

# 普外科急症应对:快速识别与紧急处理

■临高县人民医院普通外科 王鱼乃

普外科急症是指由外伤、感染、出血等原因引起的急性疾病或症状,需要在最短时间内进行识别和处理,以避免患者出现严重并发症甚至危及生命。在医疗急救中,对普外科急症的快速识别与紧急处理显得尤为重要。下面介绍一些常见的普外科急症及其紧急处理方法。

## 一、创伤性颅脑损伤

对可能有颅脑损伤的患者进行快速初步评估,包括意识状态、瞳孔反应、呼吸情况等。若患者处于昏迷状态、呼吸不畅或存在其他紧急情况,应立即呼叫急救服务。对于已经确诊为颅脑损伤的患者,

应尽快进行头部 **CT** 或 **MRI** 检查,以明确损伤程度和类型。在等待检查结果的过程中,应保持患者颅内压的稳定,避免剧烈晃动或压迫头部。

紧急处理包括保持气道通畅、维持呼吸循环功能、控制颅内压和脑水肿,以及防止继续损伤。必要时可以进行颅内压监测、药物治疗或手术干预。同时,密切观察患者的生命体征变化,随时调整治疗方案。

## 二、严重外伤性出血

首先,要迅速评估伤者情况,包括出血量和出血速度,以及伤口位置和性质。其次,立即停止出血是关

键,可以通过直接压迫伤口或使用止血带进行控制。同时,及时寻求专业医疗救助至关重要,在等待救护车到达的过程中,可以尽量保持伤者安静和平卧,并保持体温稳定。在处理过程中,要保持冷静并尽可能提供有效的急救措施,以最大限度地减少伤者的出血量,确保伤者得到及时有效的治疗,最大限度地提高生存率。

## 三、急性腹痛

急性腹痛可能是由胃肠道穿孔、肠梗阻、胆囊炎等引起的,临床表现为剧烈腹痛、恶心、呕吐等。紧急处理包括评估患者病情、缓解疼痛、纠正

水电解质紊乱等。及时进行手术治疗对于某些疾病的急性腹痛至关重要。

## 四、严重烧伤

严重烧伤可能导致休克、感染等严重并发症,紧急处理包括立即拨打急救电话,寻求专业医疗帮助;将烧伤部位置于凉水中冲洗,但不要用水,以免造成更多伤害;轻轻覆盖烧伤部位,避免使用棉花等会粘在伤口上的材料;不要试图挑开烧伤的水泡或撕掉附着在烧伤上的衣物;如果烧伤面积较大或烧伤程度严重,不要给烧伤者喂食或饮水,以免影响医生后续的治疗;尽量保持烧伤者平静,避免

惊慌和过度运动。

## 五、急性心血管事件

急性心血管事件包括心肌梗死、心律失常等,临床表现为胸痛、气短、心悸等。紧急处理包括监测心电图、给予氧疗、静脉注射药物等。及时进行溶栓治疗或介入手术对于急性心肌梗死患者至关重要。

总之,在面对普外科急症时,医护人员需要快速而准确地识别病情,采取紧急处理措施,并及时将患者送往医院进行进一步治疗。只有做到及早干预,才能最大程度地减少患者的痛苦和并发症,提高治疗成功率,保障患者的生命安全。

## 痤疮的饮食和生活习惯管理

■琼海市人民医院皮肤科 辜东成

### 一、痤疮的成因:为什么会长痘痘?

痤疮是毛囊皮脂腺的慢性炎症,主要由以下因素引起:

- 油脂分泌过多:** 雄激素会刺激皮脂腺,导致油脂分泌旺盛。
- 毛孔堵塞:** 老化角质和油脂混合,形成粉刺。
- 细菌感染:** 痤疮丙酸杆菌过度繁殖,引发炎症。
- 炎症反应:** 免疫系统被激活,出现红肿、脓疱。

### 二、饮食调整:吃对食物,减少痘痘

- “痤疮克星”食物:** 低 **GI** 食物、燕麦、糙米、全麦面包、豆类、蔬菜(如西兰花、菠菜等)、低糖水果(如苹果、梨等)。
- Omega - 3 脂肪酸:** 深海鱼(三文

鱼、金枪鱼)、亚麻籽油、核桃。益生菌、酸奶、泡菜、纳豆。

维生素和矿物质:富含维生素 **A**(胡萝卜、南瓜)、锌(坚果、瘦肉)的食物。

- “痤疮友好”食物:** 高糖食物:蛋糕、巧克力、含糖饮料(导致血糖飙升,刺激油脂分泌)。高脂食物:炸鸡、薯条、肥肉(促进炎症反应)。乳制品:牛奶(含 **IGF-1**,加重油脂分泌),特别是脱脂及低脂牛奶。小贴士:减少精制碳水,用粗杂粮替代白米饭;选择无糖酸奶代替牛奶。

### 三、生活习惯:远离诱因,改善肤质

- 戒烟:** 吸烟会加重炎症,导致毛孔粗大,增加痤疮风险。

- 规律作息:** 熬夜会打乱激素平衡,加剧油脂分泌,建议每天睡 **7-9** 小时。

- 减压运动:** 压力会升高皮质醇水平,诱发痘痘,可尝试瑜伽、慢跑等运动。

- 防晒:** 紫外线会加重炎症后色素沉着(痘印),建议使用温和防晒霜或物理遮挡。

### 四、科学护肤:温和清洁,修复屏障

- 清洁:** 每天用温水和温和氨基酸洁面乳清洁 **1-2** 次,避免过度摩擦。
- 保湿:** 选择无油、无酒精的保湿产品(含神经酰胺、透明质酸),修复皮肤屏障。
- 控油:** 可使用含低浓度水杨酸或果酸的护肤品,减少油脂分泌。

## 精准护理,温暖相伴:癌症患者的家庭照护指南

■琼海市中医院 叶彩凤

癌症,这个令人闻之色变的词汇,给患者身心及家庭都带来极大考验。除了专业治疗外,家庭护理也是患者康复之路的重要支撑。本文旨在为癌症患者家庭提供一份详尽的照护指南,让爱与希望成为他们最坚实的后盾。

### 一、了解疾病,建立信心

家属首先需要了解患者所患癌症类型、治疗方案及副作用,以便应对问题,向患者传递专业态度,增强其信心。同时,积极寻求医疗团队指导,确保治疗顺利推进。

### 二、心理护理,温暖相伴

#### 1. 倾听与沟通

家庭成员应该多与患者沟通交流,耐心倾听他们的感受和需求,鼓励他们表达内心的恐惧、不安和愤怒,同时,通过陪伴、鼓励和抚慰,让

他们感受到家的温暖和力量。

#### 2. 社交活动

鼓励患者适当参与一些社交活动,如参与癌症患者康复俱乐部、加入在线互助社群等方式,这有助于缓解心理压力,增强战胜疾病的信心。必要时,寻求心理咨询师的专业帮助。

#### 三、身体护理

##### 1. 营养均衡

癌症患者身体消耗大,饮食应遵循高蛋白、高热量、高维生素、低脂肪的原则,可选择瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、新鲜蔬果等食物。

##### 2. 特殊情况

患者如出现食欲不振,可少食多餐,变换烹饪方式以增加食欲。化疗时恶心呕吐,化疗前 **2** 小时禁食,化疗后选小米粥、软面条等清淡易

消化食物。

#### 3. 日常护理

根据患者的身体状况,协助患者进行洗漱、穿衣、进食等日常活动。行动不便者,配备扶手、防滑垫等设施。按医嘱鼓励适度运动,如散步、简单的伸展运动等,有助于提高身体机能和精神状态。

#### 四、症状观察与处理

##### 1. 密切观察症状

家属要密切关注患者的身体症状,如体温、血压、疼痛、大小便情况等。若患者出现高热、剧烈疼痛或大便带血等症状,应立即就医。

##### 2. 疼痛管理

癌症患者常伴有疼痛,家属要了解疼痛评估与缓解方法。可通过聊天、放音乐等方式分散患者注意力。按医嘱用止痛药,并观察药物的

不良反应。

#### 五、用药与治疗

##### 1. 正确用药

严格按医嘱给患者用药,掌握药物作用、用法、用量和注意事项,确保按时服药,避免漏服或误服,妥善保存特殊药物。

##### 2. 治疗配合

陪同患者按时治疗,协助患者做好各项准备工作,缓解其紧张情绪。治疗后,注意观察患者的身体反应,及时处理并发症。

家庭照护是癌症患者康复过程中不可或缺的一部分。通过精准护理和温暖相伴,我们可以为患者营造一个充满爱与关怀的环境,让他们在艰难的治疗过程中感受到家的温暖和力量,让我们携手为患者创造生命奇迹。

## 慢性咳嗽的中医治疗:如何通过中药和推拿缓解长期咳嗽

■琼海市中医院 左林晓

慢性咳嗽,其持续时间往往超过 **8** 周,不仅影响日常生活质量,还可能隐藏着更深层次的健康问题。在中医的视角下,慢性咳嗽往往与肺气虚、寒湿痰浊、肺热炽盛等因素密切相关。本文将深入探讨如何通过中药和推拿这两种中医特色疗法,有效缓解长期咳嗽。

### 一、中药调理:精准施治,润肺祛痰

中医治疗慢性咳嗽的核心在于辨证施治,即根据患者体质、症状及病因的不同,选用个性化的中药方剂。以下是一些常用的中药及其功效:

川贝:具有清热润肺、化痰止咳的功效,尤其适用于肺热咳嗽。  
杏仁:能降气止咳,平喘润肠,

适用于多种咳嗽类型。

百合:养阴润肺,清心安神,适用于肺阴虚所致的干咳少痰。

桔梗:宣肺利咽,祛痰排脓的功能,适用于痰湿阻肺引起的咳嗽。

在实际应用中,中医医师会根据患者的具体情况,将这些药材巧妙配伍,形成诸如川贝止咳糖浆、玉竹百合汤等方剂,以达到最佳的治疗效果。

### 二、推拿按摩:疏通经络,调和气血

推拿按摩作为中医外治法的一种,通过手法作用于人体特定部位,以达到疏通经络、调和气血、缓解咳嗽的目的。针对慢性咳嗽,以下推拿手法尤为有效:

按摩肺俞穴:位于背部第三胸椎

棘突下旁开 **1.5** 寸处,按摩此穴能宣肺理气,止咳平喘。

揉膻中穴:位于胸部正中线上,平第四肋间隙,两乳头连线的中点,揉按此穴可宽胸理气,止咳化痰。

推揉背部膀胱经:沿脊柱两侧自上而下推揉,可疏通经络,促进气血运行,改善呼吸系统功能。

推拿时,应注意手法轻柔、均匀,避免过度刺激,同时结合患者体质和症状调整按摩力度和时间。

### 三、综合调养:饮食起居,不可忽视

除了药物治疗和推拿按摩外,中医还强调综合调养,包括调整饮食起居,以增强患者体质,提高抗病能力。

饮食调理:避免食用过于寒凉

或辛辣的食物,以免刺激呼吸道。可适量食用温润的食物,如白萝卜、罗汉果、银耳、红枣等,以润肺、祛痰。

作息规律:保证充足的睡眠,避免熬夜,有助于恢复体力,增强免疫力。

适度运动:根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、太极拳等,以促进气血循环,增强体质。

综上所述,慢性咳嗽的治疗并非一蹴而就,需要患者持之以恒地遵循医嘱,配合中药治疗和推拿按摩,同时注重饮食起居的调养。在这个过程中,患者不仅能够逐渐缓解咳嗽症状,还能提升整体的健康水平,增强自我防病能力。另外,对于顽固性的咳嗽,需结合影像学检查,排除肺内恶性疾病。

## 如何识别与应对狂躁症?

■海南省安宁医院精神六科 洪亮

狂躁症,又称躁郁症,是一种严重的情绪障碍,常常表现为情绪极度波动,情绪高涨时出现狂躁,情绪低落时出现抑郁。狂躁症不仅影响患者的生活质量,还可能对其工作、人际关系等方面造成严重影响。因此,及早识别狂躁症并进行有效的应对至关重要。

### 一、如何判断狂躁症?

**1. 心境高涨:** 躁狂症患者常常经历心境的极端波动,表现为情绪的高涨和兴奋,他们可能会感到异常兴奋、充满活力和乐观,甚至有一种超越现实的感觉,这种心境高涨并非正常的快乐或兴奋,而是过度的、持续的,并且不受外界影响调节。患者可能会表现出极端的自信和自大,甚至产生不切实际的幻想和妄想。

**2. 思维奔逸:** 躁狂症患者的思维常常变得飞速、混乱和不连贯,表现为奔放的思维和言语,他们可能会话题跳跃,从一个话题迅速转移到另一个话题,甚至在言谈间穿插不相关的内容。思维奔逸还可能导致患者产生冲动行为、冲动购物或冲动决策,而不考虑后果或风险。

**3. 活动增多:** 患者精力旺盛,无法静下心来,常常忙个不停,但却缺乏持久性和目标性。他们喜爱热闹,交际广泛,表现热情大方,却缺乏行为分寸,常干涉他人,言行不慎重。食欲和性欲增强,精力充沛,不易疲倦。

**4. 其他症状:** 躁狂症患者还表现出面色红润、眼神有神、心率加快、瞳孔轻度扩大和便秘等交感神经过度兴奋的症状。在严重发作时,患者呈现极度兴奋状态,行为混乱无序,常伴有攻击倾向,甚至出现意识障碍、错觉、幻觉和思维混乱等症状。

### 二、如何应对?

**1. 寻求专业帮助:** 如果你怀疑自己或他人患有狂躁症,应尽快就诊精神科医生或心理医生。医生可以进行全面评估,确诊病情,并制定个性化的治疗方案。

**2. 遵循医生治疗建议:** 治疗狂躁症通常包括药物治疗和心理治疗。药物如锂盐、抗精神病药等可以帮助稳定情绪,减轻症状;心理治疗如认知行为疗法、日记疗法等可以帮助患者理解并控制自己的情绪。

**3. 建立健康的生活方式:** 规律作息、健康饮食、适量运动、避免过度刺激等都有助于维持身心健康;避免酗酒、吸烟等不良习惯也能减少症状的加重。

**4. 学会应对压力和情绪管理:** 学习放松技巧如深呼吸、冥想、瑜伽等可以帮助缓解焦虑和紧张情绪。寻找支持系统,与家人、朋友或同病相怜者分享自己的感受和困扰,不要孤单面对问题。

**5. 定期复诊和监测病情:** 狂躁症是一种慢性疾病,需要长期治疗和管理,定期复诊可以帮助医生及时调整治疗方案,确保病情得到有效控制。

总之,狂躁症是一种严重的情绪障碍,对患者的生活造成了极大的困扰,及早识别狂躁症并采取有效的应对策略,有助于减轻症状,改善生活质量。