

来水、河水或者井水,最有效的自救方法是抓住时间,利用清水冲洗,同时也要开大眼睑,确保水能直接冲洗到眼睛,做到反复冲洗,并保证至少冲洗15分钟。之后需要对眼睑结膜进行检查,是否还有残留的化学物质。若发现存在固体化学颗粒,用棉签或夹子,不可直接利用手拿。在进行紧急自我处理之后,需要及时就医,由医生做进一步的检查和诊治,有利于预后,避免留下后遗症。

1.2 眼底动脉阻塞

眼底动脉阻塞是由眼底动脉血栓从而引发的视网膜组织急性缺血,患者在发病时会突然出现视力急剧下降,也是导致眼盲的急症之一。有少数患者在发病之前会出现先兆症状,比如后单眼出现一次性黑朦,在几分钟之后,视力会恢复正常,但这种情况反复出现,最终形成阻塞。当患者出现这类症状时,应及时就医,降低阻塞的发生概率。眼底动脉阻塞的预后效果与治疗时间有一定的联系,一般情况下,在发病3小时内就诊,患者的视力能够得到恢复,在发病3-6小时就诊,患者的视力得到一定恢复,存在轻度损伤。若患者在发病6小时后就诊,在眼底动脉阻塞的作用下,对人体视力造成永久性损害,患者的视力无法恢复。

1.3 眼球穿通伤

眼球穿通伤是由于尖锐物刺入眼睛而导致,伤者在受伤之后会有一股热泪涌出眼外,有时也会感觉到疼痛,导致眼睛睁不开,出现视力减退症状。在检查时会直接看到眼球上的伤口,在伤口处有一团黑色物流出。若发现眼球内容物大量流失,眼球可能会变软,眼球传统上对伤者视力存在较大的威胁,现场急救处理的准确性在一定程度上与患者视力恢复有联系。当眼球被穿通伤时,伤者应保持安静平稳,不要随意对伤眼睛睛清洗,更不能对伤眼进行挤压,以免更多的内容物流出。应立即用清洁的手帕或者毛巾将双眼包扎,要注意将双眼进行包扎,能避免进行正常眼肌活动带动受伤眼肌的活动。在包扎时应避免使用不洁眼药水,以免发生感染,也不要涂眼药膏,以免为后期手术修补伤口增大难度。将双眼包扎完成之后,尽早就去医院抢救。

1.4 青光眼急性发作

青光眼急性发作是眼科常见的一种病,是由房角关闭从而使眼内压急剧升高而导致,患者在疾病发作时会出现剧烈疼痛、视力极度下降的症状,还有些患者会表现出恶心、呕吐、体温增高等症状,有些患者在发病时出现全身症状,容易被误诊,从而耽误最佳的治疗时机,导致患者的视野缺损,视力难以恢复正常。因此,当出现这类症状时,应及时就医,注意视功能损伤的情况,积极配合医生进行诊断治疗。

2 眼科急症出现的症状,怎么办?

2.1 疼痛症状处理

有些患者在发生眼科急症时会出现眼痛疼痛,患者要了解疼痛与病情相关,可能与眼泪、

伤口出血、眼泪感染等相关。因此,应对患者的密切观察,准确分析患者疼痛的原因,才能采取有针对性的方法帮助患者缓解疼痛。当患者出现疼痛时,应执行各项医嘱和治疗,采取适当的方法,比如调整患者的体位、滴眼水、热敷等,帮助患者缓解疼痛症状。

2.2 急性发作时,视力下降的处理

视力障碍在一定程度上会给患者带来更多的痛苦,患者容易出现恐惧心理,认为视力无法恢复。为此,护理人员应耐心向患者讲解病情,并给予患者一定的安慰,指导患者注意日常生活,避免患者发生意外,同时及时观察患者的视力功能变化情况,调整治疗方案,帮助患者恢复视力。

2.3 心理状态的调整

当患者眼科急症发作时,出现的视力障碍在一定程度上会直接影响患者的精神状态。为此,患者应学会心态调整方法,多与护理人员交流,了解自身的病情,抑制不良情绪的发生,避免因眼痛或视力下降而出现恐惧心理,护理人员也要多与患者交流,鼓励患者积极治疗,并将患者说明视力减退、眼内出血感染的原因,促使患者积极配合,才能帮助患者恢复视力。

2.4 饮食方面的注意

患者的饮食应根据病情特点进行调整,在一定程度上能够保证每日的营养需求,进食易消化、营养丰富的食物,多吃富含维生素C的蔬菜水果,同时也要减少对辛辣刺激食物的使用,以免导致眼部疾病加重。

3 眼科急症严重时的办法

有些患者病情较为严重,需要及时进行手术处理,才能帮助患者恢复视力。在手术之前,使用抗菌素眼药水和局部眼药膏,冲洗结膜囊、泪道,注意患者的全身状态,评估患者是否存在手术禁忌症。护理人员应遵医嘱用药,并向患者以及家属解释手术的相关事宜,指导患者手术中配合,才能确保手术的治疗效果。

在手术完成之后,患者卧床休息,加强患者的眼部护理,告知患者不要揉眼,并时刻注意眼部是否出现渗血、渗液等情况,若出现疼痛情况,应及时与护理人员进行沟通。在医生的指导下,服用药物才能缓解疼痛。若发现患者出现眼内伤口出血、眼内感染等症时,及时与医生沟通,采取有效的处理方法,以免诱发更为严重的并发症。

4 眼科急症知识宣传教育

加强对患者的出院指导,嘱咐患者按医嘱服用药物,在手术恢复期内减少重体力劳动,同时也要避免震动,定期复查。当出现视力下降,分泌物增多的情况时,应及时就诊。鼓励患者注重眼部疾病的预防,护理人员应将更多的眼部健康知识告知患者,指导患者能够了解用眼卫生知识,才能在生活中积极预防眼部疾病。对于传染性眼病的护理,患者以及家属应做好隔离工作,并提高患者以及家属的安全意识,提高患者的生活质量。

改掉这些习惯,预防“人老骨先衰”

何平,魏庆华

绵阳市人民医院,四川成都641400

人体的骨骼就好像是房屋的支柱一般,如果骨骼出现问题,那么人体的正常运动能力势必受到一定的影响,中医学说中常流传着“人老骨先衰”的说法,也就是说人如果想要长寿的话,就必须保护好骨骼系统。据临床研究表明,女性30岁以前和男性40岁以前正是积蓄骨量的黄金阶段,这个时候人体正处于一生之中的鼎盛时期,骨量充足,骨骼韧性强,即便遭遇损伤,也会迅速恢复;然而过了35岁以后,人体的骨量就开始逐渐走下坡路了,这时候骨量会慢慢地流失,而到了40~59岁,则是人类一生中骨骼疾病高发的危险时期,据流行病学统计,平均三分之二的的女性和五分之一的男性在50岁以后会遭遇一次骨折。由此可见,在30岁以前进行健骨和护骨活动尤为重要,可合理预防人老骨先衰!

1 日常生活中有哪些损坏骨头的坏习惯?

1.1 长时间保持蹲姿

膝关节是人体承重最多的骨骼关节,也是最为脆弱的关节之一,如果你在日常生活有长时间蹲或蹲着做事的习惯,很容易导致膝关节负荷过重,日积月累形成压力损伤,对膝关节的健康极为不利。

1.2 经常跷二郎腿容易损伤脊椎和腰肌

很多人由于每天上班或上学需要长时间地保持坐位,但是难以长时间地坚持标准的坐位,很多人为了放松身心,在工作或生活过程中都会选择较为随意和轻松的坐姿,例如跷二郎腿等,无论男性还是女性,都喜欢这类坐姿,但实际上这类坐姿对人体的骨盆和脊椎损伤很大,长期保持这种坐姿习惯,很容易造成腰肌劳损和脊柱变形等严重问题,对人体的骨骼健康和脊椎健康损害极大。

1.3 晒太阳时间少,缺乏维生素D容易引起骨质疏松

随着年龄不断增长,人体的骨质会加速流失,如果不想年轻轻轻地就患上骨质疏松症,就应该在日常生活中注意积极补充维生素D,维生素D可有效补充人体骨骼中的钙物质,而补充维生素D最简单的方法就是晒太阳。所以,许多科学报道都在说晒太阳能够促进骨骼生长,实际上就是人体通过太阳光的照射吸收维生素D,可合理抑制骨骼内的钙物质流失,抑制骨骼老化速度。

1.4 剧烈运动+作息混乱

人的膝关节如果经历长时间的剧烈运动,会产生极大的损耗,而膝关节的损耗对于骨头的损伤极大,像是一些爬楼梯和攀登的剧烈运动,虽然可以强身健体,但是应当注意适可而止,应将保护自身的骨骼健康列为第一要素,另外在日常活动中,也需适量运动,避免过度耗损关节部位。

那么,该如何护骨和健骨呢?

冠心病的治疗方法,冠心病怎么办

赖清龙

绵阳经济技术开发区城南社区卫生服务中心,四川绵阳621000

近年来,冠心病的患病率日趋升高,严重影响患者的身体健康。需选择安全有效的治疗方式,从而提高整体治疗效果,进一步提高患者的生活质量。本文阐述了冠心病概念、分析了冠心病发病原因和临床症状,并提出了治疗方法,现有以下内容。

1 冠心病的基本概述

冠心病也叫做冠状动脉粥样硬化性心脏病,在发病前,患者的血管腔狭窄且存在闭塞现象,患者的心肌缺氧缺血引发冠心病。中老年人产生冠心病的发生率较高,在发病初期患者的症状不够明显,部分患者的症状主要为心悸、胸闷及呼吸困难等,患者需实施长期的治疗方法。对于器官病变患者而言,冠心病属于常见类型,且发病率呈现出年轻化发展,严重威胁人们的身体健康。在诊治期间,实施冠状动脉造影方法,动态观察患者冠状动脉血流