来提高血糖水平。为更好地应对低血糖的情况,糖尿病患者应该随身携带糖尿病诊断卡和糖果、卡片记录患者的个人信息、糖尿病类型、医生联系方式、紧急联系人信息以及患者的治疗方案。

糖尿病是一种需要全家共同努力来管理的疾病,因此更加要重视家庭护理。通过以上家庭护理要点,我们可以更好地帮助糖尿病患者控制病情,提高生活质量,降低出现并发症的风险。希望每个家庭都能给予糖尿病患者足够的关爱和支持,积极参与糖尿病患者的护理。

# 全身麻醉知多少

余昌伟 铜陵市人民医院麻醉科

如果说手术是医生治病的手段,那么麻醉就是为手术患者保证生命安全的重要手段。如果在手术期间未能做好麻醉,那么手术创伤造成的剧烈疼痛将是患者无法忍受的,严重情况下甚至会使患者出现心脑血管及呼吸系统并发症,危及患者生命。很多人认为,所谓麻醉就是给患者打了一针麻醉剂,患者一觉睡醒之后手术便结束了,实际上麻醉没有看起来那么简单,特别是全身麻醉,更是涉及了多个方面的知识,本文带大家了解一下关于全身麻醉的相关知识。

## 一、什么是全身麻醉

如果要了解全身麻醉,首先要了解什么是麻醉。“麻醉”最早可见希腊语词汇,意为“感觉丧失”,汉语中“麻”指感觉麻木、不灵敏,“醉”指因为药物或酒精的作用,神志处于模糊或完全丧失的状态。医学领域的“麻醉”也与以上含义相近,即通过药物使患者整个人或局部短时间内失去感觉,从而确保手术的顺利进行。麻醉可以分为局部麻醉和全身麻醉,前者是指向脊神经或神经干注射利多卡因等局部麻醉药物,以使患者身体某一处失去感觉;后者是指通过静脉滴注、肌肉注射、经口鼻吸入等方式将麻醉药物注入患者体内,以对中枢神经系统产生抑制作用,令患者丧失意识、失去对疼痛的感觉。

全身麻醉的流程主要是麻醉诱导、气管插管、麻醉维持及麻醉苏醒,其中麻醉诱导是指患者从意识清醒到意识消失的过程;麻醉维持是指将麻醉深度维持在能够满足手术要求的程度;麻醉苏醒是指患者从意识消失到意识恢复清醒的过程。麻醉医生需要全程为患者提供麻醉服务,并在术中关注患者生命体征变化,随时进行相应调整,以保证全身麻醉和手术顺利进行。

不同麻醉方式有不同的适用范围,对于局部麻醉而言,其手术适用范围比较广,诸如关节置换术、四肢手术等均可使用该麻醉方式。由于麻醉时患者意识可以保持清醒,因此可以配合医生的要求采取相关操作,同时患者也可以随时与医生交谈,了解手术治疗效果。对于全身麻醉而言,由于可以获得更深层次的麻醉效果,对全身疼痛进行有效缓解,因此适用于局部麻醉无效或耗时较长的手术,如腹部大型手术、心脑血管手术等。

# 新生儿呕吐如何应对?

朱信欣 淮南市妇幼保健院新生儿科

新生儿呕吐是许多父母常常面临的问题。对于初为人父母的夫妇来说,他们可能会感到困惑和担忧。本文主要介绍新生儿呕吐的原因、应对方法以及需注意的事项,希望能给大家提供一些实用的指导和帮助。

新生儿呕吐的原因可以分为生理性呕吐、喂养问题引起的呕吐、疾病引起的呕吐以及外科性呕吐。本文将详细说明每种类型的原因及相应的方法和建议。

## 一、生理性呕吐

生理性呕吐是指由于新生儿的消化系统尚未完全发育成熟,导致食物在胃中停留时间过长而引起的呕吐。这种呕吐通常在出生后的几周内发生,不会给宝宝带来明显不适。对于生理性呕吐,建议给宝宝提供适量的饮食,避免过度喂食。如果宝宝吃得太多,胃容纳不了过多的食物,就容易引起呕吐。

## 四、外科性呕吐

有少数新生儿可出现喷射性呕吐、反复呕吐等,呕吐绿色、血性甚至粪液等,需考虑先天性消化系统发育异常导致,如先天性肥厚性幽门狭窄、胃扭转、肠旋转不良等,建议尽早去新生儿外科就诊。医生会对宝宝的身体进行全面检查,包括观察是否有腹胀、压痛等症状,之后进行超声检查,以评估消化系统的结构和功能。超声波可用于检测幽门狭窄、胃扭转、肠旋转不良等问题。在某些情况下,医生可能会要求进行X线检查,以更详细地了解消化系统的异常情况。家长在带宝宝去医院就诊时,应主动提供宝宝的病史、症状表现等信息,以便医生能够更准确地判断病情。同时,家长需要按照医生的建议进行检查,如准备好检查所需的物品、遵守检查前的饮食禁忌等。总之,外科性呕吐往往是因为新生儿存在先天性消化系统发育异常情况,此时家长千万要注意,应及时带宝宝去新生儿外科就诊。医生会根据具体情况安排相应的检查项目,以尽快明确诊断并制定治疗方案。

## 五、小结

本文从新生儿呕吐的原因入手,介绍了几种常见的呕吐类型,并给出了相应的应对方法和建议,如调整喂养方式、保持正确的喂养姿势、避免过度喂食等。总之,了解新生儿呕吐的原因和应对方法,可以帮助父母更好地处理这一问题,减少宝宝的不适。希望本文能够为广大家长提供有益的参考,让他们更加安心和自信地照顾自己的孩子。

## 三、疾病引起的呕吐

某些疾病,如感染、消化系统发育异常或其他健康问题,也可能导致新生儿呕吐。如果宝宝的呕吐伴随其他症状,如发热、腹胀、腹痛、腹泻等,父母可以采

# 消化道肿瘤防治小知识

汪曙红 黄山市人民医院肿瘤科

提及消化道肿瘤,相信大家并不陌生,胃癌、食管平滑肌瘤等均为日常生活中十分多见的消化道肿瘤。而这些肿瘤的形成、发展与饮食习惯及炎症刺激有较大关联,同时也会受其他不良因素有关。那么常见消化道肿瘤有哪些?症状如何?该怎样防治呢?请大家耐心阅读本篇内容,进一步了解消化道肿瘤。

## 常见消化道肿瘤有哪些

消化系统是人体重要构成系统之一,可分成由口腔、咽喉、食管、胃及十二指肠共同组成的上消化道和由空肠、大肠及回肠共同组成的下消化道。而消化道肿瘤泛指以上部位形成的良、恶性肿瘤。结肠腺瘤及胃腺瘤等为常见良性肿瘤,这类肿瘤虽然也会损害健康,但危害性相比于恶性肿瘤更小。而恶性肿瘤往往症状较多,根据组织来源不同可将消化道恶性肿瘤分成癌(来源于上皮组织)与肉瘤(来源于脂肪、肌肉等部位)。常见恶性肿瘤以胃癌、直肠癌、食管癌等为主,另外,位于胃部的肉瘤及淋巴瘤病理性质也为恶性,但并不等同于癌。

## 消化道肿瘤常见症状

## 消化道肿瘤防治小知识

手术是临床治疗各类消化道肿瘤的首选方法,而恶性肿瘤还需配合化疗等手段进行综合性治疗。为获得理想恢复效果,我们应对肿瘤防治知识有足够了解,在生活中自觉做好防护,尽可能降低肿瘤发生风险。

**调整饮食。**常言道:“病从口入”,消化道疾病的发生同日常饮食有直接关联。饮食合理与否直接决定了消化道是否健康,因此,我们要

及时调整自己的饮食习惯,三餐应当定时定量,切勿过度节食或者暴饮暴食。需注意的是,化学致癌物是诱发恶性肿瘤的关键危险因素,腌制食品中的亚硝酸盐、霉变食物中的黄曲霉毒素等均与日常饮食中潜在的致癌物,长期食用以上食品将增加肝癌、食管癌等肿瘤疾病发生率。三餐食物需合理搭配,既要选择新鲜食物,也要保证营养配比均衡。同时,还要注意饮食卫生,确保食物干净、健康,尽量避免食用过硬、过烫的食物。若已经患病,更要严控饮食,尽量避免摄入酒精、浓茶以及咖啡等会对胃肠黏膜产生刺激的食物。

**保持良好生活习惯。**生活中保持良好习惯可以较好地抵抗疾病,而若是睡眠不足,自主神经调节功能可能会出现紊乱,此时肠胃消化吸收功能会受到明显影响。因此,我们要保证每日睡眠时间充足,避免熬夜,同时还要戒烟限酒。另外,合理锻炼有益于体质的增强,同时也能够让我们的消化系统更加健康,对消化道肿瘤的有效预防大有裨益。年轻人可选择跑步、爬山等户外活动来锻炼身体,而中老年人适宜选择慢跑运动项目,譬如快走、保健操等等。

**保持积极心态。**健康的心态是预防疾病的必要条件,情绪大幅波

动会对胃肠功能产生较大的刺激,很可能引起胃肠功能失调等不良问题。既往报道显示,社会心理因素(如抑郁、嗔恨、嫉妒等情绪)与肿瘤疾病的发生关系密切。因此,我们要以平和的心态面对生活中的人与事,避免情绪大起大落,保护消化道健康。

**定期检查。**定期接受健康检查有助于及早发现消化道病变,尽早采取控制措施。现今,内镜技术日渐成熟,在内镜辅助下可以清晰观察我们的消化道内部情况,微小病灶也能够被及时检出。消化道肿瘤形成风险往往会随年龄增加而上升,所以,建议40岁以上者定期入院接受内镜检查,而存在家族史者更要尽早接受检查,以免病情延误。

总之,为避免消化道肿瘤的形成,我们要改变不良习惯,生活中做好预防,定期体检,在患病之后要积极配合治疗。

