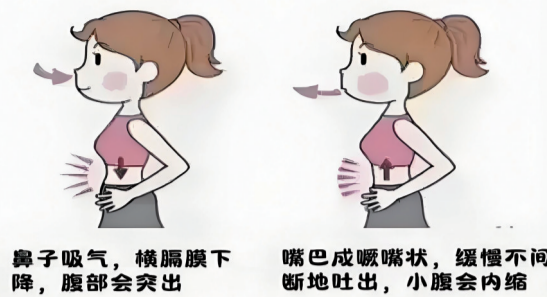


### “腹式呼吸法”



鼻子吸气,横膈膜下降,腹部会突出  
嘴巴成噘嘴状,缓慢不间断地吐出,小腹会内缩

腹式呼吸法

资料图片



纸袋呼吸法

资料图片

## 乐山一女子气到晕倒!

### 医生提醒

# 小心过度通气综合征

■记者 戴余乐

近日,乐山一女子在与男友争吵过程中突然晕倒,五指不受控制地内收、紧绷,呈现出怪异的鸡爪状,男友急呼“120”将女子送至乐山市人民医院高新院区急诊医学科就诊。经医生检查,确诊女子为过度通气综合征。

据市人民医院高新院区急诊医学科主治医师曹浩然介绍,当人体处在极度激动、愤怒、紧张、焦虑或惊恐中,呼吸会不自觉地变得急促而浅表(过度换气),这会导致肺部排出过多的二氧化碳,血液中碳酸减少,打破酸碱平衡,进而引发呼吸性碱中毒及一系列临床症状的综合征。临床上,过度通气综合征的症状包括紧张、焦虑、情绪激动甚至晕厥、头晕、口唇麻木或面色苍白、胸闷、胸痛、心悸、呼吸困难、呼吸浅而快、肢体麻木、手足冰冷、手足或全身抽搐等。

当发生过度通气综合征时,如何缓解呢?曹浩然表示,首先要做好心理准备。当感到怒火中烧或极度焦虑,且呼吸开始急促时,要有意识“喊停”,通过转移注意力,打破“越难受一越害怕一越喘一越难受”的循环。同时,掌握关键的呼吸调节技巧,提升情绪管理能力,减少急性

症状发作风险。

**技巧一:纸袋呼吸法。**找个牛皮纸袋或者用双手拢成碗状,紧紧扣在口鼻上,缓慢呼吸。一定要放慢呼吸频率,轻轻吸、缓缓呼,重点是呼出去的二氧化碳再吸回来一部分,提升体内二氧化碳浓度纠正碱中毒。坚持3-5分钟,通常麻、晕、慌的感觉就会明显缓解。

**技巧二:腹式呼吸法。**一只手放肚子上,用鼻子慢慢地、深深地吸气,感觉肚子像气球一样鼓起来,胸口尽量不动;掀起嘴唇,像吹口哨那样缓慢均匀地把气呼出来,感觉肚子慢慢瘪下去。这套呼吸法的关键点在于呼吸时间,呼气时间是吸气时间的2倍以上,比如吸气数3秒,呼气就数6秒以上,专注于“慢呼”。这种方法就是强制降低呼吸频率和深度,以减少二氧化碳排出。

需要注意的是,过度通气综合征容易跟气胸、哮喘、心衰、癫痫这些大病的症状搞混。如果患者伴有胸痛、意识不清、单侧肢体无力或首次发作,需要及时就医排除其他严重疾病。

## 健康

健康生活事业部总监:程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepingy@163.com

## “不用出门就能做B超” 多亏东西协作新实践

本报讯(江骥跃 马紫萝 记者 戴余乐)“不用出门就能做B超,医务人员还上门服务,真是太方便了!”近日,金口河区永和镇的张黄老人在接受完上门体检服务后,对医务人员竖起了大拇指。这份检查便利,得益于浙江省绍兴市上虞区捐赠的便携式彩超机。今年4月,上虞区向金口河区捐赠一批医疗设备,其中包括多台便携式彩超机。经过一个多月的专业培训,这些设备投入使用,开启了“彩超入户”的全新医疗服务模式,让基层群众在家门口就能享受到便捷、精准的诊疗服务。

据了解,长期以来,金口河区基层医疗机构面临设备老化、技术滞后的难题,难以满足群众对高质量医疗服务的需求。此次投入使用的便携式彩超机采用先进技术,不仅轻便易携带,操作也很简化,在确保诊断准确性的同时,能够随时随地开展检查。这一改变,切实改善了基层医疗条件,让“医疗主动上门”从设想变为现实,也让群众深切感受到了医疗服务的便利与温暖。

“便携式B超机极大提高了基层卫生院的检查能力和水平。”金口河区永和镇卫生院医务人员张栋芬表示,借助这批先进设备,他们能够为辖区居民提供更加准确、高效的医疗服务。

## 乐山市心理咨询师协会 成立十周年庆祝大会举行

本报讯(记者 戴余乐)7月5日,乐山市心理咨询师协会成立十周年庆祝大会在乐山市未成年人心理健康辅导中心举行。大会播放了乐山市心理咨询师协会十周年视频,全方位展示了协会成立以来,围绕全市中心工作、服务社会发展大局,有序组织广大心理学工作者科学研究,积极促进创新成果惠及更多群众的十年发展历程。

“协会自2015年成立以来,为社会提供了心理咨询、心理讲座、心理团辅等公益性社会服务共计600余场,受益人数达7000多人。”乐山市心理咨询师协会会长白树虎介绍,在接下来的发展中,协会将努力提升专业素养,通过系统培训,让每一位咨询师都能成为合格的咨询师、优秀的咨询师;并持续加大与社会界的交流合作,扩大公益服务项目领域,创新心理发展新模式,激励全体会员共同书写乐山心理咨询行业新篇章。

大会颁发了乐山市心理咨询师协会“终身荣誉奖”、乐山市心理咨询师协会成立十周年庆祝大会“心育传承贡献奖”证书;通过了乐山市心理咨询师协会章程修订版;围绕心理咨询师专业成长进行专题讲座,协会咨询师代表作交流分享。协会成员纷纷表示,将充分发挥自身专业和资源优势,为政府分忧,为百姓解难,为乐山心理事业发展贡献更多“心”智慧、“心”力量。

当天还举行了乐山市心理健康学会一周年成立大会。

疾病预防与控制  
乐山市疾病预防控制中心 协办

快乐献血 自在嘉州  
献血咨询电话:0833-5188116  
团体预约电话:0833-2503103  
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

## 乐山日报·健康周刊

技术支持单位

乐山市人民医院	急救:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理咨询:5868866
仁爱至善 笃诚求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越	
乐山市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精益求精	
乐山市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	

## 热浪来袭! 这份防中暑指南快趁“热”收下

■记者 戴余乐

夏季,热浪来袭。炎热的天气让不少人感觉头晕眼花、四肢乏力,不禁发出疑问,“我是不是中暑了?”

那么,中暑究竟有哪些典型症状?发现中暑该怎么处理?如何防止中暑发生?对此,乐山市人民医院急诊医学科江威来给大家支招。

“每年夏季,急诊医学科都会接诊多例中暑病人,甚至还有热射病患者。”江威谈道,根据病情的严重程度,中暑可分为先兆、轻症和重症中暑等三种。先兆中暑在高温中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头晕、眼

花、耳鸣、恶心、胸闷等症状;轻症中暑主要表现为面色潮红、皮肤灼热,体温升高至38℃以上,可伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉搏增快、血压下降、皮肤湿冷等;重症就是人们常说的热射病,除轻度中暑表现外,还包括热痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克,严重可引起死亡。

江威提醒:“一旦发生中暑,迅速降温是关键。”

当自觉头晕乏力(先兆中暑),需要马上到阴凉处,喝淡盐水,解开衣领休息;体温超38℃(轻症中暑),需用湿毛巾擦身降温,若15分钟未缓解应立即就医;若出现意识模糊、高热(热射病),要立刻将患者移至

阴凉处,用冰水擦身+冰敷腋下,禁止喂水,立即拨打“120”。“高温天身体若持续不适,别硬扛,及时就医更安全。”江威说。

那么,在生活中,如何预防中暑呢?

江威表示,夏季户外作业,首先要做好个人防护,穿透气浅色衣物,戴遮阳帽;每1-2小时到阴凉处休息,少量多次喝淡盐水或运动饮料;用人单位需设防暑休息区,避开正午高温作业。市民在日常生活中,要避免在11时-15时外出暴晒,空调房与室外温差不要超过7℃;多吃西瓜、黄瓜等含水蔬果,忌高脂饮食;保证睡眠,避免熬夜。

## 男子车祸导致眼球破裂 市中医医院打赢“眼球保卫战”

本报讯(记者 戴余乐)“做完手术第二天就能看见了,多亏眼科医护团队帮我保住了眼睛。”近日,57岁的周先生(化名)前往乐山市中医医院眼科复查。回忆此次住院经历,周先生心有余悸的同时更心存感激。

今年5月17日早上6点,周先生骑车上班途中突发车祸,导致右眼被划破。

“患者送到医院后,经检查发现他右眼球破裂,眼内内容物严重脱出,仅存微弱光感视力。”据市中医医院眼科主治医师童汉波介绍,当时周先生右眼伤势很严重,眼科迅速启动了应急预案,眼底病组、角膜屈光组及眼外伤组三个核心学组的专家第一时间集结,展开联合救治。

“这类严重眼外伤患者,如果眼内炎症无法控制,不仅可能危及健侧眼睛,还可能出现剧烈疼痛等难以忍受的症状,最终只能摘除眼球。因此,我们第一步要先处理外伤,缝合破损眼球,并抗炎抗感染,为后期手术打下基础。”童汉波说。确定“两步走”方案后,市中医医院眼科手术团队为周先生实施了眼球修复术,并积极采用中西医结合抗感染。

一周后,周先生右眼达到二期手术条件。眼科手术团队



为患者做手术

市中医医院 供图

在确保创伤极小前提下为周先生精准清除眼内积血及受损组织,并成功复位脱离的视网膜,实施激光加固。各学组专家配合默契,一场高难度的眼球结构重建在1个多小时顺利完成。出院当天,周先生右眼裸眼视力恢复至0.4。“我本来有近视,现在右眼比左眼看东西还要清楚。太意外、太惊喜了。”周先生说。

记者了解到,由于眼外伤,周先生出现了外伤性白内障。3

## 乐山举办高危孕产妇诊治培训

本报讯(记者 戴余乐)近日,乐山市人民医院举办高龄高危孕产妇诊治培训班。本次培训特邀省内外产科领域权威专家,聚焦高龄、高危及危重孕产妇的临床诊治与管理前沿,展开深入探讨,吸引了众多相关专业医护人员参与。

培训分为学术讲座和胎监训练营两个版块。在讲座环节,来自四

川大学华西第二医院、重庆市妇幼保健院、四川省妇幼保健院、四川省人民医院、乐山市人民医院、西南医科大学的专家教授,围绕高龄高危妊娠的规范化管理、危重孕产妇的早期识别与干预、多学科协作模式等热点问题,进行专题分享。

胎监训练营环节创新采用“专题培训+理论考核+实战竞赛”模式,先由专家教授进行专题授课夯实理论基础,再由参赛选手进行理论测试和考核竞赛,全面提升产科医护人员的胎心监护判读能力。

通过此次培训,不仅系统梳理了高龄高危孕产妇管理的前沿知识,还让学员在真实案例分析和模拟实战中锤炼临床技能,进一步提升了产科医护人员对危重孕产妇的早期识别和应急处理能力,进一步保障母婴安全。

## 用实力守护患者「生命线」

## 市中区开展游泳场所 专项卫生监督检查



监督检查现场

本报讯(记者 戴余乐 文/图)为进一步加强游泳场所卫生监督,近日,市中区卫生健康局组织卫生执法人员对辖区内游泳场所开展专项卫生监督检查。

检查中,执法人员深入城区各游泳场所,重点查看了游泳场所的卫生许可证、从业人员健康证、水质检测报告等资料。围绕水质卫生安全,实地检查了泳池循环净水设施、消毒剂使用

及每日水质自检记录等情况,对游泳池水的更换、补充新水、游泳池清洗等方面进行了重点检查。

现场检查发现,多数游泳场所能较好落实卫生管理制度,水质基本达标,设施设备运行正常,但部分游泳场所存在个别资料不规范等情况。针对这些问题,卫生监督员当场下达卫生监督意见书,责令立即整改。