

突发脑出血？急救护理是关键

刘育平

江安县人民医院 644200

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-084-02

脑出血在我们的日常生活中并不陌生，也被称之为脑溢血，是引起中年群体死亡的重要因素。脑出血指的是原发性非外伤引起的脑实质性出血类疾病，也称自发性的脑出血。占急性脑血管病的 30%-40%。特别是高血压人群要格外重视做好脑出血的预防，一旦出现突发脑出血，如果没有做好急救护理措施，很容易会造成病人死亡。如今脑出血的发病率也随之升高，同时也引起了大众的广泛重视与关注，掌握突发脑出血的急救护理是每个人都应该掌握的，接下来我们共同来分析一下应该如何进行突发脑出血的急救护理！脑出血具有很强的突发性，而且对人体大脑会带来较大的损伤，最重要的是脑出血具有很高的致死率、死亡率以及复发率，但是如果及时采取有效的急救护理措施，也能有效的控制和降低突出脑出血带来的危害。急救护理工作对于应对突发脑出血十分重要，不仅可以提高脑出血患者的生存率，而且对于改善患者的预后也有很大的帮助。

1 脑出血概述

脑出血是临床以及生活中的常见多发病，一般多见于中老年人，脑出血发作的主要原因就是血压突然升高，进而导致脑内微血管破坏，从而诱发脑出血。脑出血具有起病急的基本特点，而且患者发病后多会表现为血压升高、呕吐、头痛、肢体瘫痪、意识障碍、昏迷等，在短时间内可发展到高峰，根据出血部位以及出血量的差异，在临床上也有不同的表现。

2 脑出血的诱因

2.1 高血压

大多数脑出血患者病发的原因与高血压有直接关系，当血压升高时，大脑基底节的大脑白质、豆纹动脉、小脑以及桥脑等的微动脉瘤就会出现破裂出血的情况，进而出现脑出血。另外，高血压还会引起穿通动脉管壁内膜出现玻璃样变性或者纤维样坏死，一旦出现血压或者血流的变化，就可能会出现破裂出血的情况。

2.2 颅内恶性肿瘤

恶性肿瘤也是诱发脑出血的重要因素，如黑色毒瘤、胶质瘤、转移瘤或者白血病等，都可能会引起脑出血，一旦出现这些情况，未及时采取有效的干预措施，或者使用了错误的治疗方式，就会造成病情加重，从而诱发脑出血。

2.3 药物

众所周知，每类药物的使用都有特定的讲究，如果出现使用不当，很容易诱发严重问题。若在日常生活中，并未根据医嘱，而是私自服用阿司匹林、肝素等药物，也可能会诱发脑出血。

2.4 其它因素

如果在日常生活中，存在抽烟、喝酒、情绪变化大、休息不足、过度劳累、肥胖等情况，也会增加脑出血的概率。

3 突发脑出血的急救护理措施

3.1 稳定患者病情

对于突发脑出血患者来说，患者在晕倒时头部血流速度加快，由于血管受到较大压力血流的冲击而顶破，所以血液容易从破裂部位流出来。这时候患者的家属，应稳定自身情绪，切记不可因为害怕出现手忙脚乱的情况。具体方法可以通过

调整卧姿，垫高患者的头部，将患者的头部稍微偏向一侧，这样可以控制或者减缓出血点的血流速度。

3.2 及时拨打急救电话

在完成基础的急救护理工作后，患者家属应该立刻拨打急救电话。脑出血多是由于脑部血管破裂的引起的，出血量是危害患者的关键因素，出血量越大危害越大，所以只有尽量争取更多的抢救时间，才能控制血量的增加。很多脑出血患者，由于没有及时接受抢救，危及生命，甚至给身体留下了严重的后遗症，因此需争分夺秒及时拨打急救电话。

3.3 保证呼吸通畅

突发脑出血患者晕倒时，体内的氧气含量也会明显降低，所以家属应该注意帮助患者维持呼吸通畅。建议解开患者的衣物，来减少耗氧量，另外还需要控制周围空气的有效流通，减少周围人群数量，保证患者有足够的吸氧量。若患者带有活动假牙，还需要帮助患者取下假牙，此时若患者出现昏迷且伴随强烈鼾声的情况，这说明舌根出现下坠，应选择使用手帕或者纱布，将患者的舌部进行包裹并轻轻向外拉出。患者出现脑出血后，随着时间的推移还可能会出现呕吐的情况，而清理呕吐物也是急救中的重要环节，这时应及时清理呕吐物。若患者没有意识，无法自行清理，应将患者头部偏向一侧，避免呕吐物堵塞呼吸道。而很多人并未认识到清理呕吐物的重要性，甚至很容易忽略这一问题，认为清理呕吐物无法接受，所以必须要纠正这一错误认知。若患者出现缺氧或者窒息情况，需及时为患者做人工呼吸，同时进行体外心脏按压，按压频率控制在每分钟 80-100 次，避免因缺氧而引起死亡。

3.4 冷毛巾敷头部

在急救车并未到来前，患者家属可以将冷毛巾敷在患者的头部，采取冷毛巾外敷可以有效的控制以及降低血液的流速，这样就能减少患者的出血量。

3.5 避免随意挪动患者

脑出血具有一定的突发性，所以患者可能在室外小路、草坪等位置摔倒，若是患者周围的空气比较流通，这时就不可随意挪动患者，避免挪动患者而导致脑部出血量增加。

3.6 就近治疗

在帮助突发脑出血患者清理完呕吐物后，尽可能的采取就近治疗的原则。一般在拨打完急救电话后，医务人员在到达现场后需要及时将患者送医接受检查和治疗，但是由于突发脑出血与普遍疾病不同，每一分钟时间对患者的生命都有很大的影响，只有及时治疗才能挽救患者生命，才能避免出现严重的后遗症。所以在送医治疗期间，决不能为了到权威医院救治而选择较远的就医路径，实际上各医院在突发脑出血急救方面的手段基本差不多，所以无需迷信大医院或者专科医院，应该选择就近治疗，选择最近的医院进行诊治，从而有效的降低突发脑出血的危害。就近治疗后，若有必要，可以在患者病情得到控制后，选择去权威医院进行治疗。此外需要注意的是，在搬运患者的过程中，做好保证有三个人共

(下转第 85 页)

心血管病人秋冬穿戴有讲究

徐宁芳

成都市新都区人民医院 610500

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-085-01

随着我国社会的不断进步以及经济的不断发展,人们的生活水平也在不断的提高,而饮食习惯也在发生了改变,正是由于这种改变导致人们现在的活动量减少,而摄入的脂肪以及热量在不断的增加,再加上生活节奏以及吸烟和饮酒等原因,所以增加了心血管疾病的发病率,同时也是目前人们死亡的最主要的原因之一,为了能够有效的保护人们的生命健康,所以对人们普及相关的疾病防治知识是非常重要的。而秋冬季节天气变化比较大,也是心血管疾病的高发期,如高血压、脑血管和冠心病等。所以在秋冬季节患有心血管疾病的患者一定要有效的预防。

一、秋冬穿戴

对于患有心血管疾病的患者,在秋冬时应该穿着宽松,并且质地柔软、保暖的衣服,最好是丝棉或羽绒等,避免过紧过硬导致血液循环不畅,影响病情;由于高血压的患者害怕寒冷,因为寒冷会刺激到患者的血管引起收缩,从而导致血压上升,因此在冬天出门的时候,可以佩戴柔软以及轻便和暖和一点的棉帽或者是皮帽来保暖;颈部的保暖也是能够有效控制血压的方法之一,但是避免过紧,因为压迫颈动脉窦很有可能会影响血压;对于心血管疾病的患者来说,裤腰带也不要扎的过紧,以免导致腰部以下的血液受阻,从而增加心脏的负荷,导致血压升高;对于病情比较严重或者腹部比较肥胖的患者可以穿背带裤,并且在用餐的时候将裤带可以放松一些,午睡时最好将裤带全部解开;对于患有心血管疾病的患者,最好不要穿紧口的弹力袜,可以穿一些袜口比较松的袜子,避免阻碍小腿和脚部的血液循环,并且袜子的保暖效果一定要好,同时一定要轻便,可以保护好患者的双脚,避免患者受寒、受冻;因为患有心血管疾病的患者下肢会出现浮肿的情况,所以在穿鞋子的时候应该选择大一点的鞋子,并且轻快、保暖,防止双脚被冻。

二、秋冬保健

1. 科学运动

对于患有心血管疾病的患者要有规律性的进行运动和锻

炼,并且选择适合自己的运动方式,在运动时保持循序渐进和由弱到强的运动原则,因为适宜的运动强度以及运动的时间能够预防高血压疾病的发展。患者一定要保证每天有 30 分钟以上的时间进行适当的运动。在运动时避免出现运动过度的情况,由于秋冬的季节比较干燥,而人体内的阴精和阳气都处于收敛内养的阶段,所以在这时期运动量不宜过大,防止出汗过多而导致阳气耗损,所以在运动时可以选择轻松以及平缓的运动方式进行运动。在运动时应该选择好运动的时间,避开早晚或者气温过低的时间进行运动,最好是在太阳出来以后再到户外进行活动,最好的运动时间是上午的 7:00 ~ 10:00,下午的 2:00 ~ 5:00。在出门进行运动时应该注意增减衣物,如果在锻炼的过程中感觉到身体发热,也不要脱得太多,并且在做完运动以后及时穿上衣物,避免着凉;对于患有心血管疾病的患者,在运动前一定要做好准备的工作,因为人的肌肉和韧带在低气温的环境下会导致患者的血管出现收缩,而肌肉的伸展度也会降低,同时关节的活动度也比较小,所以很容易导致患者在运动时出现损伤的情况;对于没有运动基础的患者来说,不要突然进行剧烈运动,有可能会引发血压突然升高或者出现脑血管意外等危险的情况。

2. 摄入充足的水分

由于秋冬季节的空气非常的干燥,所以无形之中也会将人体中的大量水分带走,会增高血液的黏度,再加上中老年人的血管弹性下降,所以很容易导致患者发生心脑血管的疾病。因此,需要每天都摄入充足的水分,也可以通过吃新鲜的水果和蔬菜来提高体内的水分和维生素等。在睡觉前、起床以后、晨练中、洗热水澡之后、运动有出汗时都需要补充 300 毫升的水分,以少量多次和缓饮为原则。

三、小结

对于心血管疾病的患者来说,在秋冬季节一定要注意自己的保暖,并且多补充水分,也需要进行有效的运动来提高自身的免疫力和抵抗力,同时也能够有效的预防疾病的发展。

(上接第 84 页)

同配合来完成,其中一人托起患者的头部和肩部,另一人员则需要帮助搬起患者的腰部和臀部,其余一人则需要抬起患者的下肢,由三人配合将患者抬到担架上。在转送时,首选水平体位,保持头部与躯干始终维持一字型,避免体位变动或者受到重力影响而导致血液在脑组织间流动。

3.7 控制和减少车辆的颠簸度

若使用私家车送患者就医,这时需要加强车辆稳定度的控制,避免出现颠簸。在车辆行驶期间,最好抬高患者的头部,与地面间的角度控制在 30°,并对患者的病情进行实时监控;若使用的是急救车,在上车前应及时告知医护人员患者的实际情况,保证车辆行驶的平稳性。

4 脑出血的预防

为了避免出现突发脑出血,在日常生活中还应该做好预防工

作。在日常生活中,可以进行适当的体育锻炼,切实不可进行剧烈的体育锻炼,建议可以选择缓慢运动,如慢走、太极等。老年人在进行体育锻炼时,最好是保证有家属陪伴,以防避免在运动中出现遗忘情况。除了进行一定的体育运动外,在日常饮食方面也需要格外注意,建立按照低脂、低糖、低盐的饮食原则,禁止食用动物内脏,建议多吃新鲜的蔬菜、水果、豆制品以及富含纤维的食物,避免出现便秘的情况,一旦出现排便不畅的情况,就容易促使腹压、颅内压、血压升高,进而容易出现脑出血。

总之,脑出血是临床上常见的多发病,隶属于心脑血管疾病的范畴,对人体健康的危害较大,主要就是脑出血的发病急,而且还会有严重的后遗症。若没有做好突发脑出血的急救护理,很容易引起死亡,再加上目前脑出血也逐渐呈现出年轻化发展趋势,所以必须要掌握突发脑出血的急救护理措施,这样才能积极应对脑出血,以便降低脑出血的危害。