掌握院前急救知识 应对急性心梗

冬季是急性心梗的高发季节，当急性心梗发生时，及时开展院前急救至关重要。急性心梗是由于冠状动脉发生阻塞，导致心肌缺血甚至坏死的严重状况。在等待急救人员到达前，采取正确的急救措施可以显著提高患者的生存率和康复率。

急性心梗的症状包括剧烈胸痛，疼痛感可能会向颈部、背部或手臂部位放射，患者还会伴有呼吸困难、出冷汗、恶心或呕吐等症状。如果您或他人出现这些症状，应立即拨打120急救电话。

让患者保持安静。急救人员到达前，让患者平躺在舒适的位置，保持安静。

服用阿司匹林。如果患者无过敏史或禁忌证，可以咀嚼阿司匹林。阿司匹林可抑制血小板聚集，减少血栓形成，有助于缓解急性心梗症状。

服用心脏急救药物。如果患者出现胸痛症状，可让患者服用硝酸甘油，这种药物可以扩张血管，减少心脏的负担。

掌握CPR急救技能。如果患者出现意识丧失、呼吸困难或心脏骤停等情况，进行心肺复苏（CPR）至关重要。了解基本的CPR技能，可帮助维持患者的生命。

不要让患者进食或饮水。心梗发作期间，患者会感到恶心、呕吐或口干，但此时不能让患者进食或饮水，以免在可能需要进行手术的情况下增加风险。

监测症状。等待急救人员到来的过程中，密切监测患者的症状，尽可能为急救人员多提供一些信息。

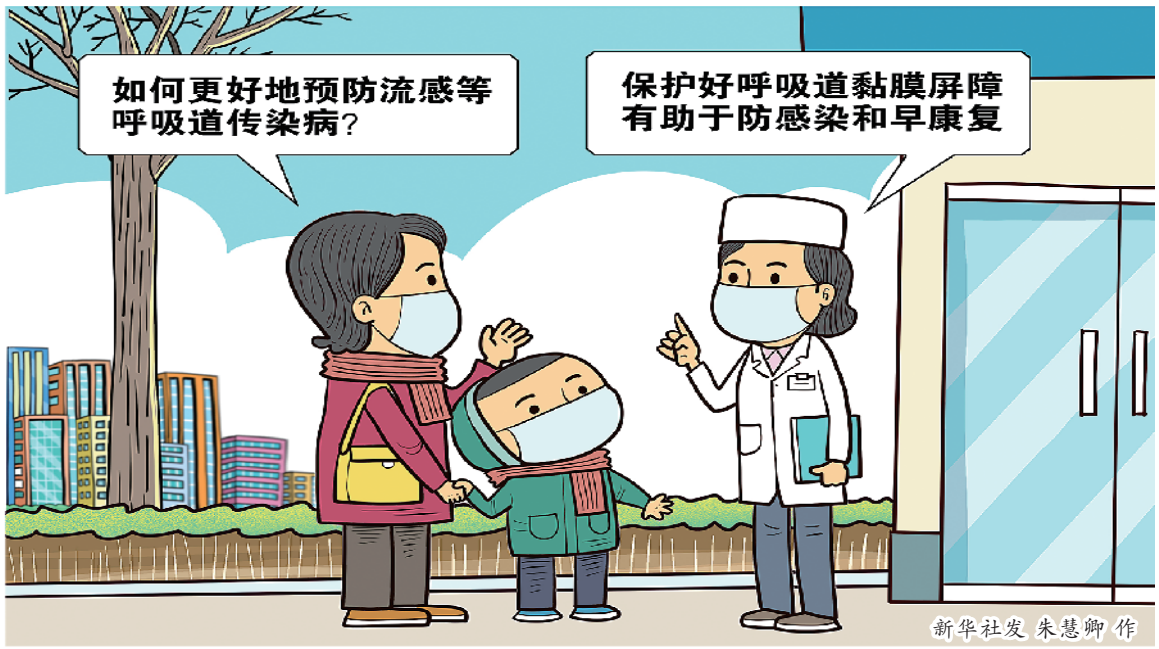
保持体温正常。发生急性心梗时，患者可能会出现出汗、发冷的症状，为其提供轻量覆盖物，防止过度散热，确保患者不过度受凉。

提供心理支持。急性心梗不仅会对身体造成影响，还可能对患者的心理健康产生负面影响。为其提供安慰和支持，鼓励患者深呼吸，以减轻紧张感。

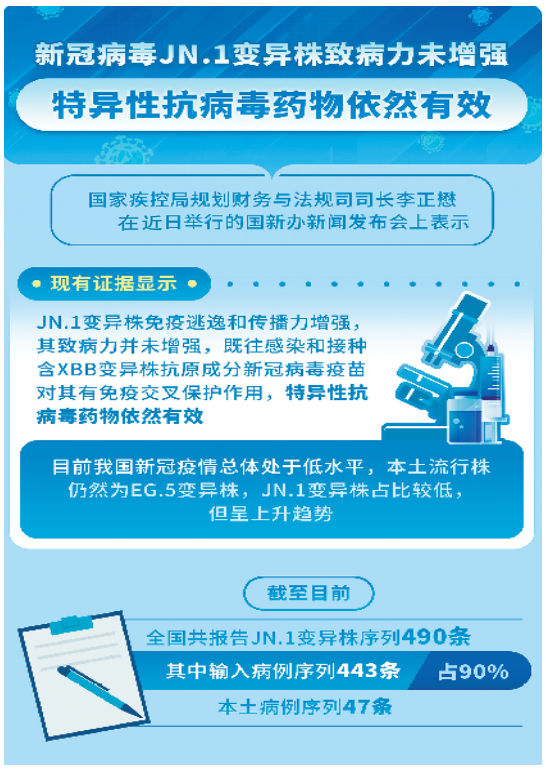
获取医疗历史信息。如果可能，尽量获取患者的医疗历史信息，包括过去的心脏问题、药物过敏情况、正在服用的药物等信息，为急救人员提供重要信息，有助于为患者制订更好的治疗计划。

协助急救人员。急救人员到达现场后，要为他们提供清晰详细的信息，协助他们更好地了解患者的状况，确保患者尽快得到专业医疗救治。

避免自行驾车到医院。急性心梗患者不应自行驾车到医院，要等待急救人员的到来，因为他们能够提供必要的医疗设备和护理，确保患者在运送途中得到适当的医疗处理。 （据《大河健康报》）



新华社发 朱慧卿 作



新华社发 程硕 制图

骨折的诊断及处理

冬季降雪较多，路面易结冰，摔倒导致骨折的现象很常见。了解骨折诊断方法及紧急处理措施，可以帮助大家应对可能遇到的骨科创伤。

骨折的诊断方法

骨折的诊断主要通过病史、体格检查和影像学检查进行。

询问病史。医生会询问患者受伤的原因、感受和后续的处理方式，了解受伤的详细经过，可帮助医生更好地判断骨折的具体情况。

体格检查。医生会检查患者的受伤部位，观察是否有肿胀、瘀伤、畸形、活动受限等情况。

影像学检查。影像学检查包括X线检查、CT（计算机层析成像）检查和MRI（核磁共振）检查等。X线检查是诊断骨折最常用的方法之一，可以显示骨折的位置、形状以及骨折的类型、程度。对于一些难以诊断的骨折，需要采用更先进的影像学检查手段。

紧急处理措施

固定。对疑似骨折的部位进行固定是非常重要的，可以减轻疼痛并防止骨头进一步移位。可以用夹板、木棍、折叠的毛巾等作为固定材料。固定时，注意不要将夹板或木棍直接与皮肤接触，以免造成皮肤损伤。可用柔软的棉花或纱布垫在夹板和皮肤之间，以减轻压迫感和疼痛感。

预防感染。如果骨折部位有伤口，应保持清洁和干燥，以降低感染的风险，必要时可使用抗生素来预防感染。

寻求医疗帮助。不要试图自行诊断或治疗骨折，应尽快寻求医疗帮助，确保得到正确的诊断和治疗。如果无法及时到达医院，可以拨打120急救电话或寻求其他紧急医疗救助。

在遇到骨科创伤时，要保持冷静、科学应对，尽快寻求专业医生的帮助。 （据《医药卫生报》）

漏服降压药究竟要不要补服

心脑血管疾病是威胁我国居民生命健康的“头号杀手”。管理好血压是降低心脑血管疾病风险的核心策略之一，其中合理使用降压药尤为重要。但在日常管理中，高血压患者经常会有漏服降压药的情况，此时，正确的做法是什么呢？

漏服降压药何时需要补

服用降压药有两项基本原则：一是不要随意停用、漏服降压药；二是不要随意增加、减少降压药的剂量。当出现漏服降压药的情况时，要做的第一件事就是确认时间，包括离原定服药的时间已经过去了多久、距离下次服药时间还有多久。如果此时距离下次预定的服药时间尚未过去一半，那么可以按照原剂量及时补服。如果距离下次预定服药的时间已经过去了一半，那就不要补服了，等到下一次服药时，按照原剂量服用即可。

漏服降压药会发生什么

降压药大致可分为β受体阻滞剂、利尿剂、钙通道阻滞剂、肾素-血管紧张素-醛固酮系统抑制剂（包括ACEI、ARB和肾素抑制剂）等，每类都有各自的代表药物，有不同的剂量、剂型，另外还有组成固定搭配的复方制剂，必要时还会联合用药。

使用降压药是为了平稳控制血压，降低高血压危害。如果不能按时服用降压药，体内的药物浓度就会出现波动，血压也会随之出现起伏。虽然短时间内身体不会出现不适，但是潜在的健康伤害在所难免。因此，无论使用何种降压药物，均不可随意停药或改变服药剂量。

为了稳定血压、提高用药依从性，在药物剂型的研发过程中，研究人员更倾向于开发更为长效的降压药物，包括具有更长半衰期的药物，或是将剂型制成缓释或控释制剂，使得药物在24小时或更长时间内缓慢释放，从而能够有效平稳控制血压。现行的各国高血压治疗指南中，对普通高血压患者，都优先推荐选用1天服用1次的长效降压药。

如何避免漏服降压药

有研究数据表明，大约一半的高血压患者，每个月至少会漏服1次降压药。漏服降压药的危害，除了会造成血压波动，还会让患者产生侥幸心理，“反正少吃几次也没有发生什么危险，看来降压药的作用不过如此，可吃可不吃”。临床认为，降压药漏服造成的用药依从性下降，比漏服药物本身更为危险。

为避免漏服药物，特提出以下几点建议：加强对患者的教育，使患者深刻认识到维持血压平稳的重要性；使用智能药盒或者智能提醒设备，如手机闹铃、小程序等，提醒患者按时用药；将药箱和药盒放置在明显位置，起到用药提醒的目的，但需注意不要让未成年人接触；如果同时服用多种药物，可使用便携分装药盒；高血压患者主要以老年人居多，家人或陪护人员的提醒与陪伴，对杜绝药物漏服同样重要。 （据《中国医药报》）

本版统筹 郑伟元

■社址：河南省周口市周口大道中段6号 ■邮政编码：466099 ■准予广告发布变更登记的通知书 豫周1902号 ■本市每份零售价：1元 ■印刷单位：周口日报社印务中心 地址：周口日报社院内