

野外工作中突发高血压病的预防与自救

陈漱瑚

(中国地质大学·武汉)

摘要 高血压病对人类健康的危害已占首位。本文针对我校教职工经常出野外工作的实际情况,着重提出了突发高血压病的预防及抢救措施。

关键词 野外工作 高血压病 预防 紧急处理

地质工作者、地质院校的教职员赴野外工作是必不可少的。根据工作地点的环境和条件,对其可能出现的毒虫伤害、外伤、感冒、腹泻等,广大师生员工基本掌握了一定的自救和互救的知识和方法。但对高血压病的突然发作却显得束手无策。许多年事已高的老教员,身患心、脑血管疾病,尤以高血压病最为突出。但为了地质事业的发展,为地质事业后继有人,他们仍忘我地工作,经常赴野外或搞科研,担任国家重点科研攻关项目负责人,或带学生野外实习,具有强烈的奉献精神。但由于年老体弱,野外工作条件、环境恶劣、交通拥挤、旅途疲劳,均易导致以上疾病的复发,我校近年来就有数例外出工作的老同志因高血压、心脏病突发而送当地医院抢救或由校医院专人专程护送回校的。

诸如上述情况,谈谈何为高血压;对野外工作中突发高血压病的预防,紧急抢救、自救和互救的知识。

高血压系指体循环动脉血压高于正常范围,是一常见的临床体征,病人常表现为头晕、头痛,甚至出现恶心、呕吐。约80—90%的患者是由于高血压病引起,10—20%则为症状性高血压。前者系指以血压增高为其主要临床表现的疾病,亦称为原发性高血压;后者则指在某些疾病中作用症状之一而出现的血压增高,亦称继发性高血压。

高血压是危害人民身体健康的常见病。高血压早期,若不是严重的急进型高血压,

患者可无症状,只是在体检时才发现有高血压,少数患者甚至在突发脑溢血时,才发现患有高血压。因此中老年人定期体检,经常测量血压是很有必要的,做到早发现、早治疗,减少意外情况的发生。

预防和自救措施:

(1) 已确诊为高血压病患者按医嘱备好常用的降压药品,按时服用。

(2) 自带健康卡:填好姓名、性别、年龄、单位、曾患疾病名称,存于随身易取处。

(3) 自觉头痛、眩晕、呕吐症状明显时,需保持镇静,及时呼救。

突发高血压的紧急抢救措施:若发现同行者急骤起病的昏迷和肢体瘫痪,有高血压史,出现局限的神经系统体征,如头和眼转向一侧,口角歪斜和偏瘫等,应采取以下紧急措施:

(1) 为避免加剧出血,应减少搬运,尽可能就地抢救,向就近医院呼救。

(2) 改善脑缺氧,保持呼吸道通畅,避免呕吐物或口腔分泌物的堵塞。

(3) 保护脑细胞:于头部置冰帽或在两侧颈动脉部位放置冰袋,使脑部温度降低后,脑组织新陈代谢随之降低,从而提高对缺氧的耐受性,达到保护脑细胞的作用。同时,降温又能减轻脑水肿和降低颅内压。

(4) 协助前来抢救的医护人员进行病人的转移工作。