

上期(12月15日)本版刊发的《冠心病病人须警惕心脏性猝死》一文,引起了中老年心脏病病人的关注。冠心病病人如果在家或在外发生心脏性猝死,该如何急救? 本期我们特向您推出——

心脏性猝死:正确的院前急救是关键

1.胸前叩击

如发现患者胸前异常不适、抓胸捶胸,或两眼凝视、意识丧失,两手握拳或四肢抽搐时,周围的人不必慌张,这时可仔细地摸摸病人的脉搏,或耳贴其胸前听听心跳,如脉搏心跳紊乱,或心跳停止,应立即在其胸前轻轻拳击两下,有时能起到类似电除颤的作用。拳击胸部是一种胸外的机械性刺激,这种机械能可以转变成电能,有人提出,拳击心前区能产生可消除心室颤动的电能约为 1~25 焦耳,如果用医疗仪器来作电除颤仅需 1~10 焦耳的电能,所以说,“拳击复律”是一种简单易行的方法。具体方法是:拳击者站在病人的右侧,在胸廓正中稍偏左第三四肋间的地方,这个部位就是心前区,以紧握着的右拳敏捷而有力地向心前区叩击两下,叩击时需有力,但需防止过猛。叩击一次无效可叩击二次,如果二次均无效,就不要再叩击了,应当马上作心脏挤压(按摩)等复苏措施。

2.心脏挤压(按摩)

心脏挤压可提高复苏的成功率。具体方法是:把病人平放在硬板床上或硬木板上或地面上,挤压者站在或跪在病人右侧,以右手掌放在患者胸骨下半段稍偏左、左乳房内侧处,左手掌压在右手掌之上,利用上身的重量和上肢的力量,通过双手掌的掌面用力按压,使胸骨下陷 3~4 厘米,每次按压后很快放松;每分钟按压 60~70 次;按压时用力要均匀,切忌用力过猛,避免因用力不当而造成肋骨骨折及内脏损伤。检验心脏挤压是否有效,可摸患者的股动脉,如果每次挤压后均能摸到大腿根部的股动脉的搏动,则证明是有效的。

3.口对口呼吸

如果病人没有呼吸,在作心脏按压时,需



同时作人工呼吸。口对口人工呼吸法简单易行,效果较好。现场有二人时,一人给病人作口对口呼吸,另一人作体外心脏挤压;如果现场只有一个人时,可作四次心脏挤压、作一次口对口人工呼吸,这样连续进行,直到心跳、呼吸恢复为止。口对口人工呼吸的方法是:将病人仰卧在硬的平面上,头部不垫枕头,头部后仰,下颌推向前,使气管伸直,保持呼吸畅通。然后将一块清洁的手帕或纱布覆盖在患者的口部,术者一手捏紧病人的鼻孔,使其不漏气,再深吸一口气后,对准患者的口腔用力吹气,这时患者胸部膨胀而隆起,然后由于胸部自身的弹力使气呼出。如此反复进行,每分钟 16~20 次,直到患者呼吸恢复为止。在作口对口人工呼吸时,要经常清除口腔分泌物,保护呼吸道畅通;同时要防止吹气时将空气吹入胃内造成胃膨胀。

在进行心脏按压和口对口人工呼吸的同

时,如果条件允许,应边操作边送附近医院,争取在尽可能短的时间内,到医院里作进一步复苏,可提高复苏的成功率。

4.治疗

急性心肌梗塞经医治后 80% 以上的病人可以痊愈出院,其中 10%~20% 的病人在出院后第一年中死亡,在死亡的病人中,有一半是因为心脏性猝死。因此,在急性心肌梗塞后最初 1~2 年内,可服用 B 一肾上腺素能阻滞剂,如心得安等,能降低心脏性猝死,该类药物不仅可降低心脏交感神经的兴奋性,而且也增加迷走神经对心脏的抑制作用。还有冠状动脉旁路移植手术,即在主动脉与冠状动脉之间接上一段血管,像是搭了一座桥,所以又称冠状动脉搭桥手术,这种手术可以改善心肌的血液供应,预防心脏性猝死。

整理:燕楠

水痘——易发于儿童的冬季传染病

水痘是冬季的高发呼吸道传染病,它多是由受凉诱发。每年高发期间,都会有个别中小学、幼儿园出现水痘小范围流行。避免水痘流行,最关键的是学校要及时对患病的孩子隔离,因为水痘通过呼吸飞沫和接触,传播非常迅速,只要一个班有两三个学生得水痘,其他学生就很容易被传染上。学校应该加强晨检,对出现发烧、脸上长疙瘩的学生,立即判断其是不是水痘患者并及时将其与其他学生隔离。对同班未得水痘的学生,建议家长带孩子打水痘疫苗预防。另外,孩子患水痘后,家

长最好及时带孩子治疗,不要带孩子到公共场所,避免传染给他人。家中有水痘孩子的家长不必紧张,水痘是一种自限性的“温和”疾病,即使不经过治疗,一般 10 天后患者就会自愈,不会引起严重并发症。水痘的潜伏期一般在 10 天至 21 天,发病前患者会轻微发烧、不适、食欲欠佳,发病后,患者首先在身上出现小红点,由胸部、腹部扩展至全身。随后,小红点变大,成为有液体的水泡。一两天后,水泡破裂,结成硬壳或疙瘩。其后的一周内,新的小红点再次在同一

位置上出现,重复同一过程。10 至 14 天后,红点脱落,患者完全康复,身上不会留有疤痕。不过,为了不耽误孩子的学习,家长尽量带孩子及时就医,进行抗病毒治疗,缩短病程。另外,长水痘的部位可能有些发痒,应避免孩子抓破水泡,引致发炎,家长最好为孩子戴上棉手套,避免孩子用手揉眼使病毒感染眼睛,形成角膜炎。如果成人患上水痘,病情往往较严重,发烧温度较高,并出现头痛、肌肉疼痛等,要及时去医院治疗。

整理:燕楠

引起盆腔炎的几大诱因



产后或流产后感染。患者产后或小产后体质虚弱,宫颈口经过扩张尚未很好地关闭,此时阴道、宫颈中存在的细菌有可能上行感染盆腔;如果宫腔内尚有胎盘、胎膜残留,感染的机会更大。
妇科手术后感染。行人工流产术、放环或取环手术、输卵管通液术、输卵管造影术、子宫内膜息肉摘除术,或黏膜下子宫肌瘤摘除术时,如果消毒不严格或原有生殖系统慢性炎症,即有可能引起术后感染。也有的患者手术后不注意个人卫生,或术后不遵守医嘱,有性生活,同样可以使细菌上行感染,引起盆腔炎。
月经期不注意卫生。月经期间子宫内膜剥脱,宫腔内血窦开放,并有凝血块存在,这

是细菌滋生的良好条件。如果在月经期间不注意卫生,使用卫生标准不合格的卫生巾或卫生纸,或有性生活,就会给细菌提供逆行感染的机会,导致盆腔炎。
邻近器官的炎症。蔓延最常见的是发生阑尾炎、腹膜炎时,由于它们与女性内生殖器毗邻,炎症可以通过直接蔓延,引起女性盆腔炎症。患慢性宫颈炎时,炎症也能够通过淋巴循环,引起盆腔结缔组织炎。
性传播疾病感染。有不洁性生活史、多个性伴侣、开始性生活时年龄太小等原因都容易感染疾病,进而继发盆腔炎。另外,性病也可引起盆腔炎。盆腔炎大多数发生于性活跃期和育龄期的妇女。随着婚前行行为的增多,盆腔炎的发生率也有所增加。



孩子脑袋不能随便拍

有一些脾气急躁、缺乏耐心的父母,对不听话的孩子常常打骂,甚至拍打孩子头部,殊不知,这一打有可能引起严重后果。

孩子娇嫩的大脑封闭在坚硬的颅骨里面。因为小儿的大脑动脉和毛细血管发育不完善,倘若成人用手或棍棒敲打孩子头颅骨,轻则可能致颅内毛细血管破裂出血,重则可引起颅内血肿,小儿就会出现头痛、恶心、呕吐,甚至昏迷等严重症状,如不及时抢救可危及生命。绝大多数孩子头部被打击后很可能只是哭一阵,既没有头痛、呕吐症状,也没有明显不适,但其中极少数孩子颅内可能会有一处或多处出血,随着时间的推移,颅内小的出血灶有的被吸收,有的则形成疤痕组织而长期存在。病灶就像埋下了一颗定时炸弹,一旦受到某些诱因就可能出现癫痫发作。近年来,小儿神经学家研究发现,如果孩子在童年时头部经常受到外力的打击,即使打击的力度远远没有造成颅内微细血管破裂出血,也没有造成颅内血肿等器质性病灶,也同样会破坏和干扰大脑神经内环境的稳定,导致神经细胞生化代谢异常,从而诱发癫痫。所以,为了保护好孩子的大脑,防止癫痫发作,任何时候都不要拍打孩子的头部。

粗粮也别吃太多

粗粮中膳食纤维相对较高,食用后容易产生饱腹感,可减少热量摄取,达到减肥的功效。但是粗粮吃多了,会导致健康问题。如果长期进食过“粗”,会影响机体对蛋白质、无机盐以及一些微量元素的吸收,以至于造成对骨骼、心脏、血液等脏器功能损害,降低人体的免疫力。对于胃肠功能较弱或患有消化系统疾病的人来说,过多的膳食纤维会对胃肠造成沉重负担,尤其是比较粗大的纤维甚至会引发胃肠出血。对于正在生长发育的青少年,尤其是青春期少女来说,多吃粗粮会使其他食物中的胆固醇随着纤维素一起排出体外,导致女性激素合成减少,影响子宫等生殖器官的发育。日常生活中应做到粗细搭配、粗粮细吃,如把粗粮熬成粥或者与细粮混起来吃,并搭配蛋白质、矿物质丰富的食物以帮助吸收。此外,吃粗粮时要注意多喝水,因为粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾,才能保障肠道的正常工作。

整理:燕楠



检验常识问答专栏

Rh 血型及其测定意义是什么?

市中心医院检验科牛国平主任答复:

Rh 血型系统是人类常见的血型系统之一。人类红细胞上存在一种特殊的抗原,它与恒河猴红细胞上所含有抗原相同,于是将这种抗原命名为 Rh 抗原,凡含有这种抗原的为 Rh 阳性,不含这种抗原的为 Rh 阴性。在我国汉族人群中 Rh 阴性者不足 1%,即绝大多数人为 Rh 阳性。

Rh 血型不符合同样会导致输血反应,Rh 血型系统一般不存在天然抗体,但由阴性的患者被输入了 Rh 阳性血液后,便会产生抗 Rh 抗体,该患者再次输入 Rh 阳性血液便会出现溶血反应。因此在有条件的医院,凡需输血的患者和供血者,都应做 Rh 血型鉴定,以避免可能出现的不足 1%的 Rh 血型输血反应。Rh 阴性孕妇孕育 Rh 阳性胎儿时,如被输入 Rh 阳性血液,也会发生溶血反应。母亲与胎儿 Rh 血型不符还会引起新生儿溶血症,因此怀疑是否是由于 Rh 血型不合造成的新生儿溶血症应检查父母及新生儿的 Rh 血型。