

本期为濰溪县医院健康宣传材料第 21 期，特此说明。

家有老人，这四招急救术必须学！

濰溪县医院神经内三科

社会逐渐老龄化
每个人在外工作
心中都有几个牵挂

爷爷的心脏病
奶奶的糖尿病
爸爸的关节炎
妈妈的高血压



最怕的就是
这些最爱的人

因为各项机体功能减退

容易发生意外

居安思危

不论是老年人还是家属

都应该掌握以下四种

老年人常见意外的急救方法



异物卡喉

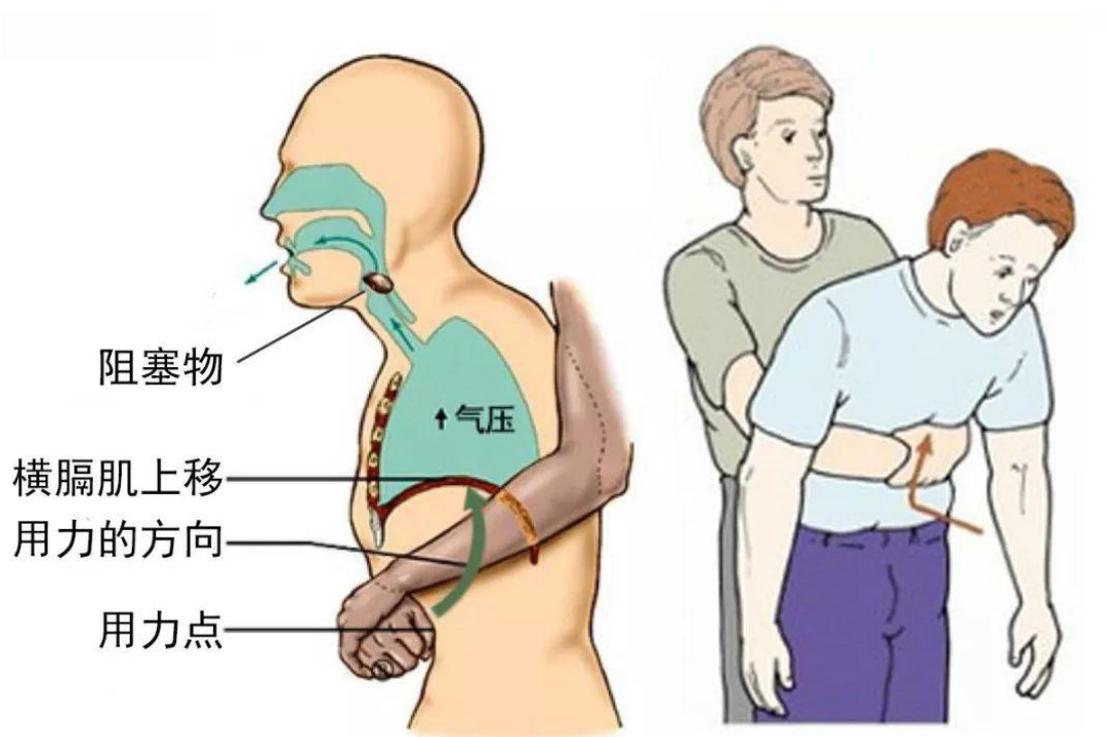
随着年龄的增长和慢性疾病的发展，气道异物阻塞和昏迷在居家老人中时常发生。

老年人牙齿大多有缺损，咀嚼及吞咽功能较前大大下降。食道生理功能也会有不同程度的退化，使其容易因为食物的热、冷而出现胃肠道痉挛，增加食物哽噎的几率。且老人大多患有心脑血管疾病，尤其是神经系统的疾病，从而引起吞咽反射迟钝。

气道异物阻塞包括完全性阻塞（不能咳嗽和呼吸，发生面色潮红，继而青紫或苍白，随即意识丧失，心跳停止）和不完全性阻塞（当即剧烈呛咳、呼吸困难，面色先潮红后青紫或苍白，烦躁不安，意识障碍，呼吸心跳停止）。

当老年人发生异物卡喉或哽噎时必须马上就地进行紧急救护，千万不能等待，抓紧时间，迅速用“海姆利克急救法”清除异物。

意识清醒者，老人呈站立，救助者站在老人身后将其环腰抱住，使其弯腰稍向前倾，然后一手握拳，将握拳的虎口侧紧贴老人腹部，位置是肚脐上和胸骨下的腹中线上；另一手掌紧握拳头，反复快速用力向上按压腹部，直至异物排出。值得注意的是：千万不可拳击或挤压胸部，不能用双臂加压，冲击力只限于手。



当老人已经昏迷或意识不清的时候，应让其平躺在地面上，救助者骑跨在老人髋部，一手置于另一手上，用身体的重量，以下面手的掌根快速向上冲压。每冲击 5 次后检查一次口腔内是否发现异物。如发现异物，立即取出。



如果没有家人相助，老人尚清醒时，则需立刻采取自救。方法为稍微弯腰，利用椅背、桌角等坚硬的物体，自行向上冲压上腹部，让体内气流冲出卡于气管口的异物。



若以上方法无效或情况紧急，应立即到附近医院，医生会根据异物的大小及卡住的位置，用喉镜或气管镜下取出异物。如果梗阻者发生心跳停止，目击者应立即进行心肺复苏急救。



晕厥

老人发生晕厥的原因，一是低血糖晕厥；二是颈椎病引起的晕厥，头部左、右旋转角度过大时，造成椎基底动脉缺血；三是脑性晕厥，如脑梗塞、脑中风等；四是心源性昏厥，患有高血压或冠心病的老人，如果兴奋过度，饮酒过量，用力劳动或剧烈活动时，可诱发心绞痛、心肌梗塞发作，从而发生晕厥。有的老人半夜起床上厕所，也可能发生意识短暂丧失的晕厥。



老人和家人应对自己的基础病比较了解，在发生晕厥时，家人应迅速将老人平卧休息，注意保暖，根据老人原有疾病和具体发生晕厥的原因，进行有针对性的急救。



中风

中风：老人出现中风，第一时间发现是关键。

家人可采用国外的“FAST 识别法”或国内的“中风 120 识别法”来进行自主辨别。

FAST 识别法

F (Face, 脸)：让老人尝试微笑（或者伸舌头），当脸部两侧不对称或一侧嘴角歪斜（或者舌头偏）就代表异常；

A (Arm, 手臂)：让老人闭眼，双手平举 10 秒，如果有一侧手臂无力往下掉，就代表异常；

S (Speech, 说话)：让老人重复说简单的句子，老人如果无法重复说话，则是中风的表现；

T (Time, 时间)：时间至关重要，如果有上述其中一个状况出现，请马上拨打急救电话 120，争取抢救时间，尽快行溶栓治疗，而不是自己在家中尝试解决。



中风 120 识别法

1 看 (1 张脸)：让老人尝试微笑（或者伸舌头），当脸部两侧不对称或一侧嘴角歪斜（或者舌头偏）代表异常；

2 查 (2 只胳膊)：让老人抬双手，如果有一侧手臂无力往下掉，就代表异常；

0 听 (聆听语言)：言语不清，表达困难，则是中风的表现。



跌倒

据统计,我国65岁以上的老人每年约有1/3的人跌倒一次或几次,并随着年龄的递增而增加。跌倒除了导致死亡外,还可能因骨折等大大影响老人的老年生活质量,增加家庭和社会的负担。

老年人往往并存多种慢性疾病。心脑血管疾病造成的头晕、体位性低血压、血糖不稳定、卒中后遗症造成的偏瘫以及精神异常等都可能增加跌倒风险。感觉器官功能衰退、视力减退、听力下降也可能增加跌倒和损伤的风险。骨骼、关节与肌肉等运动系统病变(包括影响活动的协调能力),如膝、髌、骨关节炎等,导致老年人行走无力,步态不稳,间歇跛行,必然会增加跌倒发生的概率。**老年人常因服用的镇静剂、安眠药、抗惊厥药、降压药、利尿药、降糖药等增加跌倒的风险。**



老人在家中跌倒了,首先不要惊慌,保持冷静,仔细考虑自己的处境。休息片刻,恢复体力,让自己感到舒适与温暖,然后大声

呼叫，等待救援。如果情况允许，决定尝试自己站起来，一定要掌握好起身的技巧。

如果是背部先着地，应弯曲双腿，挪动臀部到放有毯子或垫子的椅子或床铺旁，然后使自己较舒适地平躺，盖好毯子，保持体温，如可能，要向他人寻求帮助；休息片刻，等体力准备充分后，尽力使自己向椅子的方向翻转身体，使自己变成俯卧位；双手支撑地面，抬起臀部，弯曲膝关节，然后尽力使自己面向椅子跪立，双手扶住椅面。以椅子为支撑，尽力站起来。休息片刻，打电话寻求帮助——最重要的就是告知自己跌倒了。



旁人发现老人跌倒，现场紧急处理方法是：应先观察老人的表情、神态，如神志清醒，可询问摔倒的原因，然后给予帮助：

如为心绞痛，应让其服下自备急救药，送医院；

如遇到昏迷或语言障碍，需立即拨打 120 急救电话；

如有呕吐，应将其头部侧向一边，以防呕吐物返回流入呼吸道引起窒息；

清醒者可询问是否有剧烈头痛或观察是否口角歪斜等，立即拨打急救电话，避免立刻扶起，加重脑出血或缺血症状；

询问或查看是否有明显骨折（如肢体和关节活动障碍），或有腰背部疼痛、颈部疼痛、大小便失禁等；

对有可能脊柱损伤，不能确定的情况，应立即拨打急救电话，避免随意搬动，以免加重病情；

如老年人可自行站立，旁人可协助老人缓慢起立，坐、卧休息并观察反应，确认无碍后方可离开。

认识支气管哮喘

濉溪县医院-呼吸内科

一、什么是支气管哮喘？

哮喘是一种慢性的气道炎症性疾病，以呼吸困难为特征。这种慢性炎症可导致呼吸道对刺激物的反应性增强，当气道接触到危险因素（例如过敏物质）时，会因痉挛、粘液栓堵塞及炎症加重等原因导致气流阻塞，从而引起反复发作的喘息、气短、胸闷和咳嗽，尤其在夜间和清晨明显。多伴有哮鸣音。哮喘发作可自行或药物治疗后缓解。

二、有哪些症状时应怀疑支气管哮喘？

- 1、喘鸣，尤其在儿童出现的高调哨鸣音。
- 2、以下任何情况：慢性咳嗽、反复喘鸣、反复呼吸困难、反复胸闷。
- 3、上述症状在夜间加重或发作呈季节性。
- 4、症状在接触某些物质如花粉、粉尘、化学气雾剂或运动后加重。
- 5、“感冒”常“发展到肺部”，或持续 10 天以上才恢复。

三、哮喘有哪些危害？

哮喘是一种常见的呼吸道疾病，被世界医学界公认为四大顽症之一，被列为十大死亡原因之最。全球约有 1.6 亿患者，我国的患病率 1%~4%。它是严重危害人们身心健康，减弱劳动能力的一种疾病，而

且难以得到根治。一项调查显示，51%的哮喘患者每周至少有一次日间症状，43%的患者每周至少一次夜间症状。79%的患者的休闲活动和体育运动因哮喘而受到限制。

四、如何远离哮喘？

1、对诱发哮喘的外界因素要敬而远之或采取防护措施：如春秋季节的花粉、动物的皮屑、室内的尘螨、鸟的粪便，食物中的鱼虾，烟雾的刺激等等；上呼吸道感染的高发期应尽量不去人群聚集的地方，当不得已外出时可以戴口罩防护。2、注意保暖，防止感冒；3、保持乐观的情绪。强烈的情绪变化（如悲痛、兴奋、激动、恐惧、忧虑等）可诱发哮喘发作。4、对于反复发作的患者及时去医院接受正规治疗，切忌滥用所谓“特效药”；5、在医生指导下，坚持吸入用药（如：使用信必可、舒利迭、普米克、必可酮、喘乐宁、奥克斯都保等）。注意掌握有关的操作技术，特别是严重发作时的自我急救措施；6. 积极治疗与哮喘密切相关的疾病：如过敏性鼻炎。

情绪会影响怀孕？

濉溪县医院妇产二科

不孕症通常会给一个家庭带来巨大的心理压力，但不良的情绪同时又加重不孕的发生。人们在四处奔走，治疗不孕症的同时，更要照看好自己的情绪，保持乐观积极的心态。

情绪会影响怀孕？

受“传宗接代”“传宗接代”的传统认知的影响，不孕症给人们带来了巨大的精神压力。不孕症患者常常陷于悲伤、抑郁、焦虑等等情感困惑中，并因不孕而受到歧视。科学家们研究发现，不孕症患者中有焦虑倾向的占 25.3%~32%，有抑郁倾向的占 11%~25%，严重影响男女双方的心理健康。尤其是受教育程度低、经济状况差、社会地位低的女性，焦虑和抑郁的不良情绪更多见。主要表现为焦虑不安、心神不宁、精神紧张、缺乏兴趣、急躁多怒，不愿或忌讳他人交谈论与生育有关的话题，等等。这些负面的情绪在不孕患者中非常常见。

如果女性如果长期处于焦虑紧张的心情绪之中，往往会造成内分泌失调，表现为无排卵和月经周期紊乱。众所周知，排卵和月经周期受下丘脑-垂体-卵巢性腺调节轴的调节。其中下丘脑起主导作用，相当于“司令部”，“司令部”，对外发布信号。当人心烦易怒、发脾气、情绪抑郁时，就会抑制下丘脑的功能受到抑制，无法下达指令。因此，卵子不能发育、成熟和排卵排出，怀孕就无从谈起了。

另一方面，不孕本身带来的巨大的心理压力，再加上家庭、外部环境的压力，往往使女性愈加焦躁紧张。在此状况情况下，女性如果不主动排解压力，而仅消极应对，焦虑、抑郁的情绪会通过上述机制影响排卵和或导致不孕，如此长此以往，将形成一个恶性循环。此时，建议患者到医院就诊，寻求医生的帮助。

对于因心理因素造成不孕的女性，主要依靠心理治疗。这需要夫妇双

方、家人和医生多方努力，必要时可以通过心理咨询、进行心理疏导，等方式调整心态，缓解不良情绪的影响。

给情绪性不孕症患者的建议

1. 了解影响受孕的各个环节，必要时寻求医生的帮助

2. 树立信心，不放弃

目前，生殖医学已经有了长足的进展，医生通过检测，可以准确知道排卵的时间、输卵管的状况、精液的情况，通过科学指导的同房，能使大部分患者如愿。试管婴儿作为一项普及技术，能使绝大部分患者获得健康的宝宝。因此，不孕症夫妇要树立信心，相信“面包会有的”，只是时间早晚的问题。

3. 培养夫妻感情，建立和谐的家庭氛围

4. 关爱彼此，保持乐观

怀孕是夫妇双方的事情，不能一味地相互猜测、埋怨、指责，要相互体谅、分担和理解。家庭其他成员应给予关怀、宽慰，尤其是父母不要过多催促，要积极排解小夫妇的压力。宝宝不是生活的全部，小夫妇的健康、快乐才是最重要的。

5. 积极排解压力和负面情绪

不孕症夫妇大多敏感、自卑，担心别人会嘲笑自己，往往想把自己伪装起来，试图摆脱社会活动，避免身心创伤。建议找自己最亲近、最信任的人倾诉一下，把不良的情绪宣泄出来。如果依然感觉难以启齿，可以通过哭泣、记日记等方式排解一下。也可以通过旅游、运动、逛街等等方式，感受一下美好的事物，转移自己的注意力。

总之，怀孕本来就是一件自然而然的事情，不像工作、学习一样，能有计划、有步骤的地进行。要放松自己，调整心态，适当进行自我释放，不要对此对怀孕抱有很大的压力，那么，怀孕之日自然可指日可待。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。