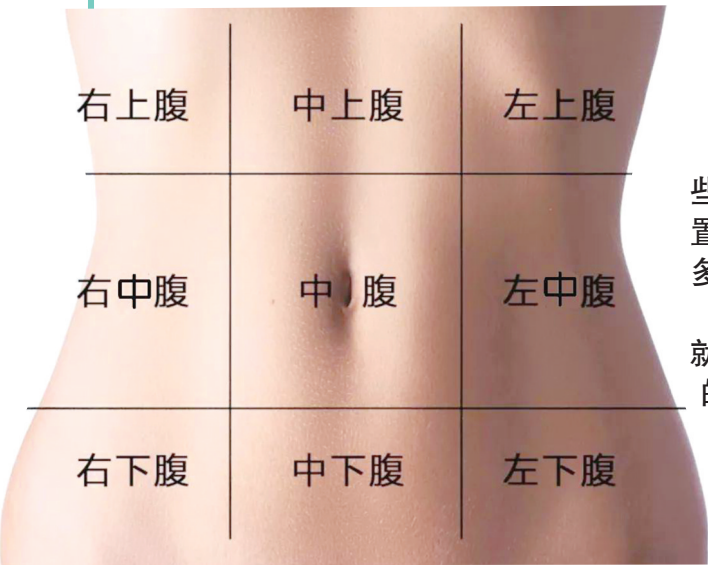


画个九宫格锁定肚子疼痛区



在医院里,医生们经常可以遇到一些捂着肚子,却说不准肚子具体哪个位置疼的患者。这不仅给医生造成了很多困扰,而且往往延误了病情的诊治。来自北京市宣武医院ICU的医生就来教我们一种可以迅速锁定疼痛区的好方法。

本版图片来自网络

面对心脏骤停 抢夺“黄金4分钟”

去年11月25日,阿根廷“球王”马拉多纳在家中突发心脏骤停去世,享年60岁。

复旦大学附属华东医院心血管内科主任医师焦青萍介绍,心脏骤停发作突然,往往毫无征兆。心脏突然停止跳动,会中断全身各重要器官的血液供应,几分钟内就会致人死亡。“急救越早开始越好,每延迟一分钟,存活率下降10%。面对患者心脏骤停,需在心脏骤停的‘黄金4分钟’内,进行心肺复苏和早期AED除颤。”焦青萍说。

及时施救可最大限度提高患者生存率

室颤是导致心脏骤停的主要原因,冠心病、心力衰竭、休克、中毒等也可能会引发心脏骤停。焦青萍认为,大部分患者心脏骤停发作突然,发作时的表现为突然晕厥,对拍肩膀、别人问话等行为无反应,没有呼吸或叹息样呼吸,脖子侧面的颈动脉摸不到搏动,瞳孔放大,对光线没有反应,没有意识、四肢抽搐以及大小便失禁等。

焦青萍提醒,如果经常出现胸痛、心悸、心跳加快或不规律、呼吸困难、头晕、昏迷等情况,应尽快前往医院心内科就诊。如果患者在公共场合发生该状况,应寻找周边的AED,按照AED上的操作手册立刻给予除颤,如果能在黄金4分钟内完成除颤,能最大限度提高患者生存率。如果周围没有AED,可以直接进行心肺复苏的胸外按压,即在人胸骨中下部进行垂直按压,每次下压>5cm,以100次/分钟的速度按压,同时请周围的人呼叫120。

高危人群应提高警惕

冠心病患者、高血压、左心室肥厚患者,有心肌梗死发作史人群,先天性心脏病患者,接受过心脏手术的患者,心力衰竭、心肌病患者以及剧烈运动、吸烟、精神紧张、作息不规律、过度疲劳等人群,皆是心脏骤停的高危人群。

在焦青萍看来,无论是心脏骤停高危人群还是发生过心脏骤停者都应格外注意,保持有益于心脏健康的生活方式,积极治疗原发病,并定期随访。

为避免心脏骤停的发作和复发,焦青萍认为以上两类人群在日常生活中应注意几点:遵医嘱服药,不擅自停药、换药或改变药量;戒烟戒酒,注意休息;健康均衡饮食,可采用“一高三低”(高纤维素、低胆固醇、低盐、低脂肪)的饮食结构,少吃含饱和脂肪、反式脂肪的食物,如动物内脏、油炸食品、西式甜点等;规律锻炼,保持健康体重;控制血压、血糖和胆固醇的水平;学习急救和自救常识等。

来源:新京报

快来学 给肚子画上“九宫格”

病人:医生我肚子疼,
医生:肚子哪里疼?
病人:就肚脐眼这一片都疼,
医生:具体哪里?怎么个疼法?
病人:我也说不清楚,反正就是这,哎哟疼死啦。
像上面这样的情况其实很普遍。当然,这也不能怪大家,毕

竟肚脐周围的部分就是统称肚子嘛。今天就教大家一个自我定位肚子痛点的好方法。

提起“九宫格”,大家脑海中会浮现出什么呢?是不是诱人的火锅?接下来讲的此“九宫格”可不是彼“九宫格”哦。

为了让大家漂亮地打赢“肚

子疼”这场战役,准确地找到疼痛部位,我们把腹部比作“九宫格”火锅,也就是把腹部划分成九个区域,同理里面对应的脏器也就有了自己“地盘”,其目的就是瓦解“敌人”内部力量,逐个击破,如果谁“造反”的话就能迅速地找到它了。

对号入座 看看哪个脏器在“造反”

在讲“九宫格”之前,我们得先了解一下腹部的解剖构造,以便知晓腹部脏器的大致位置。

所谓的腹部九宫格,其实就是腹部九分法:医学上以肋弓最低点和髂结节做的两条水平线,再以腹股沟韧带中点做的两条垂直线(如上图),分为左、右上腹;中上腹;左、右侧腹;中腹;左、右下腹;中下腹,每一块都对应了不同脏器,不同区域的疼痛就代表了不同疾病。

01 右上腹

脏器:肝脏,胆囊,结肠右曲,右侧肾脏

疾病:胆结石,胆囊炎,胆管炎,肝炎,肝脓肿,肝癌等

02 中上腹

脏器:胃,十二指肠

疾病:胃溃疡,十二指肠溃疡,心绞痛及各种胃病等

03 左上腹

脏器:胃,胰腺,脾脏,结肠左曲,左侧肾脏

疾病:胃病,胰腺病,脾梗死等

04 右侧腹

脏器:升结肠,右侧肾脏

疾病:升结肠疾病,肾脏或输尿管结石等

05 中腹

脏器:小肠,下降的横结肠

疾病:急性肠炎,肠梗阻,拉肚子,腹部移动性包块,肠系膜血栓,铅中毒等

06 左侧腹

脏器:降结肠,左侧肾脏

疾病:降结肠疾病,肾脏或输尿管结石等

07 右下腹

脏器:阑尾,结肠,盲肠,输尿管,卵巢

疾病:阑尾炎,升结肠或盲肠疾病,尿路结石或炎症,男性

精索炎,女性附件炎,宫外孕,卵巢囊肿扭转等

08 中下腹

脏器:子宫,膀胱,直肠

疾病:盆腔炎,前列腺炎,睾丸炎,直肠疾病,膀胱或尿路结石及炎症等

09 左下腹

脏器:乙状结肠,左侧输尿管,卵巢

疾病:乙状结肠炎,尿路结石或炎症,男性精索炎,女性附件炎,宫外孕,卵巢囊肿扭转等。

需要特别说明的是,由于每个人腹部脏器位置不是一成不变的,有可能随着人的身体运动等等一些因素,脏器会左右上下轻微浮动。

以上就是对腹部“九宫格”的详细介绍,是不是顿时对自己的肚子有一种了如指掌的感觉呢?

送你对付肚子疼的锦囊妙计

知道哪里肚子疼,这才是万里长征的第一步,还要懂得正确的应对方法,解决它,取得最终胜利。不知大家有没有以下这样的经历:

老婆:老公我肚子疼

老公:喝点热水

老婆:不行啊,还是疼

老公:热水袋用上,躺一会儿,

多喝热水,实在不行就去医院吧

老婆:我吃片止痛药再看看

老公:……

这样的做法对吗?必须提醒大家的是:

1.对于肚子疼,既不可忽视,也不可掉以轻心。

2.一般的疼比如痛经、坏肚子、着凉等,如果忍一忍,喝点热水就好了,没再发作,可以不用在意。

3.对急性剧烈疼痛(吃止痛药)、不明原因的持续疼痛(几个小时无法缓解),并伴随呕吐等,需警惕,有可能是穿孔性病变或急性胰腺

炎。首先要做到“四禁”即禁喝水吃东西,禁服泻药,禁止灌肠(把水、液体药物等通过肛门灌到肠内),禁用止痛剂,及时到医院就诊。

希望今天给大家推荐的腹部“九宫格”也能像火锅一样家喻户晓,帮助到每个人。在当我们肚子疼的时候,第一时间想到它,及时做出判断,不要只想着忍一忍,或一两杯热水就能解决,你的生命耽误不起。

来源:北京青年报