

慢阻肺的护理保健知识

□魏 帅

慢阻肺是慢性阻塞性肺疾病的简称,属于常见的呼吸道疾病。在秋冬季节,慢阻肺发生率较高,患者大多数是老年人,小孩和呼吸道疾病患者。通常情况下,慢阻肺患者会出现呼吸急促、呼吸困难和胸闷等,所以患者会感到困倦、不愿意运动,想通过静坐和睡觉的方法来保持均匀的呼吸状态。在短的时间内,患者虽然感到舒适,但是容易导致心血管功能减弱,严重者会影响身心健康,不利于身体康复。从医学角度来分析,促进慢阻肺患者康复,必须做好相关护理工作。

在慢阻肺护理工作中,应注重改进护理方法,进行人文

关怀,做好以下工作:
1.做好心理护理工作,落实人文关怀措施,帮助患者消除抑郁、焦虑的情绪,构建和谐医患关系。作为护理人员,要主动和患者进行交流,了解患者的疑虑和需求,引导患者保持乐观、积极的心态,促使患者树立康复的信心。

2.帮助患者做好氧疗护理工作。慢阻肺患者存在呼吸困难问题,在病情发作期间,必须吸氧。因此,做好氧疗护理工作显得至关重要。在具体护理中,需要控制好氧气的浓度,控制在25%~29%;同时,将流量控制在1升/分钟~2升/分钟。另外,要加

强用氧卫生管理,使患者保持顺畅呼吸,让患者获得良好的舒适感。

3.做好患者的呼吸训练工作。护理人员需要帮助患者改善肺功能,做好呼吸训练工作。护理人员会引导患者学会腹式呼吸,当患者在保持站立或者卧位的过程中,将身体微微向前倾,然后,把手放在腹部,练习慢速度和深程度呼吸,每次呼吸训练时间在6秒~10秒。随着病情好转,需要练习慢慢呼吸,每次练习10分钟,每天2次~3次。

4.做好患者体位护理工作。慢阻肺患者时常存在咳嗽、咯痰、喘息、胸闷等症状,

在治疗期间,必须做好患者体位护理工作,让患者在病重期间卧床休息,保持舒适体位,比如侧卧位和半卧位。与此同时,护理人员应帮助患者翻身,适当改变体位。

5.做好饮食护理工作。慢阻肺患者身体虚弱,保持营养充足,对身体健康来说至关重要。因此,要做好患者饮食护理工作,为患者补充足够的营养和能量。护理人员会协同患者家属制定科学的饮食方案,确保为患者摄入充足的营养。

6.做好患者呼吸道护理工作。慢阻肺患者在病情发作期间,必然存在呼吸困难问题。此时,应做好患者的

呼吸道护理工作,指导患者通过雾化吸入方式排出痰液,避免干咳,否则会引发严重症状。

7.做好用药护理工作。在慢阻肺患者治疗期间,做好用药护理工作至关重要。如果患者因为咳嗽而导致痰量聚增,存在脓痰和细菌感染症状,需要用抗生素来控制病情。在用药护理工作中,应根据患者的实际情况,引导患者口服药物,或者采取静脉滴注给药;同时,需要结合实际症状,引导患者服用支气管扩张剂、祛痰药、糖皮质激素等药物。

(作者供职于河南省肿瘤医院呼吸内二科)

手术室护士的工作流程及规范

□徐亚楠

一般情况下,手术室护士分为两个类别,即巡回护士和器械护士。其中,器械护士直接参与手术,辅助术者、助手顺利完成手术,同时还需要严格遵循各项规章制度和技术操作流程,对手术室人员的无菌操作进行监督、检查,观察患者的具体状态。巡回护士负责对手术室及与手术相关的工作事宜进行观察、完善,除特殊情况外,其他时间不能离开手术室,并且对室内的整洁度、灯光、室温进行分析、调节;同时,在手术过程中需要时刻注意观察,及时添加所需的手术器械及物品,并且详细记录,保障手术室护理工作顺利开展。

巡回护士是手术中的重要岗位,具体的工作内容有以下几方面。第一,需要在术前对手术中所需各项物品进行准备,还需要检查手术室的电源吸引器、手术台零件等是否符合要求;同时,还需要做好手术室的清洁工作,将手术室内的温度控制在20摄氏度~25摄氏度。第二,在术前需要与患者及家属充分沟通,告知注意事项、治疗方式及预后等,避免患者产生紧张情绪。第三,术前需要对患者的基础信息进行逐一核对,确保各项信息的准确性。第四,患者进入手术室后需要对患者的姓名、病床、住院号、手术名称、手术部位及血型等进行核对,避免出现不准确现象。第五,术前需要对各项手术区的物品、药物等进行核查。第六,术中应配合器械护士、术者及助手等调整患者体位,既要保障患者的舒适性,又要充分暴露手术视野。第七,术中注重观察手术进展情况,做好一系列急救及意外事故处置的准备工作。第八,术后做好手术室的整理、清洁等工作。

器械护士与巡回护士是手术室的重要组成部分,但是二者的分工有明显区别,其中器械护士主要参与手术治疗,向术者及助手递送手术所需的器械,并且在术前熟悉手术室工作流程,监督手术室的人员严格遵循无菌操作标准;并且,器械护士还需要在术前、术中、术后做好准备和跟进工作,护理好术后患者,了解患者的术后情况。另外,在术前及术后进行创口清理;在准备缝合时,需要手术室护士对手术器械及敷料进行清点,避免器械及敷料遗留现象发生。

由此可见,手术治疗与手术室护理人员工作的完善性、高效性有着密切联系。因此,在实际护理过程中,需要手术室巡回护士和器械护士密切配合,共同做好护理工作。(作者供职于驻马店市中医医院手术室)

老年人骨折怎样护理

□王莹莹

老年人身体虚弱、免疫力低下,若在生活中出现摔倒或磕碰,极易骨折。骨折不仅影响了老年人的身体健康,还会对老年人的日常生活造成影响。因此,老年人骨折之后的护理显得至关重要。

饮食与睡眠护理

1.饮食。患者要多吃富含蛋白质和维生素的食物,比如瘦肉、鱼、蛋、牛奶等,从而促进骨骼愈合。

2.睡眠护理。卧床患者应定时翻身,可将枕头垫高。在翻身时,护士应注意观察患者的皮肤有无发红、压伤现象,如有类似现象应及时给予处

理;在床上活动时,宜取半坐位,可防止患者长期卧床造成褥疮。患者应保持有良好的睡眠,并避免睡前饮酒。

3.体位选择。卧床患者应取半卧位或平卧位,并经常变换体位以保持身体舒适,有利于预防褥疮和肌肉萎缩等。

4.衣着。卧床患者的衣着应宽松、柔软;并定期为患者衣物、床单、生活用品等进行更换、清洗、消毒,保持清洁卫生。

指导老年人康复训练

康复训练是骨折治疗后的必经阶段,可促使骨折部

位加速恢复,还可以避免肌肉萎缩。坚持康复训练,还能增强患者的肌力、关节活动度和肌耐力。因此,家属应适时鼓励老年人进行康复训练。

首先,加强功能锻炼,以帮助骨折愈合;其次,加强功能锻炼,预防患肢骨坏死;再次,帮助老年人学习用手、用脚活动,以恢复肌力力量和关节活动度。康复训练可以循序渐进,但不宜过急、过猛,一般可分为以下几个阶段:

1.被动活动:让患者在床上或椅子上完成坐起、躺下、伸直、屈臂等动作,以增加肌力、关节活动度和肌耐力。

2.主动活动:让患者有目的地做一些动作,以增加肌肉力量。例如,帮助老年人穿衣、脱衣服等。

中医疗护理

1.中药熏蒸:以芳香走窜、开窍透骨、祛风散寒、活血止痛为原则,通过药物熏蒸,起到祛风除湿、疏通经络、活血化瘀的功效。常用药物有红花、当归、川芎、艾叶等,以增强祛瘀、生新的功效。

2.推拿按摩:采用适当手法,使患者肌肉韧带放松。在操作中要注意手法的方向,宜轻不宜重,可以促进血液循环、骨折部位愈合。

注意事项

骨折患者在生活中应避免碰撞或摔倒,若不慎发生磕碰或摔伤,应及时就医。如果出现骨折部位疼痛难忍或肿胀等症状,应及时就诊。

另外,在护理过程中应正确处理骨折部位的伤口,防止皮肤受伤,预防感染;若皮肤被撕伤后,不能及时缝合,应先用消毒纱布或清洁布包扎,然后用绷带外翻包扎创面,在创口的上方再用纱布包扎固定;最后,在骨折端下方加支具,以保护骨折部位免受损伤。

(作者供职于内黄县人民医院骨科)

食管癌的预防与护理

□陈大丽

食管癌是食管黏膜上皮组织或腺体发生的恶性肿瘤,一般情况下,以老年人居多。食管癌潜伏期较长,一些致癌的因素在进入人体后,并不能立即引发疾病,而是在长期的作用下诱发食管癌。另外,身体的免疫功能是随着年龄的增加逐渐减弱的,所以老年人的免疫力较低,从而使癌细胞有发生和发展的机会。致癌因素对身体带来的影响,也随着年龄的增长逐渐增强,比如吸烟时间越长,诱发食管癌的可能性也就越大。

护理技巧

1.做好患者的清洁工作,防止术后感染。食管癌患者通常情况下会进行手术治疗,术后伤口或其他术后并发症,对患者要加强护理和管理,防止发生交叉感染。其间,避免产生一些引发感染的因素,所以家属照顾患者时需要谨慎、细心。

2.加强营养和锻炼。患者无论采取任何治疗措施,都需要一个良好的全身状况。因此,患者家属应在治疗前照顾好患者的生活,提供高热量、高蛋白、维生素含量高的食物,帮助患者锻炼身体,注意深咳、床上排尿等。

3.在食管癌老年患者术后恢复期间,可用营养粥调理身体,比如薏米粥、红枣糯米莲子桂圆枸杞子粥等,还要食用酸奶、豆类、豆制品等。对于食欲不振者,可食用新鲜山楂、鲜石榴;可用橘皮、生姜、鸡胗等煨汤,以增加患者的食欲。建议患者少食多餐,每天吃4顿~5顿饭。

4.保持良好心态。良好的心态有助于疾病康复,对于食管癌患者,要多与其沟通,让其对食管癌的治疗有客观、科学认识,使其树立起战胜疾病的信心;还要鼓励其保持积极、乐观的心态,因为食管癌是治疗难度比较高的癌症之一,患者要有“打持久战”的心理准备。

综上所述,食管癌是可以预防的,所以我们要养成良好的生活习惯及饮食习惯,做好预防。对于食管癌患者,要给予科学护理,帮助其早日康复健康。

(作者供职于夏邑县人民医院肿瘤科)

麻醉的措施及注意事项

□王倩

在做手术前必须有一个麻醉流程。为了保证患者的安全,用药物或者其他方法使患者整体或局部暂时失去感觉,以达到无痛的目的,进行手术治疗,这就是麻醉。麻醉学是运用有关麻醉的基础理论、临床知识和技术为手术创造良好条件的一门科学。现在,麻醉学已经成为临床医学中一个专门的独立学科,主要包括临床麻醉学、急救复苏医学、重症监测治疗学、疼痛诊疗学和其他相关医学及研究,是一门研究麻醉、镇痛、急救复苏及重症医学的综合性学科。

吸的“仙气”是麻醉药吗

在麻醉时,医生会让患者深呼吸(吸氧),患者呼吸几次后,就“睡”了。因此,时常有人

说:“真一口‘仙气’就睡着了。”那么,真的是“仙气”发挥的作用吗?当然不是,事实上,患者没有注意到,麻醉医生已经通过静脉给其输入麻醉药,镇静、镇痛、肌松三大类药物发挥作用,就把患者麻醉了。当时,患者的注意力都集中在吸氧方面,所以认为是吸入的氧气在发挥作用。

麻醉药产生哪些作用

1.顺行性遗忘作用。患者不能记起手术过程,没有不愉快的记忆,感觉像睡觉一样。术后,患者或许在美梦中醒来。

2.镇痛效应。麻醉药能够减轻、消除患者术中的疼痛,抵抗术中疼痛刺激带来的应激反应。

3.肌肉松弛。注射麻醉药能够使患者的身体放松,保持

长时间的体位不动,有利于手术操作。

麻醉医生会做什么

在患者被麻醉后,处于沉睡状态期间,由于麻醉药物的影响,患者的呼吸需要机器支持。麻醉医生会严密监测患者的呼吸循环及其他情况,确保其生命体征平稳,并根据术中情况适时调节用药剂量。同时,当手术顺利完成时,手术医生会按照预计剂量的原则,停止用药,等患者的呼吸恢复正常了,护士就可以拔掉气管导管。

术后注意事项

1.注意休息。当麻醉药效过后,医生会要求患者平卧4小时~6小时,避免因麻醉药物未代谢完全,造

成摔伤。

2.注意观察患者的生命体征。要密切监测患者的生命体征,比如血压、心率、脉搏血氧饱和度等,如果出现异常情况,应及时干预治疗。

3.观察患者的恢复情况。密切观察患者的神志、面唇肤色、呼吸情况及下肢肌力恢复情况,以及避免呕吐、误吸现象发生。

4.保持卫生,注意清洁。区域阻滞麻醉要注意穿刺区域皮肤的清洁,密切观察情况,以免出现出血、感染等状况。

5.麻醉后不可立刻进食。患者术后口渴,可用棉签蘸水滋润一下嘴唇,非腹部手术6小时后,可进食少量流质食物,逐渐增量,逐步过渡到正常饮食。其间,主治医生有特殊要求者除外。

痔疮患者术后如何调护

□史琳

痔疮的本质是肛管或直肠下端静脉曲张充血肿大导致,症状主要是排便时出血、疼痛及肛门瘙痒等。一般情况下,轻微的痔疮多以药物或者改善生活习惯为主要干预手段,严重者需要手术切除治疗。手术治疗的确能够减轻患者的病情,但是目前还未有一种手术能保证该病不再复发。因此,痔疮切除手术后的护理显得十分重要。

俗话说“三分治疗,七分养护”。为了保证痔疮不再复发,关键是依靠术后调养和护理。因此,痔疮术后患者一定要在日常生活中采取护理措施,避免痔疮复发和并发症出现。

调节饮食结构

外界刺激也会导致病情复发,患者应避免食用刺激性食物,比如辛辣、高热量、油炸食物,多食用易于消化的食品,比如可以喝一些容易消化的粥,多吃水果和蔬菜,能够疏通肠道,有利于患者排便。同时,患者可适当吃一些粗粮,优质的粗粮能够帮助人体“刮”油脂,避免油脂堆积于体内。此外,患者还要注意限制饮酒,避免对肠胃产生刺激。

养成健康的生活方式

久坐或者站着不动,容易造成血液流通受阻,食物不能充分消化,容易在肠道里堆积,造成排便困难。适当进行一些体育活动,可增强自身免疫力,促

进血液循环,从而提升自身代谢强度。注意清洁肛门周围皮肤,洗澡时避免使用刺激性强的沐浴露;不能用力摩擦肛门周围皮肤,应选用质量较好的卫生纸。术后,医生会嘱咐患者定期涂抹药物,患者应遵照医嘱定期服用药物,以及在清洁完肛门之后涂抹药膏,避免受到杂质影响,致使药膏功效减弱;一星期内,可以洗两三次温水坐浴,以增强血液循环,减轻症状。此外,患者还要注意缩短排便时间,避免用力排便;若排便比较费力,可以向医生说明具体情况,服用一些有助于排便的药物。除此之外,患者每天应保证充足的睡眠,可增强免疫力。

定期检查身体状况

一部分患者在术后会有痔疮并发症出现,比如肛门周围感染、术后出血、大小便失禁、肛门狭窄等。因此,术后患者身体一旦出现不适现象,应及时就医,确保痔疮并发症在最佳时间内得到控制。

总之,痔疮切除手术不能完全保证疾病不再复发,所以做好术后护理显得十分重要。患者应当遵照医嘱按时服药;同时,家属要提醒和督促患者按时涂药,注意肛门清洁,调整饮食结构,尽量避免摄入辛辣、高热量、油炸食物,可进一步促进身体康复。(作者供职于长垣市人民医院普通外科)

老年白内障患者的护理技巧

□王晓辉

眼睛是心灵的窗户,视物模糊会影响人们的正常生活。因此,人们都害怕失明,白内障是眼科疾病中致盲率较高的疾病之一,老年人的患病率比较高。老年人出现白内障症状时,一定要积极治疗,做好眼部护理。

科学用眼

老年人由于晶状体的弹性功能减退,睫状肌的调节力减弱,看书或写字时间长一些就会引起眼部胀痛,甚至头痛等不适现象。为了避免眼睛过度疲劳,用眼应以眼睛不觉得疲倦为度。因此,老年人在阅读和看电视时,应当适当控制时间,保持正确的姿势和距离;光线要充足,避免长时间在昏暗的环境中看书;用眼1小时左右,应让眼睛“休息”一会儿,比如闭目养神、走动、眺望天空或远方等。

合理饮食

合理饮食是老年白内障患者日常护理工作中不可或缺的部分。白内障的产生与晶体内缺乏维生素C、氨基酸、某些

微量元素有关,患者应多食富含上述物质的食物,比如蔬菜、水果、鱼、肉、动物肝脏、蛋类或食物,少食辛辣、油腻之品,并戒烟酒,避免其他疾病发生。为此,患者应注意补充营养,才能保护好眼睛。

防强光

防强光。紫外线照射时间越长,患白内障的可能性就越大。因此,白内障患者更要注意防强光。由于紫外线照射过多会影响晶状体的氧化还原过程,使晶状体蛋白质发生变性、混浊,形成白内障。因此,在太阳光强烈时,老年人出门需要戴太阳镜。

做好心理护理

对于老年白内障患者,更应关注其心理需求,做好心理护理。心态决定事情的成败,保持积极、乐观的心态,是老年白内障患者日常护理顺利进行的必要条件。如果患者心态过于悲观,闷闷不乐,会导致病情加重;反之,心态良好,心情舒畅则有利于身体康复。

控制原发病

控制好糖尿病等慢性病,可有效预防白内障。当体内血糖过高时,晶状体渗透压升高,容易吸收水分而产生肿胀现象;还会产生蛋白质合成障碍,最终导致晶状体混浊;糖尿病得不到有效控制,久而久之会引起白内障。另外,比如高血压病、甲状腺功能减退等也会引起白内障,要积极控制好这些原发病。

如果你或你的家人不幸患了白内障,一定要重视治疗和护理,才能让患者尽快康复。

总之,为了能够看到一个光明、缤纷的世界,我们一定要谨记上面所讲述的老年白内障的护理要点。同时,老年人也应该注意科学用眼,不要在昏暗的灯光下读书、看报等,避免对眼睛造成伤害。另外,眼科专家告诉大家,一旦出现明显的视力下降症状,应该及时到医院接受治疗,不要错过治疗白内障的最佳时机。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院眼科)