如何预防手足口病

□刘春芝

众所周知，每年的4月～6月是手足口病的高发季节。在手足口病高发期，家长们很担忧，因为手足口病在儿童中传染性很强。下面，笔者为大家介绍一些手足口病的预防护理措施。

常见症状

手足口病是由多种肠道病毒引起的传染病，5岁以下的婴幼儿、儿童是此病的高发人群。手足口病发病初期，多数患儿会出现发热、咳嗽、头痛、流涕等症状，随着病情发展，手心、足心、口腔、臀部还会出现类似水痘的疱疹。这个时期，患儿会出现哭闹、流口水、厌食的情况，多因疱疹破损、创口疼痛引起的。普通的手足口病症状一般在7天左右就会消退，如果护理得当是不会留下瘢痕的。其中，一部分患儿会出现严重的并发症，比如心肌炎、脑炎等，虽然并发症出现的概率不大，但是也应引起重视。

在患病期间，家长要认真监测患儿的病情变化，如果出现嗜睡、肌无力、出冷汗、烦躁等症状，要及时就医，以免延误最佳治疗时机。

因此，一旦孩子出现以上症状，或者病情明显加重时，家长要及时带孩子就医，遵照医嘱按时、按量服用药物，可促使患儿尽快康复。

传播途径

手足口病的传播途径比较广泛，如果接触感染者的疱疹渗出液，食用被病毒污染的食物、水，以及接触被病毒污染的物品等都会被感染。

另外，若与病毒感染者面对面交流，接触感染者咳嗽、打喷嚏及说话时排出的飞沫，都会引起感染，诱发手足口病。

预防护理措施

在手足口病高发期，做好预防工作极为重要。采取积极的预防措施，是可以有效保护孩子不被传染的。

注意个人卫生 家长日常要教育孩子养成勤洗手的好习惯，比如吃东西前、便后、外出回家后都需要洗手，可以减少病毒感染的概率。人们时常说："病从口入。"所以除了勤洗手外，还要教育孩子不喝生水、不吃不干净或者生冷的食物，以免肠道感染病毒，引发疾病。

做好居家环境卫生 手足口病高发期，做好居家卫生清洁很关键。一般情况下，经常开窗通风、进行清洁和消毒都很必要。尤其是孩子常玩的玩具、常用的餐具、杯子，以及孩子容易接触到的物品，都应定期做好清洗、消毒工作。另外，孩子的衣物、床上用品也要勤洗勤晒，避免细菌滋生。

避免接触患儿 手足口病高发期，应避免接触手足口病患儿。与此同时，要尽量避免去人员密集的公共场所，比如商场、游乐场、超市、医院等。这些地方，人员复杂且密集，孩子的抵抗力比较弱，若不小心接触到手足口病患儿，极易被感染。

接种手足口病疫苗 及时接种手足口病疫苗，可以更好地保护孩子不被传染。建议5岁以下的儿童，可以通过接种疫苗，来预防手足口病。同时，孩子接种疫苗后，需要在接种的地方停留观察一会儿，避免出现过敏现象。

总之，希望家长们把以上预防护理措施学以致用，在手足口病高发期保护好孩子，避免感染。一旦孩子感染手足口病，要及时就医，以免延误病情。

（作者供职于夏邑县人民医院感染科）

急性阑尾炎术后护理要点

□史 琳

如今，随着社会的发展、经济水平的提高，人们的生活水平大大提高，日常饮食结构也随之有了较大改变，一部分人形成不健康的饮食习惯，从而导致急腹症。在临床上，急性阑尾炎是外科常见的急腹症之一，发生于各个年龄段，无论是年轻人、小孩，还是中老年人均会因为饮食不当或者食物不干净而发生急性阑尾炎。同时，急性阑尾炎会影响身体健康，甚至威胁生命。由于急性阑尾炎潜在的危害较大，所以患者需要及时就医。对于急性阑尾炎患者，临床治疗多以手术治疗为主，术后需要有效护理；否则，会存在并发症的危险，严重影响身体康复。那么，该如何做好急性阑尾炎患者的术后护理呢？

伤口消毒

急性阑尾炎患者术后，需要做好伤口的消毒和包扎工作，避免伤口发炎或者感染，既可预防其他疾病发生，又能避免对身体健康的损害。其间，需要定期更换包扎伤口的敷料，防止积聚于敷料上的杂质进入伤口。

合理饮食

急性阑尾炎作为腹部急症，患者在日常饮食上要重视，少吃油腻、高热量、高脂肪的食物，尤其是刺激性比较大的海鲜等食物；可选择清淡、易消化的食物，以减轻胃肠道的负担，确保排便通畅。同时，在日常生活中，患者应多喝热水，多吃水果和蔬菜，补充维生素，有利于身体康复。

注意保暖

急性阑尾炎患者在手术治疗后，需要注意保暖，防止受凉感冒等其他疾病发生。另外，平常洗漱时，应避免伤口沾水，穿宽松、棉质衣服，若洗漱时不慎碰到水，可能会对伤口结痂产生影响。

充足睡眠

做完急性阑尾炎手术后，患者应当确保充足的睡眠，因为高质量的睡眠，能够增强免疫力，促使伤口尽快愈合，帮助身体快速恢复健康。

术后，患者可以在家属的搀扶下进行散步，以促进体内血液循环；避免高强度运动，以防伤口撕裂，影响伤口愈合。

患者尽可能卧床休息，根据医生的建议选择合适的体位，确保呼吸道通畅。

注意观察

术后，在较短时间内，麻醉药效并未完全消失。此时，患者可通过听音乐、看电视、聊天等转移注意力；待麻醉药效消失后，患者可能存在较为剧烈的疼痛感，致使心情烦躁、抑郁等。此时，需要安慰患者，促使其保持良好的心态，以消除其不良情绪；同时，还可遵照医嘱，使用镇痛药物，但不可过量服用。

总之，实施急性阑尾炎手术后，患者需要遵照医嘱，合理调整日常饮食，确保食物的摄入量能够满足身体所需的营养；良好的睡眠及休息，可提高身体免疫力；适量运动，能够促进身体康复。同时，还需注重患者的心理状态，良好的心态，愉悦的心情，可有效缩短康复时间。

（作者供职于长垣市人民医院普通外科）

术前宣教让患者放心和安心

□刘 娟

手术室作为医院重要的技术部门，承担着全院急危重症抢救及手术治疗的重大责任。可是，一提起手术室，大家都会有一些害怕。由于大多数患者对手术室内的情况了解非常少，所以在做手术之前，通常会担心、害怕。

大家都知道，做好术前准备，调整好心理状态是决定手术成败的一个重要环节。只有做好充分准备才能保证手术顺利进行。术前宣教就是为了帮助患者全面了解手术前应该做哪些准备。在手术中，护士该如何配合医生消除患者的不良情绪？

手术前一天

一是患者需要在完成备皮之后，根据自身情况洗澡，保持全身清洁，尤其是手术部位干净，并换上舒适、干净的衣物。二是遵照医生的叮嘱，在规定的时间内开始禁水、禁食，以避免在手术过程中出现误吸等事故。三是积极调整好心态，保证充足睡眠，避免出现过度焦虑与紧张情绪。四是女性患者是否处于生理期等情况，应该详细告知医生。

手术当天早晨

一是手术前可以刷牙、洗脸，以保持自身清洁。二是将自身佩戴的各种物品，例如假牙、发饰、耳饰、项链、手表等全部摘除。三是对于没有插导尿管的患者，需要排净大小便。四是手术前严禁化妆、染指甲等，以免影响医生在术中观察整体情况。五是患者家属一定要在手术开始前到达现场，避免耽误患者做手术。六是对于体内装有金属植入物等不能取出的患者，应及时告知医生。七是在进入手术室的过程中，患者应积极配合手术室护士的安排。

进入手术室后

一是由于手术床比较窄小，为了避免在手术过程中患者乱动而影响手术，手术室会使用约束带固定患者。二是在手术过程中，患者出现任何不适症状，可以及时与护士沟通。三是手术进行时，会在患者手臂上戴上测量血压的袖带，并且接上心电监护仪的电极片，这些都是采取正常的措施，患者不要紧张。四是手术开始前，手术医生、麻醉医师及巡回护士会审核患者的信息，患者应积极配合，确认信息无误之后，便开始麻醉了。

麻醉过程中

一是麻醉师会结合患者的身体状况及手术方式选取最适合患者的麻醉方式。二是对于需要采取椎管内麻醉的患者，需要配合护士去除枕头，保持侧卧姿势，并且抱膝，使下颌抵住前胸，该体位有利于麻醉取得成功。三是患者在麻醉时或者手术过程中出现恶心、头晕、心慌、口周部位麻木等症状时，应及时告知医生或者护士。四是针对采取全身麻醉的患者，会通过静脉输注麻醉药物，整个麻醉过程中患者不会出现任何痛感。麻醉后，手术医生和护士会将患者摆放到正确体位，并确保患者术中保暖及安全工作，所以患者不必过度担心。五是手术结束，且麻醉恢复后，护士应配合麻醉医生，引导患者完成睁眼、握拳等动作，待生命体征平稳后，护士应护送患者返回病房。

（作者供职于河南省平顶山市中医医院手术室）

高血压病的防治知识

□王 燕

你是否认为，高血压离自己很远，高血压病是中老年人群中的常见病之一。其实，这是一种错误认识。如今，我们常说的"三高"已经增加成"四高"，分别是高血糖、高尿酸、高血压、高血脂。这"四高"是人们不恰当的生活方式引起的疾病，或者与高血压有关系，或者独立存在。

高血压是一类长时间积累的慢性疾病，会对我们的身体健康造成影响，日常护理显得尤为重要。一些人不了解高血压病的护理知识，会产生诸多误区。

劳逸结合 患者家属要严格监测患者的病情，督促其劳逸结合、按时休息，保证充足的睡眠。倘若患者在情绪激动后，出现心绞痛症状，严重时还会发生心肌梗死、胸闷现象；同时，患者的症状还向左肩背与颈部扩展，面色苍白无力。这时，需要安排患者卧床休息，让其吸氧。如果患者突发心悸，口唇发绀，处在端坐呼吸状态下，并伴有咯粉红色泡沫痰症状。这时，患者家属应做好急性左心衰竭的急救准备，帮助患者将双腿下垂，坐起来，有条件的话，还可使用氧气袋，保持吸氧状态，同时，拨打急救电话，立即将患者送到医院抢救。

在日常生活中，患者家属要明白，高血压病患者的症状是反复性发作的，当症状比较严重时，时常伴有心脑血管疾病，不仅有呕吐和头痛等症状，还会出现肢体瘫痪现象。这时，患者家属应引导患者平卧下来，把头偏向一边，预防发生意识障碍。

合理运动 高血压病患者应定期做运动，合适的运动包含综合功能训练、力量训练及有氧运动等。有氧运动主要以爬山、广场舞、健身操、健步走、爬楼梯、慢跑等为主，每周至少做4次，每次要坚持半小时以上，养成每天锻炼身体的习惯。在运动过程中，患者的客观表现为微喘与呼吸频率加快，主观表现为微微出汗和心跳加快等，可适当和别人聊天，不可唱歌或者唱戏练嗓子。需要特别注意的是，在安静的状态下，血压无法得到有效控制的，或者超出180/110毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕）的患者不适合以上运动。

营养均衡 荤素搭配，营养均衡，高血压病患者应多吃一些富含蛋白质的食物，比如瘦肉、鱼、牛奶等。水果与蔬菜也可以对血压起到控制作用，比如每天食用一斤（1斤=500克）左右的蔬菜；水果两三个。同时，控制盐的摄入量，既能获得预防效果，又无须花费高昂的医药成本。因此，每天盐的摄入量应控制在6克以内，不要吃含盐量多的调味品；还要控制总热量的摄入量，比如高胆固醇的食物包括鱿鱼、蟹黄、鱼子等；一定要控制反式脂肪酸的摄入量，其主要来自人造奶油一类的食品中，比如咖啡伴侣、西式糕点等。

（作者供职于驻马店市中医院介入科）

产后漏尿怎么办

□许春玲

不少女性在产后一年内，会发现自己在咳嗽、打喷嚏，甚至哈哈大笑时，会禁不住有尿液漏出来的现象，或者在不知不觉中，自己的内裤就湿了一大片，感到特别尴尬。这是不少女性在生产后，时常遇到的症状——产后漏尿。

修复盆底肌功能是关键

盆底肌修复需要在恶露干净之后才能进行，建议做完盆底肌修复之后，再做腹直肌修复，产后6个月是治疗的"黄金期"。医院做的盆底肌修复术，通常是利用生物反馈训练和电击刺激进行治疗的，其在电子屏幕上反映出人体盆底肌的肌电图，使患者能够直接观察到盆底肌的情况。

产妇不清楚自己的盆底肌受损情况，建议不要盲目做运动，例如腹部运动、跳跃、跑步等，否则，会加重盆底肌的受损程度。比较安全的做法：做一些凯格尔运动、提肛运动等；对于盆底肌受损程度比较轻，不需要做电疗的，医生会建议患者在家里多做凯格尔运动。但是，如果损伤程度比较严重，建议先到医院就诊，在医生的指导下做电疗修复，或者在产后42天，且恶露干净后，到医院做盆底肌检查。

如何预防产后漏尿

产后出血观察 产后子宫收缩可促进瘀血及恶露排出体外。如果宫缩不好则会引起产后出血，所以当您发现出血量增多（多于月经量）、颜色变得鲜红或者产后恶露超过一个月仍不干净，请到医院妇产科就诊，避免发生大出血现象。

按摩子宫 产后1周内，经常按摩下腹部，若不能感受到子宫硬的状态，则需要持续按摩至很硬，会有轻微的疼痛感。这样，可以促进子宫恢复，避免产后出血现象；若子宫很硬，则不需要按摩。

饮食 产后可以吃清淡、易消化的食物，比如粥、米饭、蔬菜、肉等；恶露没干净之前，不能吃活血、补血的食物。

伤口护理 伤口缝合采用可吸收线，无须拆线。如果伤口疼痛难忍或者有红肿、渗液现象，可能是线头反应或者产后护理不当，导致伤口感染，请及时到医院做检查，并细心护理该部位。

肛提肌锻炼 孩子满月后，产妇需要多做凯格尔运动，每天早上、中午、晚上做3次，坚持锻炼，循序渐进，以恢复盆底肌功能，改善产后漏尿、脱垂等症状。

及时排尿 长时间憋尿会损伤子宫收缩功能，如果压迫到膀胱和尿道口，还会发生排尿困难现象，从而引起尿潴留。

产妇要想避免产后漏尿这种尴尬情况，应积极采取上述产后护理方法，可早日恢复健康。

（作者供职于驻马店市中医院妇产一科）

乙肝患者的居家护理

□林 晴

乙型病毒性肝炎（以下简称乙肝），在我国具有感染率高、流行广泛的特点。乙肝是常见的传染病之一，如不积极治疗，可发展成肝硬化、肝癌等疾病，会对身体健康造成严重影响，甚至威胁患者的生命。因此，对于乙肝患者及乙肝病毒携带者来说，一定要根据专科医生的建议，积极治疗，并且做好日常护理。那么，感染了乙肝病毒的患者，该如何居家护理呢？

不要熬夜 对于乙肝患者来说，保证充足的休息时间，非常重要。患者要尽量避免熬夜和过度劳累，尤其在日常活动后不觉得累，且精神饱满，一般来说就达到了充足休息的状态。

合理膳食 在日常膳食方面，患者首先要保证营养充足，其次要注意饮食清淡和食品卫生。除此之外，避免食用烟熏、油炸、辛辣等食物。乙肝患者一定要戒酒，因为酒精及其代谢物对肝细胞有损伤作用，不仅会使病情加重，还可增加肝硬化和肝癌的发生率。

适当运动 处于稳定期的乙肝患者，可以适当运动，以有氧运动为主，比如散步、游泳、骑自行车、跳舒缓的舞蹈等，可以提高身体素质，增强免疫力。但是，处于急性发作期的患者，应尽量休息，避免运动。

注重卫生 由于乙肝病毒具有传染性，所以患者要注重防护，避免传染给家人及身边人。同时，患者在日常生活中应避免与他人共用牙刷和剃须刀，身体出血时如果需要别人帮助，应提醒他人戴上手套，避免感染疾病。

慎用药物 由于肝脏是代谢器官，在代谢药物过程中时常会产生一些毒性物质，从而损伤肝脏，造成药物性肝炎，会加重病情。因此，乙肝患者，尤其是合并其他疾病的患者，一定要在医生的指导下谨慎服用药物，不可擅自变换药物，也不可盲目改变剂量。在服药过程中，患者要遵照医嘱定期复查。

乙肝治疗固然重要，预防更为关键。预防乙肝病毒感染，可从切断传播途径、接种疫苗和管理传染源3个方面做起。对于普通人来说，只要做好接种疫苗和切断传播途径等，就能够避免感染乙肝病毒。

乙肝病毒的传播途径主要有血液传播、性传播和母婴传播。血液传播早些年比较多，近年来，由于管理部门加强了对血液制品的管理及要求严格消毒，所以目前血液传播率已经大大降低了。不过，仍然要避免接触他人的血液和物品，比如剃须刀、牙刷及针筒等。性传播是乙肝的主要传播途径之一，正确使用避孕套可以降低感染概率。母婴传播也是乙肝病毒的主要传播途径之一，但可以有效阻断，目前，临床控制率达到95%以上。因此，要做好孕前及孕期的检查，如果有必要，可以使用抗病毒药物积极抑制病毒，在分娩时做好阻断就可以避免母婴传播。

对于乙肝，目前尚无特效治疗手段，虽然只能通过抗病毒药物治疗，控制疾病发展，但是只要积极进行规范治疗，乙肝患者可以和正常人一样工作、生活，也可以达到正常人的寿命。因此，对于乙肝患者来说，不必过于悲观与焦虑，更应保持乐观、豁达、积极的心态，树立起战胜疾病的信心。

（作者供职于夏邑县人民医院感染科）

乳腺癌患者的心理护理技巧

□赵江楠

乳腺癌是严重威胁女性生命健康的恶性肿瘤之一，早期乳腺癌在临床治愈率超过95%，即便是中晚期乳腺癌患者，通过有效的治疗措施，可将5年生存率提高至70%，所以乳腺癌是完全可以攻克的，重点是患者应该怎样理性对待。手术是治疗乳腺癌的主要手段，但手术会切除一部分或者全部乳房及周围组织，让患者在生理和心理上均难以接受。那么，为了提高手术治疗效果，就需要做好手术室心理护理工作。护理人员应怎样开展心理护理呢？

术前充分沟通 护理人员术前要与患者主动沟通，做好术前解释工作，用通俗的方式介绍手术流程及细节，提高患者对手术的认知；鼓励其表达内心感受，耐性倾听其诉求，安慰并劝导患者要勇于面对困难；告知其保持乐观的心态是战胜疾病的"利器"；积极分享治愈的案例，可让患者增强治疗信心。

家属积极配合 鼓励家属配合医生、护士做好患者的思想工作。失去乳房是引起患者焦虑、烦躁的主要原因，患者担心自己在丈夫眼中不再有吸引力，顾虑往后的生活会被歧视或冷漠。这时，应让患者丈夫主动关爱妻子，对手术治疗给予坚定意见。丈夫的支持，会让患者减轻心理负担、消除顾虑。

增强自信心 从形象方面入手，增强患者的自信心，女性天生爱美，担心缺失乳房影响自身形象，对于有条件和能力的患者，可以通过乳房重建术，解决乳房缺失问题；也可以选择佩戴义乳，保持原有的体形。术后，不会影响穿衣打扮，还能减轻胸部不平衡造成的肩颈部肌肉酸痛，护士可通过相关图文及视频让患者有直观感受。

做好术前准备 大多数患者面对手术会产生恐惧心理，对手术室环境比较敏感。为了避免患者情绪波动较大，引起心理应激反应，护士应做好手术准备工作，调整手术室环境，调节适宜的手术室温度及湿度，确保手术室仪器及设备摆放有序；手术床要整洁，手术器械要隐蔽起来，以免患者看到冰冷的手术器材会产生紧张情绪；多用安慰性语言，可减轻患者的心理压力。

让患者心情愉悦 在术后第一时间，护士应告知患者手术成功的消息，积极传达有利消息可让患者心情愉悦。在麻醉药效消失后，切口会有剧烈疼痛感，护士应告知患者疼痛属于正常现象，切口愈合需要一定时间。患者咳嗽时，护士要正确引导，以减轻咳嗽共振造成的痛苦；必要时，可遵照医嘱应用镇静类药物，可减轻疼痛程度。

营造良好氛围 为患者提供良好的康复环境，叮嘱家属尽量全程陪在患者身边，让其感受到家庭的温暖；调整适宜的室内温度及光线，保证患者在舒适的条件下得到充足休息；指导患者通过听音乐、看视频、读书等转移注意力；加强病房巡视，以掌握患者的恢复情况；在饮食及运动方面给予健康指导，保证其营养需求，增强免疫力，加快康复速度；心理测评及心理疏导可调整患者的心态，消除负面情绪对患者的困扰，有利于顺利康复。

（作者供职于河南省肿瘤医院麻醉与围术期医学科）