

异物卡喉莫慌张,学会海姆立克急救法

周丽红

在日常生活中,异物卡喉是一种突发且极为危险的情况,它可能由多种原因引起,如进食时说话、大笑、吞咽过快等,导致鱼刺、坚果、玩具零件、纽扣等卡在咽喉部位。这些异物可能阻塞气道,会影响呼吸,甚至造成窒息,而危及生命。了解并掌握有效的急救方法至关重要,海姆立克急救法正是一种被广泛认可且有效的急救手段,本文就带大家了解一下这种急救方法。

一、卡喉危害与急救

异物卡喉的危害不可小看,它会导致呼吸困难、窒息、休克等严重后果,甚至可能导致死亡。一旦发生异物卡喉,就要立即采取紧急措施,寻求医疗救助。在等待专业救援的同时,若身边有懂得急救知识的人,也可以迅速而有效地实施急救,为患者争取宝贵的抢救时间。

面对异物卡喉的紧急情况,首先要保持冷静,急救者需迅速判断患者是否出现呼吸困难、窒息等症状,以及异物的类型和位置,再根据患者的具体情况,选择合适的急救方法,并迅速而有效地进行施救。

二、关于海姆立克急救法的基本常识

海姆立克急救法(Heimlich Maneuver),也叫腹部冲击法,它是一种解除上呼吸道异物堵塞(噎)的急救方法,由美国医生海姆立克先生发明,该方法通过腹部冲击产生向上的压力,将异物从呼吸道中排出,被誉为“生命的拥抱”。在1974年,海姆立克医生运用该法成功抢救了一名因食物堵塞了呼吸道而发生窒息的患者,从此该法在全世界逐渐被广泛应用。

海姆立克急救法的操作步骤根据患者的年龄和身体状况有所不同,但基本原

理都是通过腹部冲击产生向上的压力,将异物从呼吸道中排出,以下是针对不同人群的操作步骤。

1.成人海姆立克急救法

(1)施救者站在患者背后,以前腿弓,后腿蹬的姿势来站稳。

(2)双臂环绕患者的腰部,使患者弯腰,让头部前倾。

(3)一手握拳,将握拳的拇指一侧放在患者胸廓下和脐上的腹部。

(4)另一只手抓住拳头,快速向内、向上使用拳头冲击患者的腹部,重复以上动作,直至异物排出。一般是建议进行5次腹部冲击,若异物未排出,则继续循环进行。

2.儿童海姆立克急救法

(1)怀疑小儿气道异物梗阻时,如孩子咳嗽有力,应鼓励其连续自主咳嗽,以咳出异物。如咳嗽无力或呼吸困难明显,并出现意识丧失情况,就应立即采取解除气道梗阻措施。

(2)1岁以上儿童使用海姆立克手法及卧位腹部冲压法,操作步骤与成人相似,但力度需适当调整、减轻。

(3)婴儿推荐使用拍背/冲胸法:急救者取坐位,将患儿俯卧位置于前臂上,前臂放于大腿上,用手指张开托住患儿下颌并固定头部,保持头低位。用另一只手的掌根部在婴儿背部肩胛区用力叩击5次。拍背后将空闲的手放于婴儿背部,手指托住其头颈部,小心地将婴儿翻转过来,使其仰卧于另一只手的前臂上,将前臂置于大腿上,仍维持头低位。实施5次快速胸部冲压,位置与胸外按压相同。

3.肥胖者海姆立克急救法

(1)病人是妊娠末期或过度肥胖者

时,救助者双臂无法环抱病人腰部,可以用胸部冲击法代替海姆立克法。

(2)救助者站在病人身后,把上肢放在病人腋下,之后将胸部环抱住。

(3)一只拳的拇指侧放在胸骨中线,避开剑突和肋骨下缘,另一只手握住拳头,向后冲压,直到异物排出。同样建议进行5次胸部冲击,若异物未排出,就继续循环进行。

4.特殊人群应对法

除了以上针对不同年龄段的急救方法外,海姆立克急救法还适用于一些特殊情境下的患者,如意识不清的患者和自救者。

(1)意识不清的患者

将患者置于仰卧位,开放呼吸道。救护员骑跨在患者大腿外侧,一手掌根平放于脐上两横指处,另一手掌根与之重叠,两手合力,向内向中冲击,直到异物排出。

(2)自救法

可以自己用拳头冲击腹部,一只手握拳,另一只手握住握拳的手,快速向上重击压迫自己的腹部,之后利用腹部的压力冲击,迫使异物排出。也可以将上腹部抵压在一个硬质的物体上,并连续向内、向上用力冲击腹部,重复若干次,直至把气道内异物排出。

三、实施海姆立克急救法的关键要点

在实施海姆立克急救法时,有以下几个关键点需要注意。

1.定位准确:一定要确保拳头放置在正确的位置,即患者腹部正中线肚脐上方两横指处(成人)或肩胛区(婴儿)。

2.力度适中:动作要快、准、有力,但不能用力过猛造成损伤。

3.观察反应:每次冲击后观察患者的

反应,若异物排出或患者开始咳嗽、呼吸,则急救成功。若异物未排出且患者情况恶化,就要立即呼叫急救电话,并在等待救援的过程中持续进行急救措施。

四、急救后需要处理的事宜

在海姆立克急救法成功实施后,还需要注意以下事宜。

1.观察患者情况:在进行急救后,需要继续关注患者心率、呼吸、血压等指标,如果存在异常情况,建议及时就医处理。

2.保持呼吸道通畅:在治疗结束后,需要尽快清除口腔内部的分泌物,采取侧躺的姿势,以保持呼吸道通畅。

3.调整饮食结构:在进行急救后的一段时间内,患者不要食用过于油腻、刺激的食物,以免增加胃肠道负担。

4.预防感染:患者在进行急救后,需要注意口腔卫生护理,及时漱口、早晚刷牙,以减少滋生细菌,预防感染。

5.定期复查:若患者经常存在呼吸道堵塞的情况,在进行急救后,建议尽快复查,以判断肌体是否存在异常疾病。

综上所述,异物卡喉是一种突发且危险的情况,如果我们掌握了正确的急救方法,就可以为患者争取宝贵的抢救时间。海姆立克急救法作为一种简单而有效的急救技能,应该被更多的人了解和掌握。也希望通过本文的科普,可以增强大家的急救意识,提高自救互救能力,为生命安全增添一份保障。在日常生活中,我们也应加强预防措施,如注意饮食安全、避免吞食小物件、养成良好的饮食习惯等,以减少异物卡喉的发生风险。总之,异物卡喉莫慌张,海姆立克急救法可以帮助我们守护生命安全。

(作者单位系德驭医疗马鞍山总医院)

流感病毒来袭,如何区分普通感冒和流感?

叶婷

每年冬季,流感病毒和普通感冒都会频繁袭击人们的健康。尽管它们的症状在某些方面相似,但流感的危害性通常更大。普通感冒和流感在表现上有许多重叠的地方,这使得患者和家庭往往很难辨别究竟是普通感冒还是流感。正确地区分这两者,不仅有助于及时采取合适的治疗方法,还能有效防止疫情的蔓延。本文将从症状表现、病毒特性、并发症等方面分析普通感冒与流感的不同,帮助大家作出准确判断。

一、症状表现的区别

普通感冒和流感最显著的区别在于症状的起病速度和严重程度。普通感冒一般起病较缓慢,症状较轻且不明显,而流感通常突然发作,症状较为严重且迅速加重。

普通感冒的症状:普通感冒的常见症状包括流鼻涕、咳嗽、喉咙痛、轻度的头痛和轻度的全身不适。感冒通常没有高热,体温一般维持在37℃至38℃之间,症状通常在几天内逐渐缓解。如果感冒症状较为轻微,患者可能不需要药物治疗,充分休息和适当的水分摄取通常即可恢复。

流感的症状:与普通感冒相比,流感的症状更加剧烈且迅速。流感的患者常常在感染后短时间内突发高热(通常超过39℃),并伴随剧烈的全身肌肉疼痛、头痛、极度的疲劳感和咳嗽等。许多流感患者还

可能出现寒战、喉咙痛、胸闷和眼部不适。与普通感冒的症状相比,流感的症状持续时间较长,且对体力和精力的消耗更大,恢复期通常较长。

二、病毒特性与传播途径

普通感冒主要由多种不同的病毒引起,包括鼻病毒、冠状病毒和副流感病毒等。而流感则是由流感病毒引起,分为甲型、乙型和丙型流感病毒,甲型流感病毒尤为常见。

普通感冒的病毒特性:普通感冒的病毒相对温和,通常通过空气传播、飞沫传播、接触传播等途径在人群中传播。普通感冒的感染性较强,但一般对健康成人危害性较小。尽管如此,老年人、儿童和免疫系统较弱的患者仍然容易因普通感冒引发并发症。

流感的病毒特性:流感病毒则具有更强的变异性,这也是流感疫情常常暴发的原因之一。流感病毒的变异速度较快,尤其是甲型流感,能在短时间内产生新的亚型,因此每年冬季都会迎来新的流感流行。流感病毒不仅在人群中迅速传播,而且由于其较强的致病性,感染后会导致更严重的疾病,特别是对于孕妇、老人、儿童和慢性疾病患者更具威胁。

流感传播的途径与感冒相似,主要通过空气传播、飞沫传播及直接接触传播。但流感的传染性更强,且传播速度更快。因

此,当流感流行季节来临时,应特别注意个人卫生,避免接触疑似感染者,尤其是在流感高发期间。

三、并发症和治疗方法的差异

普通感冒的并发症:普通感冒通常是自限性的,症状较轻,恢复较快。大多数健康成年人会在几天内恢复,不会引发严重的并发症。少数情况下,普通感冒可能会引发耳部感染、鼻窦炎或上呼吸道感染等局部并发症,尤其是在免疫力较低的人群中。

流感的并发症:流感则可能引发更加严重的并发症,尤其是当流感病毒引发下呼吸道感染时,可能导致肺炎、支气管炎等更严重的疾病。此外,流感患者可能会并发心肌炎、急性脑炎等严重问题,甚至危及生命。对于老年人、孕妇和慢性病患者,流感的并发症风险更大,因此及时就医、早期治疗非常重要。

治疗方法的差异:对于普通感冒,通常不需要特效药物治疗,患者可以通过充足休息、保持良好的饮食和水分摄入来帮助恢复。使用一些非处方药物(如抗组胺药、退烧药)可以缓解症状。而流感则需要更为严格的治疗措施。如果被诊断为流感,尤其是在流感初期,医生可能会建议使用抗病毒药物(如奥司他韦、扎那米韦等)来减轻病程,缩短病程时间。流感患者通常需要更多的休息,并避免外出,防止病毒进一步传播。

做好哮喘防治,保持顺畅呼吸

李岑

引发过敏反应,导致支气管平滑肌痉挛、管腔狭窄、黏膜水肿及黏液腺体分泌亢进等而引发哮喘。

2.内源性过敏原:来自人体的细菌或病毒的代谢产物等内源性过敏原也是诱发哮喘的重要因素。细菌或病毒的代谢产物可使淋巴细胞产生沉淀素、免疫球蛋白M等抗体,继而与相应的过敏原结合成抗原-抗体复合物并沉积在支气管黏膜下,破坏粒细胞,释放出慢反应过敏物质SRS-A等,致使支气管痉挛和粘液分泌增加,导致哮喘发作。

三、哮喘的高发人群

1.有哮喘家族史的人:哮喘具有一定的遗传性,如果家族中有哮喘病史,那么后代患哮喘的几率相对较高。

2.过敏体质的人:对空气中的花粉、尘螨、动物毛屑等物质过敏的人,容易因为这些过敏原的刺激而引发哮喘。

3.儿童与青少年:这部分人群的身体免疫系统还在发育中,相对较为脆弱,容易受到哮喘等疾病的侵袭。

4.身体免疫力较低的人:例如老年人、长期患病或身体虚弱的人,他们的免疫系统可能无法有效抵抗哮喘的诱因。

5.肥胖人群:身体过于肥胖可能对呼吸系统造成压迫,增加患哮喘的风险。

6.从事特定职业的人:某些职业环境可能含有引发哮喘的物质,如化学物质、粉尘等,长期接触这些物质可能增加患哮喘的概率。

此外,情绪因素、环境因素以及运动等也可能诱发哮喘。例如,情绪波动、气候变化、剧烈运动等都可能刺激呼吸道,导

致哮喘发作。

四、哮喘的临床表现

哮喘的常见症状是反复发作的喘息、气急、胸闷、咳嗽。症状的发作往往较突然,呼吸困难常是呼气性的,即呼气的时候感觉到费力,但也有很多患者感觉吸气和呼气都费力。有时伴咳嗽,痰往往是胶冻样的,哮喘症状多在夜间或晨起出现,或者在接触尘土、花粉、动物皮毛等过敏原后出现,或者温度变化如接触冷空气时出现,或者吸入异味时出现。

五、哮喘的防治

1.远离过敏原:约30%-40%的支气管哮喘患者可查出过敏原。因此,哮喘患者应在医生的指导下进行系统的过敏原筛查。哮喘高危人群日常应远离或减少在尘螨、宠物皮屑、霉菌污染及花粉、刺激气体飘扬环境或场所停留的时间。

2.排解不良情绪:精神紧张、情绪低落时肌体会产生由胆固醇转化而来的肾上腺皮质激素。肾上腺皮质激素是一种压力蛋白,适量分泌有助于提高人体免疫力,如体内积聚过多,会导致人体免疫力失衡。不良情绪对交感神经的反复刺激,使之功能减弱而致副交感神经兴奋性增高,可引起血管收缩、血压上升,进而产生大量自由基,攻击能释放过敏因子的肥大细胞,出现过敏症状而诱发哮喘。

3.防控基础疾病:睡眠呼吸暂停综合征患者睡眠时呼吸不畅易引发支气管痉挛,导致哮喘发作,哮喘和过敏性鼻炎互为病因,相互促进。其中,过敏性鼻炎合并哮喘比例高,胃食管反流病患者胃酸及胃内容物经食道向上反流至咽喉部,可

引起喉和气管痉挛,是引发或加剧哮喘不可忽视的病因,上呼吸道感染是哮喘重要的病因之一。免疫力低下及哮喘高危人群应积极防控基础病并加强运动锻炼以增强抵抗力,降低上呼吸道感染的发病风险。

4.适时调整用药:清晨4~6时是哮喘的高发时段。其原因除与晨起居室空气中灰尘、螨虫浓度较高有关外,凌晨迷走神经兴奋性增强、肾上腺素敏感性增高等因素也是此时段哮喘高发的重要原因。

5.增强免疫力:哮喘病人锻炼身体时,可选择慢跑、游泳、骑自行车等低冲击力的有氧运动,及太极拳、八段锦、呼吸操和瑜伽等轻柔的运动方式,增强心肺功能、提高呼吸效率并放松身心,避免剧烈运动,选择适合的运动时间和环境,如有不适应及时就医。

6.合理膳食 哮喘患者应保持饮食清淡,且保证营养丰富。禁食辛辣刺激、生冷、油腻等容易诱发哮喘发作的饮食。同时,戒烟限酒对控制病情也有裨益。

7.心理护理 心理压力、精神紧张等情绪变化也可能诱发哮喘发作。因此,哮喘患者应正确认识自己的疾病,以积极的心态面对生活中的挫折与困难,保持心情舒畅。

哮喘虽然顽固,但并非不可控制。通过科学的医学护理和自我管理,我们完全可以让哮喘患者拥有顺畅的呼吸和自由的生活。让我们携手努力,共同为哮喘患者的健康护航。

(作者单位系安徽省泾县中医院)

乳腺健康是女性身体健康中非常重要的组成部分,其中乳腺结节的发现与诊断备受关注。乳腺结节是指乳房组织内出现的异常肿块或团块,可能由多种因素引起,如乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤以及乳腺癌等。随着医疗技术的进步,乳腺彩超凭借其无创、便捷的特点,应用愈加广泛,已经成为乳腺结节诊断的重要工具。但是,乳腺彩超涉及到很多医学专业知识,很多人对其不够了解,本文就为大家科普一下乳腺结节的相关知识,并通过解读彩超结果,帮助大家掌握区分乳腺结节良性与恶性的几个关键细节。

一、乳腺结节是怎么回事

乳腺结节是乳腺组织内常见的病变,主要表现为乳房内的肿块或团块,大部分的乳腺结节是良性的,如乳腺增生、乳腺纤维腺瘤等,但有一部分结节可能为恶性,即乳腺癌。为此,及时发现并准确诊断乳腺结节的性质非常重要。

乳腺结节的常见症状包括乳房疼痛、乳房包块、乳头溢液等,但是这些症状并非特异性,也可能出现在其他乳腺疾病中。所以,仅凭症状难以准确判断结节的性质,需要通过专业的医疗检查进行综合诊断。

二、乳腺彩超的作用

乳腺彩超是一种利用超声波对乳腺组织进行成像的检查方法,它是通过向乳腺组织发射高频声波,并接受反射回来的声波信号,将其转换为图像,进而显示乳腺组织的结构、形态及异常病变,其作用如下。

无创、便捷:乳腺彩超无需穿刺或注射造影剂,对人体无创伤,其检查过程快速、便捷。

高分辨率:乳腺彩超能够清晰显示乳腺组织的微小结构,可以发现一些早期、微小的乳腺结节。

实时成像:乳腺彩超能够实时观察乳腺组织的动态变化,有助于评估结节的生长速度以及形态变化等。

辅助诊断:乳腺彩超能够初步判断结节的性质,可以为后续的穿刺活检、手术切除等提供重要参考依据。

三、掌握乳腺结节良性与恶性的几个细节

在乳腺彩超结果中,医生通常会观察乳腺结节的多个方面,以判断其良性与恶性,以下是几个关键的细节。

1.纵横比

纵横比是区分乳腺结节良性恶性的一个重要指标之一,纵横比是指结节在超声图像上的垂直高度与其水平宽度的比值。通常来讲,纵横比小于1的结节多为良性,呈水平生长。而纵横比大于1的结节很有可能为恶性,呈垂直生长。

2.形态与边界

结节的形态和边界也是判断其良性恶性的的重要依据。对于良性结节而言,通常是形态规则,边界清晰,与周围组织分界比较清楚。对于恶性结节而言,则可能形态不规则,边界模糊,与周围组织分界不清晰,还可能出现毛刺状、蟹足样等不规则形态。

3.内部回声与钙化

乳腺结节的内部回声和钙化情况也是判断其性质的重要参考,对于良性结节的内部回声通常均匀,无钙化或仅见粗大钙化(≥0.5毫米)。而恶性结节则可能内部回声不均匀,出现微小钙化(<0.5毫米)或簇状钙化,一般这些钙化点也是乳腺癌的特征性表现。

4.血流信号

乳腺结节的血流情况是判断其良性恶性的一个重要指标,那些无血供的实性结节多为良性。而恶性结节则可能血供丰富,血管数目众多,这是由于其对营养成分摄取较多。彩超中显示的血流信号强度和分布模式,对于医生判断结节的性质很有帮助。

5.周围组织变化

恶性结节还可能引起周围组织的变化,如层次消失、结构扭曲、腋窝淋巴结增大、Cooper韧带僵硬或增厚、皮髓质分界不清等。这些变化一般是提示结节可能为恶性,患者就需要进一步检查和治疗。

四、乳腺结节的BI-RADS分类

为了更好地评估乳腺结节的性质,美国放射学会(ACR)制定了乳腺影像报告和数据分析系统(BI-RADS),该系统将乳腺结节分为0-6类,具体如下。

0类:需要其他影像学检查。

1类:阴性,未发现异常。

2类:良性病变,建议定期检查。

3类:可能为良性病变,恶性概率不超过2%,建议定期检查。

4类:可疑恶性病变,需做进一步检查,包括穿刺活检或手术切除活检。4类又分为4a、4b、4c三个亚类,其恶性概率依次为2%-10%、10%-50%、50%-94%。

5类:高度怀疑恶性病变,恶性概率超过95%,应立即进行手术治疗。

6类:已确诊为恶性病变,需要进行后续治疗。

五、乳腺结节的治疗与随访

对于乳腺结节的治疗,要依据其性质、大小、位置以及患者的年龄、身体状况等因素综合考虑。如果是良性结节通常无需特殊治疗,只需定期随访观察即可。如果结节较大、生长迅速或引起明显症状,可考虑通过手术切除。对于可疑恶性或已确诊为恶性的结节,就应该尽早进行手术治疗,并根据病理结果和淋巴结转移情况制定后续治疗方案,术后还要定期随访和复查,持续监测病情变化。

六、乳腺结节的日常预防

乳腺结节虽常见,但通过科学的生活方式调整,能够有效降低其发病风险,以下是几个关键预防措施,分享给女性朋友们。

1.调节情绪与压力:长期的精神紧张和负面情绪会影响内分泌,增加乳腺结节的风险,女性应该学会调节情绪,释放压力,并保持乐观心态。

2.平衡激素分泌:女性应维持体内激素水平的平衡,不要过度劳累和熬夜,且要减少对乳腺的不良刺激。

3.调整日常饮食:日常生活中宜多摄入富含维生素、纤维素的食物,如新鲜果蔬、全谷物等,不要选择高脂肪、高热量的食物,这样有助于乳腺健康。

4.生活习惯改善:要戒烟限酒,适当运动,保持健康体重,这些对于预防乳腺结节也有一定帮助。

5.乳房自我检查:每月定期进行乳房自查,以了解乳房状态,这样可以及时发现异常变化。

6.定期体检筛查:定期到医院进行乳腺检查,如乳腺彩超,便于及时发现潜在问题。

7.慎用激素类药物:不要滥用避孕药、减肥药等含激素的药物,防止对乳腺造成不良影响。

总之,乳腺结节是女性常见的乳腺疾病之一,乳腺彩超作为一种无创、便捷的检查手段,在乳腺结节的诊断及良性恶性判定中发挥着重要作用。医生通过解读彩超结果中的纵横比、形态与边界、内部回声与钙化、血流信号以及周围组织变化等细节,可以初步判断结节的性质。在此提醒广大女性朋友,要重视乳腺健康,定期进行乳腺自查和彩超检查,做到早发现、早诊断、早治疗,同时也要保持健康的生活方式。

(作者单位系安徽省宿松县中医院)

解读乳腺彩超:掌握乳腺结节是否良性的细节

朱爱琴