

挤压综合症

英文名 Crush Syndrome

别名 外伤性无尿综合征，缺血性肌坏死综合征、Bywaters 氏综合征、外伤性肌红蛋白尿急性肾功能衰竭综合征

简要

身体长时间挤压在倒塌的柱子或墙壁下，正当平安地被救出的时候，病情突变也有致死的这种症候群叫挤压综合症，也叫击破综合症。这是由于几个小时的压迫，使那部分肌肉坏死，肌细胞内的钾及肌红蛋白被放出，随着血液大量流向全身，引起脱水、高钾血症及急性肾功能衰竭而导致死亡的时候也有。

护理要点

知道挤压综合症的存在和处理方法是非常重要的，被挤压的时间也是非常重要的。成年人超过 4 小时就很危险（小孩和老年人的时间就更短），发现时，一边按照处理方法上记载的内容进行处理，一边在明显的地方（也有在患者的皮肤等处记载）用圆珠笔写上被压迫的时间。不要放过发病的症候，如意识不清、青紫及失禁等。

处理方法

突然搬掉压在身体上的东西时，患者有急变的可能性，应先用毛巾捆住从压迫部位离心脏近处（注意不要使血液停止流动），慢慢地搬掉压在身体上的东西（不要急于去掉）。为了防止有害物质流向全身，把近心脏部用毛巾或橡皮筋捆住（不要捆过紧）。需要透析治疗时，应运送到可以进行透析的医院，在这之前有必要经点滴进行血液稀释，在可以摄取水分的情况下进行水分的补充。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

脱水

年轻人相比，一般的老年人体内的细胞数量少，体内水分相对减少，易发生脱水。

感冒和肺炎等引起的发热症状下，易发生脱水。

发生脱水时，会出现口渴、头痛、呕吐、眩晕、皮肤干燥、体重减轻、体温上升、疲倦感、眼窝深陷、排尿少等症状。

症状恶化后，出现衰竭、幻觉、性格变化和意识不清等。

脱水症状，有时不易与痴呆症鉴别。

受灾时，在避难所拥挤生活、受灾人为避免多上厕所，所以控制自己喝水的人较多。

和年轻人相比，老年人的身体水分不足的时候也经常无法感觉到口渴，所以脱水症状的恶化会超出想象。

关键

脱水的治疗，要持续补给适量的水分。

在避难所宣传和提倡摄取充足水分的必要性。

创造条件使避难者能随时和少量地喝到水。

- 一天所必需的水分摄取量至少为 1 升，要多次缓慢摄取。假如流汗较多，要在水里加少量的盐。
- 自觉喉咙干燥之前要喝水。泡热水澡之后，出汗很多，水分会不足，要及时补充。
- 患有心脏疾病的，要确认有无服用洋地黄。服用洋地黄的人，脱水后容易引起洋地黄中毒。必须确认病史。
- 出现腹泻等症状时，大肠的水分再吸收功能丧失，大部分水分被排泄掉。所以必须尽早补足水分。冷水会刺激肠壁，要少量、逐渐地摄取温

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

婴儿行为

(英文名) BabyReturn

简要

在生活环境变化,或者大人的反应变化时,孩子在生活中会出现象婴儿一样的行为.

像回到婴儿时期一样,出现含手指,尿床,要大人抱,不能离开大人等反应.

护理上的要点

处于幼儿时期的孩子,第一次体验到灾害,还有在避难所这样特殊的环境中生活的体验,对孩子来说是一种很大的打击.正因为这样,他们会出现象婴儿一样的行为也是正常的.

虽然家长也要面对很大的打击,会有很大的压力,但是希望家长可以尽量让孩子理解出现婴儿行为的事情.和孩子一起玩耍,谈话,拥抱,或是说一些类似于“没关系啊.”这样的话,会对孩子有帮助.

为了不增加孩子的不安,最好不要让孩子离开家长或者亲人.如果婴儿行为,咬指甲,尿床,感情变化,或是一些于平常不同的“行为变化”等长期出现的话,可以要求医生诊治,或是根据需要请求相关部门的帮助.

治疗方法

家长和孩子一起玩耍,谈心,保持良好的亲子关系,是很重要的.

时常对孩子说类似于“没关系啊.”这样的话,能使孩子安心.不要让多愁善感的孩子留下痛苦和不安的情绪,制造机会让他们把自己的情绪表现出来.

家长和孩子面对面的交谈可能比较困难,可以请求专家的帮助,让孩子和家长都可以将自己的情绪表现出来.这也是很重要的.

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱: office@coe-cnas.jp

呕吐

(英文名) vomiting

简要

胃内的内容物经食道，口腔排出体外的现象

护理上的注意点

如果出现呕吐现象，需要知道其发生原因。跟据不同的原因和症状，治疗措施也相应不同。

〈原因特定，无需担心的情况〉

如暴饮暴食或怀孕反应引起的呕吐，呕吐后，症状会有好转。还有些呕吐是由眼睛疲劳或肩膀酸痛引起的。

〈需要特别注意的情况〉

如果呕吐伴随剧烈头痛，意识障碍，手脚麻痹等情况，有可能是蛛膜下出血，脑出血或脑梗塞，需要到专门医院就诊。如果是眩晕，耳鸣和难听，有可能是美尼尔氏症或突发性难听，需要到耳鼻喉科就诊。此外如果眼睛疲劳程度比较严重，疼痛并伴随呕吐现象，有可能是青光眼，需要及时到眼科就诊

处理方法

呕吐时，为防止呕吐物误咽，需要注意卧床姿势。侧卧，可以防止误咽。此外为解除衣物对身体的束缚，必要时解开带子或者扣子。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

恶心

(英文名)nausea

简要

呕吐是胃内容物经过食管、口腔而排出体外的反射性动作。但是恶心是指呕吐时的胃内不适感。

护理上的要点

呕吐能引起消化器官疾病、脑血压上升的疾病（蛛网膜下出血、脑肿瘤、脑内出血）。呕吐也有妊娠反应，心因性的影响也会引起呕吐。出现呕吐症状时，有可能患了急性胃炎等消化器官疾病。

认为消化器官内有问题的情况时，一般出现腹痛、腹泻等症状。而且需要确认患者的状态，病状发生为止的过程（饮食量和饮食内容），观察呕吐物的（颜色、腐味、食物的残渣、有无血液）。要是剧烈呕吐会引起脱水，所以必须进行输液等能够补充水分的治疗。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

浮肿

(英文名)edema

简要

浮肿是由于血管外的细胞外液淤积于细胞组织间隙所致。

原因如下

- 1 长时间站立等因为重力导致血液回心障碍
- 2 静脉回流障碍或者是静脉闭塞导致局部浮肿（静脉炎，经济舱综合征等）
- 3 血浆白蛋白的低下（低营养，水分摄入过多，肾病变，肝硬化等）
- 4 血管运动神经的应激反应（过敏等）
- 5 心不全导致的心拍出减少引起的浮肿

护理上的注意点

在脚背或脚踝处用手指按压，看是否有凹陷。此外根据袜子筒部的橡皮筋留在皮肤上的印迹是否比以往深，体重是否增加了 1-2 公斤。另外还可根据排尿量是否少于摄水量等现象进行综合判断。

如果是程度比较严重的浮肿，会因走路困难引起跌倒。睡觉或者休息的时候，可以把腿向上抬到比较舒服的位置。

处理方法

运动减少会导致静脉回流障碍，所以要保证每天的基本活动量。如可通过做体操或参与避难所的清洁工作以增加活动量。

治疗包括盐分摄入的限制，水分限制，利尿剂的服用等；避难所内配给的食物含盐量比较高时要注意；尤其是高龄者如厕不方便时督促仅摄取必要的水分；高度水肿发生的状态下，需要在医师的指导下接受利尿剂等的治疗。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

心悸

英文名 palpitation

简要

日常感觉不到的心脏搏动可以感觉到，并且有不舒感。有“脉搏不整齐”“心跳”“一瞬揪心的感觉”等表现。

护理要点

地震后，许多人亲身经历了亲人的死、财产的丧失等各种各样的困境。特别是老年人在避难生活中由营养和水分不足开始，至身心的疲劳以及恶劣的环境而来的压力，导致健康状况恶化。到现在进行治疗的疾病和服用的药物不能持续，或有可能导致慢性疾病的恶化。除努力去掌握他们的健康状态以外，充分听取他们的诉说也是非常重要的。与巡回健康咨询的实施同时，连续掌握他们的健康状态，如果认为有必要进行精密检查和治疗的时候，要与医疗机构取得联系，让他们接受诊断。

〈判断〉

- 心悸是如何发生的？可以自愈？心悸的发生频度？
- 心悸的持续时间、次数及节律（是否有节律不整及早搏）
- 心悸发生时的各种症状（伴有胸痛时、考虑是否是心绞痛及心肌梗塞的初期？劳动时的心悸及气喘，是否有心力衰竭？与心悸相比气喘严重并有青紫时，是否有肺部的疾患？）
- 既往史的有无、健康诊断的结果，正在服用中的药物。

处理方法

关于日常生活的注意事项

- 要避免过量的饮酒和吸烟，不要大量喝含咖啡因高的饮料，像咖啡、红茶及绿茶等。
- 要有充足的睡眠，努力去掉身体及心理等方面引起失眠的原因。

担任巡回的专家及志愿者要创造一个让受灾者能把他们在灾害时所体验到的恐惧与不安诉说出来的场所，在不断地倾听他们诉说的同时，给与

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

头痛

英文名 headache

概要

头痛有各种各样的类型。作为慢性头痛有偏头痛、紧张性头痛、混合性头痛以及频发性头痛。在脑肿瘤及蛛网膜下腔出血等紧急情况下所伴有的头痛，其痛法与平常不同。因为是脑疾病有必要进行紧急处理。

护理要点

受灾时，由建筑物的倒塌引起的外伤，必须检查是否有脑损伤与异常，需要迅速地处理。

因流感等呼吸道感染病而引起的头痛时，应迅速去医院治疗。

另一方面，由于经历突然的灾害，在茫然的生活，导致日常生活能力下降以及慢性疾病的恶化。由精神打击及陷入无法修复的困境中，对周围环境的担心等精神压力，而出现失眠、头痛等症状。压力引起神经和肌肉的紧张，从而引起紧张性头痛。此外，还有无力及 PTSD 征候。包括头痛的主诉在内，特别像老年人出现这些征候时，需要援助人员的判断和处理。

〈判断〉

- 发生头痛的频度以及是否有肩膀酸痛、身体倦怠、头晕等自觉症状？
- 像被压迫的剧烈头痛，是否同时伴有恶心的偏头痛？

〈具体的处理措施〉

- 紧张性头痛的时候，应使用止痛药、消炎药、肌肉松弛剂、改善循环的药物、镇静剂以及抗抑郁药物等。在市场上出售的有效药物可以使用，但是，无效时请遵循医生的指示。
特别像肌肉松弛剂、改善循环的药物、镇静剂及抗抑郁药等要按照医生的处方服用。
- 到避难所巡视，对诉说有头痛的人要进行判断，掌握其精神状态。这时应尽可能保证充分倾听他们诉说心里话的场所，掌握他们有什么问题及压力以及发生问题的原因、是否有解决的办法，尽可能一直参与到其中去。
- 在避难所这一区域内，每天要进行以打招呼、散步及做简单体操为中心的活动。以提高活动能力为目的督促人们参加活动。
- 为了缓解压力、肩膀酸痛以及紧张，或进行按摩，或充分休息。为了放松有必要创造能过充分睡眠的环境。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

气喘

英文名 shortness of breath

简要

通常呼吸是无意识当中进行的，无法正常进行无意识的呼吸，而伴随呼吸困难的状态。

护理的要点

急性呼吸困难是由气胸或者是肺血栓（经济舱综合征）心肌梗塞等引起，慢性呼吸困难是由心功能不全或者是肺气肿间质性肺炎等引起。随着年龄的增加肺组织伸缩性或弹性降低所致的肺活量降低等引起慢性呼吸困难。要确认呼吸音的变化及伴随症状。

対処方法

首先分辨是什么样的呼吸困难，通过问诊辨别是不是由于原发疾病引起的呼吸困难。

浅而快的呼吸： 限制性呼吸困难（肺结核后遗症，脊柱侧弯，ALS, 肺纤维化, 肺淤血, 肺炎, 肺癌等）

深而缓的呼吸： 阻塞性呼吸困难（支气管哮喘，肺气肿）代谢性酸中毒

不规则呼吸： 脑血管疾病，左心功能不全

端坐呼吸： 心脏疾患，支气管哮喘，肺气肿等

若发现紫绀，血压上升或者下降，及时送往医疗机关。

尽可能促使腹式呼吸，仰卧会加重呼吸困难，靠垫枕头尽量保持坐位。

发行： 兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考： 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱： office@coe-cn.as.jp

精神应激

英文名 Psychological stress

简要

灾害发生后，由于房屋损坏，家属亲人伤亡及日常生活的破坏，受灾群众的健康受到了各种各样的损害。随着时间的推移，应急措施及急救医疗等告一段落，然而长期个人卫生无法受保障等拙劣的避难场所的生活，以及尚未进入轨道的灾后复旧等状况，使得很多人出现各种身体不适并伴随精神应激状态。

护理的要点

灾害发生后，作为临时的生活场所，避难帐篷或者是简易临时住宅并不是安逸的生活场所。饮食，排泄，清洁，休息所有日常生活是以群体生活为前提，因此带来了诸多不便。自然灾害不问季节冷暖，同时因寒冷，酷暑的气候条件引起的呼吸道和消化道感染或者是营养不良也是产生精神创伤的很大原因之一。其中老年人由于自身慢性疾病的恶化，或者由于本身的身体抵抗力下降，容易在短时间内发生需要看护的情况。

在避难帐篷，简易临时住宅巡视的护理人员需要把握每个人的状况并要进行早期干预。特别是老年人，很多情况下症状不十分明显，或者是默默忍受不愿将自己的情况及时说出来，救助的人员在进行观察或者交谈过程中需要发现身体不适或者是精神创伤。

不要坐等对方主动寻求帮助，定期持续进行巡视访问，创造容易交谈体验的条件，使受灾群众感受到关怀。

灾害造成的生活节奏的破坏或者是精神创伤，容易造成原患有的慢性疾病恶化。要对灾害造成的生活上的问题（比如营养，休息，清洁等基本生活的困难），到目前的就诊及服药情况进行确认。在仔细倾听对方诉说的过程中，建立相互信赖的关系，并展开救助。

倾听对方身体不适的愁诉，了解对方的灾害体验及恐惧，丧失的痛苦，对现状的不满及对今后生活的不安等，并要考虑 PTSD（创伤后应激障碍）的可能性，保持密切接触。

在同个别受灾群众的接触中，如果出现需要精神科治疗或者需要专家会诊的状况，向相应部门寻求帮助的同时，要对眼前的情况进行适当处理。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

消化道疾病与症状

简要

在突发性灾难或重大事故后的避难生活期间，生活环境恶化以及精神紧张会引起人的生理心理失调。特别是老年人，由于日常生活活动 ADL(Activities of Daily Living)减少从而引发或加重各种慢性疾病。另外由精神紧张引起的消化道疾病，血压，血糖升高也会导致原有疾病的恶化。

护理上的注意点

灾后避难生活中首先要注意人身安全。另外，食物，饮用水，卫生间，休息及睡眠场所的保证也需要逐人落实。老年人，身体状况不好的人以及残疾人应特别留意，需要经常到医院治疗或需要长期服药的患者应个别确认，并确保其能继续接受治疗。同时，应注意避难者每个人的身心状态，在不干扰避难者生活的前提下，适时提供帮助，使避难者能安心生活。

对有恶心，呕吐，腹痛等消化道疾病症状的人要进行问诊，了解其既往史及发病诱因。既往有慢性胃炎的患者，如出现症状恶化，或疑是出血性胃炎时应及时建议其到医疗机关就诊并接受治疗。灾害后生活环境的改变，人与人之间的关系的变化会引起精神紧张，从而导致各种消化道疾病。因此在治疗身体疾病的同时，也应注意患者心理健康的状况。

另外，许多受灾者因失去家人或亲属心情极其悲痛。这种悲痛的心情需要理解和倾听。援助者可以通过倾听受灾者的讲述，使其悲痛的心理得以表达，从而缓解紧张及悲痛的情绪。可以说倾听是灾后心理医疗的重要一环。为受灾者提供讲述灾害经历的场所，可能的话采取定期访问的方式，使受灾者能够安心持续地讲述自身的受灾经历，从而达到心理治疗的效果。

对应方法

灾后避难生活中，在饮食方面，脂肪，碳水化合物及盐分含量大的食品较多，因此容易导致蔬菜不足等引起的营养失调。另外，摄水量不足会引起膀胱炎，便秘等问题。因生活用水不足，卫生间使用不方便等原因导致脱水便秘等症状出现的老年人也会增多。由于灾后很难马上提供营养均衡的饮食，因此援助者应尽量为受灾者提供富含蔬菜和水分的饮食。另外应确认卫生间的设施(如门锁及照明，是否方便老年人和残疾人使用)及卫生条件，卫生间不清洁时，做到及时清扫。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

吸手指

英文名 Indication (别名)含奶嘴

简要

由于受到地震等强烈打击之后，乳幼儿及学龄期的儿童有可能出现吸手指等现象。

其原因可以考虑为孩子们在受到了巨大压力，处于不安及紧张状态下所发生的。

阪神·淡路大地震后，许多孩子出现了像吸手指等不安的现象。

还可以伴随急躁、坐立不安，单独不能入睡、易怒、黏人等各种各样的症状。

护理要点

出现了吸手指、黏人、不会讲话等在受灾之前没有的现象时，家长也不知所措。然而，家长应该牢记在地震发生后会发生以上的现象。

不要责怪也不要批评孩子，而要去照料孩子。

哪一个家长都不要让孩子担心，要去关怀孩子，往往是什么也不要说。

因为孩子看到大人的样子会明白，所以，对于目前的情况应该让孩子理解，正由于很好地向孩子说清楚，才能够使孩子成为家庭中的一员的感觉，从而可以让孩子得到安全感。

即使是成年人，在受灾后也积压了许多压力。所以，各种专业人员的援助是很重要的。

处理方法

家长或与孩子们一起玩，或拥有同孩子充分谈话的时间，同孩子的密切接触是非常重要的。

对孩子说“不要紧啊”，这样可以使孩子们放心。

不要让孩子们的痛苦和不安压在心里，要创立一个让孩子们一点点地能够表达自己感情的气氛与场所。

家长如果同孩子们直接接触有困难的话，可以得到专业人员的协助，建立一个家长和孩子们都能够表达自己感情的场所是非常重要的。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

过劳

英文 Overwork (又名)Fatigue

简要

- 在阪神大地震及新潟地震后，从受灾地的灾民到支援受灾后家园重建的人们，都想减少受灾的损失，尽快恢复正常的生活。因此无一不是拼命工作，身体超负荷运转，这样就导致了过劳。
- 过劳会引起情绪低下、自觉压力增加、还会导致抽烟和饮酒量的增加、头痛、烦躁、胃肠不适等症状，严重时会引起过劳死及自杀。
- 一些地震后的教训告诉我们，掌握及理解有关震灾对受灾者和支援受灾者的心理影响的知识是必要的。
- 防止过劳的一个重要因素是必须放弃「只要有坚定的信心就能做成任何事」这个观点。作为支援受灾者，精神上的疲劳是理所当然的，但要注意肉体过度疲劳，要相互理解、相互支持，才能有效地完成援灾工作。

护理重点

- 巡视各避难设施，对于有过劳主诉、自己感觉不舒服的受灾者及支援受灾者，要密切关注他们情绪的变化，不断与他们交谈，必要的时候要寻找机会倾听他们的倾诉，让他们释放压力，调整情绪。
- 根据每个人身体、精神负担的程度不同，有可能对他将来的人生产生影响。对于这样的人，一边要建议他静养，一边要建议他与心理专家咨询。接受咨询的这一方也要注意不要心理负担太重。

对应措施

- 在紧急事件发生时，常常很难保持静止状态，即使在附近有同伴受灾，跟进行不安全的行动相比，先相互语言鼓励也不失为一个防止过劳的办法。
- 对于高龄者来说，充分听他诉说，帮助他敞开心扉，在精神上可以起到安慰作用。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

生命指症 英文名 vital sign

简要：生命指症是体温，血压，脉搏，呼吸，意识的总称，可用来作为评价健康情况，患病与否的指标。特别在受灾现场，是作为判断受灾者症状严重程度的最重要的指标，在避难所也可以用来作为评判受灾者健康状态的指标。

看护上的注意点

在避难所或地区巡查时的观察点

1. 体温高。有可能是感冒，流行性感冒或者伤口感染引起，必要时需接受医生诊治。另外注意防止感染的扩散。
2. 脉搏数和搏动异常。根据其他生命指症如意识有无，体温高低，呼吸状态和血压情况，以及自述及检查等情况进行综合判断，必要时需接受医生诊治
3. 血压异常。了解是否在高血压治疗中，确认服药状况，是否还有足够服用的药品，如果药品不足时，由医生开出处方药继续服用。如果是因为紧张引起血压上升，提供一些能够放松的相应对策，此外定期测血压，观察其变化状况，必要时接受医生诊治。
4. 呼吸频率和状态异常。根据其他生命指症如脉搏数，意识有无，体温高低和血压情况，以及自述及检查等情况进行综合判断，必要时接受医生诊治。

测定时的注意事项

1. 腋下温度。测量时，先擦去腋窝的汗，把体温计的感温部分放入腋窝中央夹紧。
2. 口腔温度。把体温计的感温部分插入舌下方的中心部分。闭嘴使体温计尽量固定不要动。测口腔温度前不要喝冷热饮料。
3. 血压测定。姿势为坐姿或者面向上仰卧，护带的位置与心脏位置齐平。护带缠绕时的松紧度，以能插入2只手指的程度为准。结果如果在140/90mmhg以上则为高血压。
4. 脉搏测定。一般是选择测定桡动脉的脉搏。对于有休克症状或心脏疾病的患者来说，由于桡动脉的脉搏比较弱，可以测颈动脉的脉搏。脉搏数，强弱及频率可用于判断是否有心脏，血管疾病或心律失常方面的问题。对于没有相关详细信息的学生，可以触摸桡动脉，肱动脉、腹主动脉、腘动脉，足背动脉等其他全身可以感知的部位进行测定，并且比较左右动脉的搏动和频率。
5. 呼吸测定。呼吸跟随体位，运动或精神状态发生变化。在医院或受灾地，对于因外伤或健康问题而来的咨询者，不仅应根据呼吸频率还要根据呼吸类型例如（腹式呼吸或是胸式呼吸），有没有用力呼吸等情况进行综合判断。

对处方法

如果避难所没有血压计或者体温计，请配备。

为防止受灾人员健康状况发生突然性的变化或出现慢性病的恶化，可以通过对生命指症的测定来掌握其的健康状况。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp

白带

英文名 flow, a discharge (别名) 带下

简要

白带是来自子宫、阴道的粘液状分泌物。此分泌物有防止各种细菌进入阴道的“自净作用”。

然而，除了妊娠期间白带增多以外，由于灾害时避难所的厕所环境恶化，或因停水不能保持阴部卫生时，有女性会感觉阴部瘙痒或白带增加或白带异常等。

护理时的要点

伴外阴瘙痒，白带如豆腐渣样呈絮状时，是霉菌性阴道炎所致。白带表现为黄色或黄绿色，有腥臭味时，应该是由滴虫性阴道炎引起。不管是哪种，保持卫生都是很重要的。如果不能用温水洗阴部或不能洗澡清洁的条件下，可以考虑用一次性内裤或垫白带护垫等。但是，如果症状没有好转的话，尽量向医护人员咨询。

处理方法

白带的状况因人而异，如果自己感觉到“白带与平时不一样”时，就尽量不要自己判断，要尽早向医护人员咨询或去医疗机构接受诊断。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

经济舱症候群

(别名) 急性肺血栓塞症

英文 Economy Class syndrome 别名 Pulmonary embolism, Deep vein thrombosis

概要:

持续在狭窄避难所(特别在车里等等)住宿时, 下肢静脉的血液循环缓慢结成血栓。

当血栓剥落时流至静脉血管, 而导致栓塞的结果, 会引发呼吸困难或是胸痛情形。患者中有很多是搭乘飞机的经济舱位, 因此而命名的, 但最近, 在灾害时也会引发此现象。

照护上的重点:

1. 灾害时的紧急避难, 长时间保持同一个姿势, 或长期在车中住宿后, 出现步行时的呼吸困难或者是胸闷, 以及暂时性的记忆力消失, 单脚水肿等情形, 若疑似患有经济舱症候群, 应急早至医疗单位问诊。
2. 在无法自由翻睡的情况下, 应避免长时间过这样的生活或是这样的住宿环境。特别是尽量不要让脚无法活动。坐着睡觉会使脚的血液循环恶化, 所以就算在不得已的情况下, 衣服等尽量不要包的全身紧紧的, 确保脚有一些伸展的姿势。
3. 在避难所时, 减少排尿次数及水份摄取等, 都是增加经济舱症候群的危险性。应指导避难的人民, 不要限制水份摄取, 否则会引发脱水现象。再则, 为了整顿排泄环境, 而补齐厕所设备, 尽量努力做到确保个人隐私。

对应方法:

为了预防经济舱症候群而必须事先知道的要点如下:

- ①多摄取水份。(才不会引发脱水及血液凝固)
- ②定期地活动身体。不要一直保持同一个姿势。
- ③抬脚睡觉。万一不得已必须在车上睡觉时, 尽可能将车坐位往后压倒让脚足以伸展。
- ④步行或是做脚踝的弯曲伸展运动(脚关节的背屈运动), 脚后跟上下来回运动, 或是进行小腿

后方的按摩运动。穿着弹性丝袜也是有效的。

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

Survivor' s guilt · 幸存的罪恶感

(英语名) Survivor' s guilt

(别 名) 幸存的罪恶感

概要

遭遇了战争、灾害、事故和案件等之后的人偶然幸存下来以后,对于身边的人们的死,不但会有“为什么只有我自己幸存下来了呢”这样的自责的心境,而且觉得好像自己的生存也有一种罪恶感。

护理上的重点

在受到很大的刺激以后,“为什么只有我自己幸存下来了呢”有过这样的苦恼、罪恶感的人有很多都是在遭遇了灾害之后的经历。

虽然“对于自己的幸存苦恼,不会带来任何的利益”这是事实,但是在当事人有这样心境的这段时间里,对于幸存的事和自己自身的存在的自责心情会很强,必须抓住这个感情不容易转换的时期,应该一边给予他们体谅一边和他们交流。关于拥有这样心境的当事人,周围的人和支援者会想“难道没有什么也不做,不让他们承受痛苦就可以解决的方法吗”。但是,只有语言上的肯定和否定的回答,不能说是有效的支援方法。当事人他们的生存价值观各种各样,各自的接受方式也是不一样的。经历了有人默默地陪伴在身边说话、至今为止的想法照旧被接纳这样的事,会成为建立信赖关系的好机会。因为有了信赖关系,可以爽快地说出自己的心情,会战胜痛苦,会为了自己自身的重新生活而努力。引导出在没有遭遇灾害以前的本来的人间性和生存能力是援助工作必要的。

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

PTSD

(英文名) Posttraumatic Stress Disorder

(俗称) 创伤后精神紧张性障碍

概要

PTSD (创伤后精神紧张性障碍) 是本人或者亲人的生命、身体状况面临重大威胁时, 因为精神创伤而引起的障碍。其症状的特征表现为: 经历过的创伤反复且强迫被想起、情绪激动、产生好像发生过的创伤再次在眼前重现的错觉、孤独、失眠、暴露在类似于创伤状况时会发生, 会观察到受害者过度的惊愕反应。这些症状持续一个月以上, 就会被诊断为创伤后精神紧张性障碍。

看护要点

重大灾害发生时, 身体和心理状态会有“不适”“奇怪”等感觉, 这是谁都可能发生的正常反应。为避免这些反应转移成为 PTSD, 要确保受害者的安全和安全感, 充分听取受害者的倾诉等相关事项就变得很重要。

低年级的小学生, 因为不善于表达自己的感觉, 所以要特别注意观察他们的行为状态。

应对方法

避免发生 PTSD 的预防措施最为重要。要全面注意和受害者生活相关的所有需求, 关心他们的饮食、睡眠、排泄, 提供给他们安全和安心感, 积极倾听受害者的倾诉。

如果怀疑有 PTSD 症状发生, 要及时劝诫受害者到专门机关接受诊断。

范畴: 症状

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱: office@coe-cnas.jp

吮手指

英文名 Indication 英文别名 Finger Indication

简要

经历了地震等强大冲击后,有些幼儿期到学龄期的儿童会出现吮手指的反应。

原因有可能是因为他们处于相当有压力、不安与紧张的状态。

阪神·淡路大地震过后,也有许多的孩童出现吮手指等不安的症状。

伴随而来的反应有不安、情绪烦躁无法独自入睡、易怒及回到幼儿状态等。

护理要点

出现吮手指、回到幼儿状态、出现幼儿语等灾害前未观察到的症状或许会让家长感到困扰,但请先认识到这些是灾害后的儿童常出现的反应。

请不要责备、指责孩子,而是好好观察他们的状况。

不论哪位父母,都容易为了不让孩子担心而什么话都不说。

但有些事情是看大人的样子便能知晓的,所以对于目前的情况,以孩子能理解的方式简单的说明给他们听,会让儿童有成为家族一份子的安心感。

历经灾害的成人也同样处于压力累积的状况下,所以由各种专家进行的支持工作也是很重要的。

应对措施

成人们与之一同玩乐、保有交谈的时间与肢体接触是很重要的。一句「没关系」便能使儿童们感到安心。

为了使多愁善感的儿童抱持的痛苦与不安不被累积下来,让我们慢慢地营造出能让他们发泄情绪的气氛和环境。

如果父母难与儿童坦诚相对,此时藉由专家的支持营造出儿童和家长双方都能吐露情绪的环境是很重要的。

发行: 兵库县立大学看护学研究科 (邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71)

参考: 兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱: office@coe-cn.as.jp

记忆障碍

英文名 disturbance of memory

简要

遭遇出乎预料的灾害，并且遭受灾害的许多人失去了生活的地方以及与人的关系。因为生活被破坏所以引身体和心理的不顺，并且各种各样的反应在紧张状态中出现。需要像 PTSD（创伤后压力症候群）治疗的时候也不少。

护理要点

从灾害发生时起与负责处理负伤者医疗救护活动组并行，并期待心灵关怀组的活动。必须早期策划，对于需要接受心灵治疗的人们之适当对应。

当受到发生令人震惊的灾害之后，在记忆障碍发生的同时，也出现像集中力的低下以及思考的混乱，自尊心的低沉，对他人抱有不信感德等关于思考方面的变化。

由于体验了惊人的恐怖，所以引起像不安感以及恐怖感，焦急消沈，焦躁，愤怒，罪恶感，悲观，积极性减退等关于各种各样的感情上的变化。

身体也会出现睡眠障碍，食欲低沉，头痛，疲倦感，肌肉疼痛，刺激，恶心，疲劳，慢性疾病的恶化，过敏疾病的恶化等症状。

处理措施

要有慢慢听他们说话的时间，点头，安慰，重要的是要给对方带来安心感。

因为说话可以减轻痛苦以悲伤的心情，所以要用安稳的态度来集中听他们说话。

范畴：症状

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp