

# 普及群众脑病健康知识 增强市民自救互救能力

# 「健康中国 科普助力」

# 咸宁市中医医院在行动

□记者叶子 张仰强  
通讯员宋徐帆



## 健康讲座 普及群众脑病健康知识



## 心肺复苏 增强市民自救互救能力

5月11日,市中医医院护理部组织医护人员到咸宁市社会福利院,开展“心肺复苏技能培训进福利院”活动,活动旨在提高福利院护理人员急救水平,增强他们的自救互救能力。

活动现场,该院医护人员结合自己多年来工作实践,首先从正确的操作步骤及注意事项重点进行讲解。然后从胸外心脏按压、开放气道、人工呼吸的等方面讲解,一边现场示范。示范时,医护人员从手势的正确与否,到力度的大小,按压部位的准确性,都一一进行了详细说明,确保每一位听课者都能听懂学会。

“近年来,老年人心血管疾病的发生率持续上升,已成为严重威胁人类生命的‘头号杀手’。据相关资料显示,大约80%以上的猝死发生在院前。”咸宁市中医医院内科护士张巧表示,由于脑组织在缺氧4分钟后即可发生无法逆转的损伤,因此,心脏呼吸骤停的4分钟内为黄金抢救时间。

“如果能在4-6分钟内得到有效的急救,大约有50%的人能得救,每耽搁一分钟,心肺复苏的成功率就会下降7%-10%,如果时间超过10分钟,得救的几率几乎为零。”在张巧看来,作为院外心脏骤

停者,要想最大程度生存下来,只能依赖于身边的人急救。而高质量的心肺复苏是挽救生命最快且十分有效的方法。因此,到福利院等老年人居多的地方普及医疗急救知识、让更多的人掌握“心肺复苏”急救技术已迫在眉睫。

记者在活动现场看到,无论是患者还是家属都听得十分认真,不少家属还掏出笔记本认真做好笔记。72岁周爹爹告诉记者,目前他在医院陪护脑中风的老伴,前来听讲座的目的除了能更好掌握脑中风患者防护知识外,同时也进一步增强了自己对脑健康知识的了解,便于在日常生活中做到防患于未然。

“在日常生活中,患者家属应该给患者安排一个舒适,安静,方便的休养环境,这样可有效减轻久病者心身疲惫感,减少行动不便者的烦恼和沮丧。”该院脑病科主治医师徐声波表示,如果患者在医院,

护士和家人对患者多多进行开导是很好的心理支持。耐心细致地照料患者如洗漱,擦身,进食,饮水,使用便器,调整体位等,可减少患者挫折感,增加恢复生活能力的责任感。

“当患者逐渐出现肌肉萎缩时,颓废和营养不良等而自卑感油然而生。所以当患者病情稳定后应抓紧早期功能锻炼,以防止关节失用性挛缩。”徐声波强调,中风后遗症的护理在患者的治疗过程中是非常重要的,大家要注意做好对疾病的护理,帮助患者尽快的康复。

在宣讲过程中,不少患者家属对康复护理的推拿按摩调理方法表现出极大的兴趣,讲座结束后,仍有不少患者家属咨询脑中风患者康复注意事项等问题,并在视频讲解及专家的现场指导下进行了指法按摩练习,专家们耐心细心的指导赢得了在座脑病患者及其亲属的阵阵掌声。

后,该院广大医护人员将继续以“明德精医 博施济众”为训导,积极宣传中医药保健常识,并将继续不定期开展健康知识科普进社区、进学校、进乡镇等活动,为满足人民群众的健康保健需求,提高全民身体素质贡献力量。

