

眼有異物的 急救步驟

資料來源/Mayo Clinic
編譯/金艷蓉
審閱/周冰晶醫師

當自己的眼睛有異物時，怎麼辦？

如果眼睛不小心進入了異物，那麼不要急於用手揉，採用下列步驟會更加安全。

◎先用清水和肥皂清洗雙手。

◎用一個眼杯或小的清潔的玻璃杯，固定在眼窩下部眼眶骨頭上，然後用乾淨溫暖的清水輕輕沖洗眼睛，試圖把異物沖出眼睛。

◎另一種把異物沖出眼睛的方法是，到淋浴房，讓蓮蓬頭將清水沿著額頭沖下眼睛，這時要讓眼睛睜開。

◎如果您佩戴隱形眼鏡，在用水沖洗之前，最好去掉鏡片，有時候異物會嵌入到鏡片與眼睛之間。

當別人的眼睛有異物時，如何助人？

◎先用清水肥皂清潔雙手。

◎讓眼有異物者坐在光線亮的地方。

◎輕輕檢查眼睛是否存在異物，可以拉開下眼瞼，讓他往上看，然後提上上眼瞼，讓他往下看。

◎如果異物僅僅浮在眼睛表面的淚液裏，那麼可以嘗試用醫用滴管吸足清潔溫暖的水，然後輕輕將它沖洗出來。或者讓頭部向後靠，用玻璃杯裝滿清水，往眼睛裏輕輕沖洗。或者讓眼睛放在水龍頭下清洗。

注意：

◎不要自己試圖直接移除嵌入眼睛裏的異物。

◎不要揉眼睛。

◎不要試圖直接移除嵌入眼睛裏的大的異物，或是在上下眼瞼之間突出的異物。

下面這種情況需要馬上去專業急診處理：

◎上述簡單的用水沖洗，無法清除異物。

◎異物嵌入眼內。

◎有異物的眼睛，出現視力異常。

◎異物去除後，眼睛仍然有疼痛、發紅，或眼睛的異物感持續存在。■

高鉀血症

High Potassium (Hyperkalemia)

資料來源/Mayo Clinic
編譯/金艷蓉

High Potassium (Hyperkalemia) 這是一個醫學專有名詞，用來描述血液中的鉀離子濃度高於正常值。鉀離子是細胞內液中含量最高的陽離子，且主要呈結合狀態，直接參與細胞內的代謝活動。適當的鉀離子濃度及其在細胞膜兩側的比值對維持神經-肌肉組織的靜息電位的產生，以及電興奮的產生和傳導有重要作用，也直接影響酸鹼平衡的調節。鉀離子紊亂是臨床上最常見的電解質紊亂之一，且常和其他電解質紊亂同時存在。血鉀的正常值為3.6 -5.2mmol/L。當血鉀高於5.5mmol/L稱為高鉀血症，>7.0mmol/L則為嚴重高鉀血症，應及時搶救，否則可能導致心搏驟停。

原因

通常情況下，高血鉀的化驗報告顯示的並非是真正的高鉀血症，這是因為在抽血過程中或是一個短暫時間內，血液樣本內的血細胞破裂所致。破裂的血細胞導致細胞內的鉀離子釋放到血液樣本裏。這種情況下，儘管您的身體內血鉀水平正常，但因為血液樣本的問題導致血鉀高的報告，往往需要重新采血化驗。

最為常見的真正高鉀血症，其實和腎臟有關。如：急性腎功能衰竭，慢性腎病。

其它原因包括：

◎阿迪森氏病 (Addison's Disease)，一種腎上腺衰竭疾病。

◎酗酒或使用藥效強烈的藥

物，導致橫紋肌溶解，肌纖維破壞，使細胞內的鉀離子釋放到血液中。

◎血管緊張素轉換酶 (Angiotensin-Converting Enzyme /ACE) 抑制劑。

◎血管緊張素II受體拮抗劑 (Angiotensin II Receptor Blockers /ARBs)。

◎因嚴重創傷或燒傷導致的紅細胞破壞。

◎過度使用鉀補充劑。

◎I型糖尿病。

什麼時候該看醫生？

當醫生開出血液化驗單的時候，其實您的高鉀血症往往已經被醫生發現了，血液化驗只是幫助診斷已知疾病的狀況或者監測藥物的療效。一般情況下，高鉀血症不會是偶然發現的。

您可以詢問醫生，這些血液化驗報告的意義。可能正在服用的藥物會影響血鉀水平，故需要更改藥物，或需要處理那些會引起高鉀血症的醫療措施。高鉀血症的治療主要是針對原發性疾病，但有時候也會對於高鉀血症採用一些緊急藥物治療，甚至需要透析。

如果您已有高鉀血症，或有理由認為自己的血鉀水平升高，都可以及時和自己的醫生聯係。高鉀血症是對生命一種潛在的嚴重威脅。因為它會導致：肌肉疲勞、虛弱、麻痺、心律異常，惡心等。■

耆老醫療健康貼士

有下列緊急情況，請撥打 9-1-1 或到急診室，千萬不要因為怕打擾別人，而危急自己的健康和生命。

心臟病發作的徵兆：

胸悶、胸痛、喘不過氣。

中風的徵兆：

◎突發性單眼或雙眼視力改變。

◎突發性意識不清，口齒不清。

◎突發性講話困難，或移動四肢和行動困難。

◎突發性四肢麻木。

其他的緊急情況

◎上腹產生壓力感覺或者疼痛跡象。

◎流血不止，如便血、鼻血、陰道出血。

◎因為嚴重的上吐下瀉而引起的脫水。

◎咳血或吐血。

◎自殺傾向 (想傷害自己或他人)。

◎嚴重摔傷或意外導致的嚴重外傷。

◎經由醫生建議。

當緊急情況發生，最重要的是立即到急診室。由於可能沒有時間收拾東西，您可以平常就預備好一個緊急包放在家裡，收納可能在急診室用到的物品，包括：

◎身份證明；

◎醫療保險卡；

◎藥物及食物過敏清單，最近的疾病和健康狀況；

◎家庭醫生的聯絡資料；

◎藥物或補充劑及其劑量的清單；

◎緊急聯絡人資料 (如果需要，加上可以幫忙翻譯的親友名單)；

◎個人健康紀錄；

◎醫療照護事前指示。■



ROYAL

康怡護理

因為我們的關心 您的生活更歡心

“康怡護理服務最好”

◎探訪護士服務

◎營養師服務

◎物理治療

◎社工服務

◎中文家庭護理

華語專線

917-584-5800

718-637-4333

我們接受白卡紅藍卡及各種保險



Tel: 718-534-6300 • Fax: 718-989-7379

◎ 6323 14th Ave., Brooklyn, NY 11219

◎ 146-14 35th Ave., Flushing, NY 11354

◎ 236 Fulton Ave., Suite 203, Hempstead, NY 11550