

异物入气道送医前的处置

气道异物梗阻是常见的急症之一,气道异物梗阻导致的气道完全阻塞,危险程度仅次于心脏骤停,必须分秒必争,及时施救。判断气道异物梗阻是抢救成功的关键之一,所以,气道异物梗阻的典型表现大家一定要掌握。气道本是畅通无阻的,气道黏膜非常敏感,一旦异物进入气道,患者会感到非常难受,常常不由自主地以一手或双手在脖子前做“V”字形,做出掐脖子的动作,同时出现剧烈呛咳、喘憋、面色潮红。

气道异物梗阻可以分为两种情况。不完全性阻塞患者可以有部分通气功能,会出现剧烈呛咳、面色潮红、呼吸困难、张口呼吸,以及面色、皮肤、甲床发绀的情况;有可能通过剧烈呛咳把异物排出,也可能越来越严重,患者烦躁不安、意识丧失,甚至呼吸心跳停止。完全性梗阻前面提到的双手在脖子前面做出“V”字形,常常是气道异物梗阻最明显的特征。患者面色潮红,继而变得灰暗、青紫,无法说话、无法咳嗽、无法呼吸,然后意识丧失,昏迷倒地,随即心脏骤停。

发生气道异物梗阻的患者经用力咳嗽无效、呼吸微弱、咳嗽无力或者气道完全梗阻时,应立即采取海姆立克急救法。即上腹部冲击法,通过冲击上腹部使膈肌瞬间突然抬高,肺内压力骤然增高,造成人工咳嗽。肺内气流将气道内异物冲击出来,从而排出气道异物,解除气道梗阻。

**立位或坐位上腹部冲击法**  
适用于意识清楚的成人患者。患者取立位,施救者站在患者身后,一腿在前,插入患者两腿之间呈弓步,另一腿向后蹬地伸直;同时双臂环抱患者腰腹部,一手握拳置于肚脐上两横指,另一只手固定拳头,并突然连续、快速、用力向患者上腹部

的后上方冲击,直至将气道内异物排出或患者意识丧失。

**成人卧位上腹部冲击法**  
适用于意识丧失的患者。施救者骑跨于患者大腿两侧,将一手掌根部置于患者肚脐上两横指的正中部位,另一只手重叠于第一只手上,并突然连续、快速、用力向患者上腹部的后上方冲击。每冲击五次后,检查一次患者口腔内是否发现异物。如有异物,立即清理出来;如无异物,继续反复进行。

还有一种胸部冲击法,适用于肥胖者或孕妇,同样有立位或坐位胸部冲击法和卧位胸部冲击法两种。

**立位或坐位胸部冲击法**  
适用于意识清楚的肥胖者或孕妇。患者取立位或坐位,施救者站在患者身后,一腿在前,插入患者两腿之间呈弓步,另一腿向后蹬地伸直;同时双臂环抱患者胸部,一手握拳,拳眼置于两乳头之间,另一手固定拳头,并突然连续、快速、用力向患者胸部的后方冲击,直至气道内异物排出或患者意识丧失。

**卧位胸部冲击法**  
适用于意识丧失的肥胖者或孕妇。施救者跪在患者身体的任何一侧,将一手掌根部放在两乳头连线中点,另一只手重叠其上,双手十指交叉相扣,双臂基本伸直,连续用力垂直向下冲击。每冲击五次以后,检查一次口腔内是否有异物。如发现异物,立即清理出来;如无异物,继续反复进行。

但是,如果只是气道不完全性梗阻,而且咳嗽有力,不建议首选海姆立克急救法,此时应该采取以下措施:(1)鼓励患者用力咳嗽,将异物咳出。(2)可让患者尽量弯腰,施救者用手掌用力拍击患者两侧肩胛骨之间的部位。(3)拨打120,寻求医生的指导。

(王利平)

急性腰扭伤多见于青壮年的体力劳动者、运动员或偶尔参加体力劳动的人,常因动作不协调而罹患,以男性为多见。

急性腰扭伤俗称“闪腰”。大多数患者是由于腰椎间盘突出,压迫神经引起的。腰痛大多常发生在一侧,也有双侧发病的。当急性腰扭伤时,韧带因强烈收缩而损伤,椎间盘就会在损伤的部位突出,最常见的是向后外侧突出,会压迫脊神经,引起疼痛症状。有时疼痛可因咳嗽、深呼吸等加剧,部分患者有下肢放射痛。

急性腰扭伤患者,多有抬重物、弯腰、转身、失足、滑跌等扭伤史,损伤后一般都立刻感到腰骶部剧烈疼痛,甚至不能活动,但有的人当时疼痛不重,仍可继续工作,次日早晨往往因组织水肿、疼痛加重而不能起床或活动,每遇腰部活动、咳嗽、打喷嚏、大喘气,甚至笑都可使疼痛加重。身体往往有一个特定的固定姿势,活动及翻身困难,为了减少疼痛,患者常

生活中,不少老人以为夜阑人静好养身,百病不会来侵袭。殊不知,有不少疾病特别钟情于夜晚发病,比较多见的“夜病”有缺血性脑卒中、急性心肌梗死、排尿性晕厥、十二指肠溃疡、急性前列腺肿大致尿潴留、急性面瘫等。这些疾患好发于夜间,其中不少疾患在梦中暴发,正是从晚饭开始的。因此,我们必须从晚餐开始,采取措施筑起预防“夜病”的“长城”。

**1.晚餐切记少。**老年人的晚餐吃少一些、素一些、软一些,不可胡吃海喝,更不宜贪吃夜宵。吃得太过,满胃油脂,不仅引起腹胀,影响心肺活动,还会使得血脂增加。假如还饮酒,前列腺会受酒精刺激而肿胀。这些不仅会导致夜晚辗转反侧,睡眠不佳,也可使脂类物质沉积于心脑血管内壁,加之夜晚血流变慢,心跳减慢,血压

## 急性腰扭伤穴位按摩

用一手或两手撑住腰部以保护,行走时步履缓慢,迈步小,落脚平稳,表情痛苦。

当发生急性腰扭伤的时候一定要绝对平卧在硬板上,不要做过多活动。在扭伤后,若睡在软性床上,下面无支撑,椎体因重力向下弯曲,增加了对脊神经的压迫,同时损伤组织也难以恢复。所以应睡硬板床,铺7~10厘米厚的垫子,因下面有支撑,可以使椎体保持自然位置,损伤的韧带容易恢复,突出的椎间盘也会恢复。

经穴按摩可治疗急性腰扭伤。只要治疗及时得当可很快痊愈。

**方法一:**患者俯卧位,两膝伸直、腘窝向上、两手放于体侧、使腰部肌肉尽量放松;点按肩井、肾俞、环跳、委中,每穴均半分钟。

用两手掌指着力从上背至腰部、再从腰部至上背部,在足

太阳膀胱经上,往返施术5分钟;然后在腰部做重点按揉,直至腰部有温热感,疼痛减轻为宜;按揉中要先轻后重,随着肌肉痉挛的逐渐缓解而逐渐加力。

一手前臂压住患者腰部痛点,另一手前臂抬高一侧大腿达最大限度,然后再猛然一抬,如听到弹响声或患者感到松快时可即停止。

**方法二:**斜板法:患者侧卧位,患侧在上,让患肢屈膝屈髋;两手分别扶持病人肩及臀部,适当用力,做相反方向的左右晃动,趁其不意,用力下压腰部关节可发出清脆弹响声;然后再用同法换做健侧。

**方法三:**患者下蹲位,足跟着地,腰部前屈;一手扶病人肩部,另一手掌指着力擦腰骶部,由上向下擦之,直至腰骶部发热为止;最后以轻叩打手法施于患处而结束治疗。

(王娟娟)

## 防夜病从晚餐开始

降低,在这些内外因素影响下,就为脑卒中、心肌梗死、急性尿潴留创造了条件。

**2.远离睡前三忌。**若要夜痛少,睡前宜养好。一是不宜做剧烈运动,只能量力而行,睡前半小时在房内、廊中做轻柔的行走以活动筋骨;二是睡前不喝咖啡、浓茶,亦勿喝水太多,少吃水果,以免尿多干扰睡眠;三是睡前不看刺激性的影视剧和书籍,不宜议论激化矛盾的家长里短。

**3.做好上床的准备。**首先是药物上的准备,在床头放好应对心梗、脑梗等的急救药物,如速效救心丸、硝酸甘油片、心痛定等;其次是调控好室内温度,最好在23℃~26℃之间,空调、风扇的风向不宜对准头部,以免劲风吹成面瘫;再次是

床头柜旁放好装满开水的保温杯,有胃病者留置几块饼干,这对血黏度高和胃、十二指肠溃疡的人来说都是非常重要的。夜尿多的人,应当预留夜壶于床前,也是很实用的。

**4.谨防排尿性晕厥。**这种情况多发生在老年人夜间起床小便之时,原因是夜间憋尿致膀胱鼓胀,不得已而急速起床,急奔厕所,急欲放尿。在“三急”作用下,引起膀胱迅速萎空,腹压下降,心搏量减少,血压下降,脑供血不足,植物神经功能紊乱等,进而发生晕倒、意识丧失等短暂危象。由于突发晕厥可能会导致头部或四肢二次创伤,因此建议老年人在睡前少进水,有尿意果断及时排放。

(李德志)

在炎炎夏日,当阳光炽热,大地蒸腾之时,一种古老而神秘的中医治疗方法——“三伏贴”悄然兴起,成为许多人追求健康、预防疾病的热门选择。三伏贴,顾名思义,是在每年夏季三伏天期间进行的一种穴位贴敷疗法,蕴含着中医“冬病夏治”的深刻理念,通过外用药物刺激特定穴位,激发人体阳气,调整阴阳平衡,从而达到防病治病的目的。

### 三伏贴的作用机制

**1.疏通经络:**三伏贴通过药物刺激特定穴位,促进经络气血的流通,从而达到疏通经络、调和气血的效果。经络是中医理论中的重要概念,认为人体内部存在着一套复杂的经络系统,负责输送气血、调节脏腑功能。三伏贴贴敷于经络要穴,有助于改善局部血液循环,缓解肌肉紧张和疼痛。

**2.温阳散寒:**三伏贴所选用的药物多为温热性质,如白芥子、细辛、甘遂等,这些药物能够温通阳气、驱散体内寒气。对于因寒邪侵袭所致的呼吸系统疾

病(如哮喘、慢性支气管炎)、消化系统疾病(如脾胃虚寒、慢性腹泻等)以及关节疼痛等,三伏贴具有显著的治疗效果。

**3.调节免疫:**三伏贴通过刺激穴位,还能激活人体的免疫系统,增强机体的抗病能力。现代研究表明,三伏贴能够调节机体的免疫细胞数量和活性,提高机体的免疫应答水平,从而有助于预防和治疗多种慢性疾病。

### 三伏贴的使用方法

**1.选穴定位:**根据患者的病情和体质,选择合适的穴位进行贴敷。一般来说,呼吸系统疾病多选择背俞穴(如肺俞、心俞等),消化系统疾病多选择腹部穴位(如中脘、神阙等)。

**2.清洁皮肤:**在贴敷前,需要将选定穴位部位的皮肤清洗干净,去除污垢和汗水,以确保药物能够充分渗透皮肤。

**3.贴敷药物:**将准备好的三伏贴(一般含有药物成分和粘性

基质)贴敷于选定的穴位上,轻轻按压使其紧密贴合皮肤。贴敷时间一般为4~6小时(成人),儿童可适当缩短至2~4小时。

**4.观察反应:**贴敷期间需注意观察皮肤反应,如有轻微瘙痒、灼热感属正常现象;若出现红肿、水泡等严重反应,应立即取下三伏贴并及时就医处理。

**5.后续护理:**贴敷结束后,可用清水轻轻清洗贴敷部位,避免使用肥皂等刺激性物品。同时注意保暖和休息,避免剧烈运动和进食生冷食物。

### 适用人群及注意事项

三伏贴作为一种传统的中医外治法,广泛适用于多种虚寒性疾病的预防和治疗,尤其适合那些在冬季易发或病情加重的患者。然而,需要注意的是,并非所有人都适合使用三伏贴。由于个体差异和病情不同,部分人群可能因体质过敏、皮肤破损或患有某些特定疾病而不宜使

## 三伏贴:冬病夏治的中医智慧

在使用三伏贴时,还需注意以下几点:

**1.避免自行购买贴敷:**三伏贴的药物成分和贴敷穴位需根据患者体质和病情进行个性化调配,网上购买或自行贴敷可能无法达到理想效果甚至产生不良反应。

**2.遵循医嘱:**在使用三伏贴前,最好咨询专业中医医师的意见,了解自身是否适合使用以及具体的贴敷方法和注意事项。

**3.注意饮食起居:**贴敷期间应注意饮食清淡易消化,避免进食生冷、辛辣等刺激性食物;同时保持充足的睡眠和良好的心态,有助于增强贴敷效果。

三伏贴作为中医“冬病夏治”的经典疗法之一,以其独特的疗效和简便的操作方法赢得了广泛的认可和应用。然而,在使用三伏贴时也需要遵循一定的原则和注意事项,以确保其安全性和有效性。

(广西国际壮医医院 陈维英)  
基金项目:广西中医药重点学科中医肝胆病学学科项目(GZXK-Z-20-06)