

新生儿肺炎的家庭护理方法

□郭 萍

近几天，儿科病房收治许多不同年龄段的呼吸道感染患儿。其中，一些家长一听到宝宝得了肺炎就非常紧张，新生儿家长更是如此。另外，经过治疗，达到出院标准，可是新生儿的抵抗力比较低，如果家庭护理不当就容易导致病情复发。那么，如何才能做好肺炎患儿的家庭护理呢？

什么是新生儿肺炎 该病是新生儿期常见的肺部疾病之一。由于新生儿的呼吸系统发育不完善，一部分新生儿肺炎的临床表现为呼吸加快、口唇青紫，严重者头面部及全身都会青紫，还伴有咳嗽、发热、口吐白沫、精神弱、吃奶欠佳等症状。

对于新生儿来说，主要是吸入性肺炎、病毒感染肺炎所致。其中，吸入性肺炎与吸入羊水、胎粪、乳汁有密切关系；病毒感染肺炎是因宝宝受到衣原体、细菌、病毒感染所致。

提倡母乳喂养 由于宝宝抵抗力比较低，而母乳中含有丰富的营养物质，不仅能促进宝宝生长发育，还能提高其身体抵抗力。坚持母乳喂养、注意保持乳头清洁，以免引发腹泻。如果母乳过少或者无母乳，可以选择人工喂养，但是要注意奶嘴的大小要合适，以免因为流速过快导致宝宝呛咳；注意卫生，要将奶嘴、奶瓶瓶煮沸30分钟后使用。给宝宝喂奶后，家长要及时给宝宝

拍背，帮助宝宝打嗝，促进痰液排出。

改善生活环境 因受肺炎影响，患儿的呼吸道黏膜比较干燥，呼吸道分泌液较少，所以要保证房间内有适宜的温度和湿度，建议温度保持在18摄氏度~20摄氏度，湿度保持在50%~60%。这样，有利于保持患儿的呼吸道黏膜湿润，及时将痰液咯出。同时，尽量让患儿保持安静，减少哭闹，以降低氧消耗。

对症治疗 即使经过治疗后，患儿依然有咳嗽、发热等症状，家长每天为患儿测量体温1至~2次，以免因包裹过多或者哭闹导致体温升高。如果患儿的体温没有超过38.5摄氏度，可

用温水擦浴、泡脚、多喝水等方法进行物理降温。若患儿的体温超过38.5摄氏度，应使用退烧药降温，对于有发热性抽搐的新生儿，要观察体温变化，遵照医嘱用药。

呼吸道护理 为了让患儿的呼吸顺畅，不宜穿过紧的、厚重的衣服。而且，患儿的肌肉力量比较弱，无法自主咳嗽排痰，家长要经常给宝宝翻身、拍背，由下至上、由外至内，呈空心的状态，慢慢叩击其背部，有利于患儿排出痰液。如果家长发现宝宝用鼻子呼吸，应观察鼻子内是否有干痂，可用棉签蘸取少许水，将其浸润后取出，以免因鼻腔堵塞而影响呼吸。

避免交叉感染 有呼吸道感染家长要做好隔离，避免与新生儿接触，不去公共场所，减少亲友探视次数，以阻断传播途径。

及时就诊 家长在护理宝宝的过程中，不仅要注意上述护理事项，还应密切观察宝宝的精神状态及身体变化，当精神反应差、吃奶欠佳、肺部有湿啰音、发热、气促、呼吸困难等症状时，应及时去医院就诊。家长应在医生的指导下，调整居家护理方案。

对于新生儿肺炎，家长不要过分紧张、害怕，应根据肺炎的严重程度，遵照医嘱，适时采取护理措施。

（作者供职于商丘市中医医院新生儿科）

肿瘤患者的心理护理措施

□刘庆玲

肿瘤为一种身体局部细胞异常增生后所形成的肿块病灶，根据病理表现不同被分为良性肿瘤和恶性肿瘤。与良性肿瘤相比，恶性肿瘤患者普遍预后较差，并且治疗期间极易产生严重心理负担。不良心理情绪及压力均对患者的治疗效果及预后产生不利影响。笔者对恶性肿瘤患者的常见心理负担进行了汇总，并探讨可用于改善患者病情的常见护理措施。

常见心理负担

一些研究数据表明，目前临床上约有80%以上的恶性肿瘤患者存在不同程度的心理痛苦，从确诊后的心理反应情况主要包括4个阶段：一是最初，多数患者的心理会受到极大冲击，多处于恐惧阶段，一部分反应剧烈者还会出现眩晕、心慌，甚至休克现象。二是当患者经历情绪波动后，慢慢冷静下来，则开始怀疑肿瘤诊断的准确性，多通过否认来缓解内心的紧张感和痛苦程度。三是当病情得到明确后，多数患者会出现明显的暴躁、愤怒等情绪，进而影响饮食、作息等。四是多数患者会慢慢接受自己身患肿瘤这一事实，进而陷入长期的抑郁、焦虑、痛苦中。

心理护理方法

考虑到肿瘤患者在不同时期的心理负担存在一定差异，所以应针对不同阶段实施针对性的护理措施。一是在刚得知患病的恐惧阶段，护士需通过提供独立休息空间、家属陪同、交流谈心等方式，帮助患者增强安全感。二是在情绪平静时，患者处在怀疑、否认阶段，护士应做好患者的正确引导及思想沟通工作，通过个体化健康宣教的方式，帮助患者正确认识疾病，并告知治疗现状、癌症并非绝症，积极配合治疗也有治愈的可能等。三是当病情确诊、患者也意识到事实不可改变时，护士需要通过耐心疏导，增强患者的治疗信心，可以通过分享既往

成功救治案例，鼓励患者积极配合治疗。四是为避免患者在后期出现焦虑、抑郁等情绪，护士可通过听音乐、放松训练等方式，帮助患者分散注意力。但是，为了获得预期干预效果，护士在对患者实施心理护理前，需要借助心理状态评估量表对患者的心理状况进行综合评估，依据评估结果制定并实施个体化护理措施，可满足患者的心理需求。由此，可帮助患者建立良好的心理环境，以顺利接受后续治疗。

恶性肿瘤并非绝症，即便确诊为恶性肿瘤，患者通过积极治疗也能提高生活质量。但在临床实践中，多数恶性肿瘤患者因存在较大心理负担，导致治疗效果不理想。为了营造良好的环境，消除患者的不良情绪，除予以精细的生活照料外，还可从改善心理状态入手，比如护士针对不同心理负担的患者，进行心理护理，可取得预期治疗效果。

（作者供职于商丘市第一人民医院肿瘤二科）

艾滋病患者的护理要点

□孙书亚

艾滋病是由人类免疫缺陷病毒（HIV）感染引起的一种慢性病毒，会严重损害人体的免疫系统，导致患者易感染疾病，甚至恶性肿瘤。在治疗艾滋病的过程中，良好的护理有利于提高治疗效果，所以护理方案显得至关重要。

营养护理 营养不良是艾滋病患者面临的严重问题，所以针对患者的不同病因，需要进行营养护理。艾滋病患者需要充足的营养，尤其是高蛋白、高热量、富含维生素和矿物质的食物，要确保足够的摄入量；同时，避免进食生冷、变质的食物，不饮用未经消毒的饮用水。如果患者出现恶心、呕吐等不适症状，应及时调整饮食结构，避免过度进食。

感染控制 艾滋病患者的免疫系统已经受损，容易感染多种疾病，所以需要进行感染控制。护理措施包括加强个人卫生、勤洗手，避免接触患者、病畜等；不宜使用免疫抑制剂，减少皮肤和黏膜创伤，避免感染疾病；定期检查口腔、泌尿生殖道、肛门等部位，做到及时发现疾病、及时治疗。

用药护理 目前，艾滋病的治疗主要是通过抗病毒治疗来控制病情，所以用药护理显得非常关键。抗病毒治疗需要预防副作用，比如恶心、呕吐、腹泻、头痛、疲劳等。主要护理措施包括注意饮食、减轻症状，遵医嘱用药，不随意更改药物剂量和服药时间。

心理护理 艾滋病患者面临着巨大的心理压力和社会歧视问题，需要进行心理护理。护理措施包括提供安全、舒适的环境和情感支持，以及帮助患者改善心理状况。

提供安全、舒适的环境 艾滋病患者需要一个安全、舒适的环境来恢复身体，保持心理健康。医院和护理部门应提供舒适的住宿和治疗设施，以满足患者的治病需求。在家中调理的患者，也需要一个安全、清洁的环境及温和的话语等。

情感支持 艾滋病患者需要情感支持，有助于他们调整心态，增强信心，提高生活质量。护理人员可以通过与患者交流的方式，聆听患者的心声、关注他们的生活和情感需求等，适时提供情感支持。

心理治疗 心理治疗是指通

过专业的心理咨询和治疗手段帮助患者改善心理状况，减轻心理压力。艾滋病患者需要专业的心理治疗师，他们可以根据患者的具体情况进行个性化的心理干预，帮助患者调整心态，减轻心理压力。

社会支持 艾滋病患者需要社会的支持和理解，避免社会歧视和排斥。社会支持包括社会组织和志愿者的支持、政府和社区的政策和法规支持等。社会支持可以帮助患者建立自信心，减轻他们的心理压力。

艾滋病是一种危害性很大的疾病，患者需要终生治疗和护理。艾滋病患者需要护理和关爱，包括生活护理、营养护理、药物治疗、心理护理等。护理人员应具备专业的护理知识和技能，充分了解艾滋病的病理特点，合理制定护理方案，以提高护理质量和效果。同时，社会和家庭成员也要理解和支持艾滋病患者，可提供温暖的环境，帮助他们积极面对疾病，对治疗充分信心。

（作者供职于上蔡县人民医院感染性疾病科）

如何在春季升发阳气、增强抵抗力、预防上呼吸道感染呢？人们在日常生活中，应学习一些养生方法和保健知识。

饮食护理 上呼吸道感染反复发作，要采取家庭日常护理措施，比如多喝水、多喝果汁等，可为身体补充充足的水分和维生素；建议采取少吃多餐的原则，适时调整饮食结构。上呼吸道感染容易发生在免疫力低的人群中，由于免疫力和饮食结构息息相关，若经常挑食，吃一些“垃圾食品”，免疫力就会降低，容易诱发疾病。同时，为身体补充维生素，保持室内适宜的空气湿度，适当利用雾化吸入等方式，可有效预防感染性疾病。一旦患病，切记不能滥用抗生素，否则，会导致身体增加抗药性，无法及时消除病菌，导致疾病反复。

坚持锻炼 平时，大家应多参加体育锻炼，提高免疫力，预防疾病。不宜在封闭的阳台上晒太阳，建议多到户外运动；可根据自己的实际情况，制定一个完善的运动计划，比如每天坚持运动半小时是很有必要的。否则，免疫力低下会导致疾病反复发作，所以大家一定要加强运动，坚持锻炼身体。

注意保暖 平时，大家一定要注意保暖，虽然很多人已经适应了季节的变化，但是每个季节的温度和湿度都有很大差异，需要适时增添衣服，改善室内环境，提高自己的适应能力。否则，一旦受凉容易出现上呼吸道感染等症状。对于小朋友而言，合理穿衣显得十分重要，比如在天气炎热时，要注意及时擦汗或者更换衣服；天气转凉时，不能因为害怕麻烦，就一直穿着单薄的衣服，容易受凉。其实，小朋友穿衣应当比大人多一层薄衣。

有效咳嗽 上呼吸道感染的患者，时常存在不能够有效咳嗽的现象，所以学习一些有效咳嗽的方法很重要。首先，让患者保持坐姿或者站立，放松胸部和肩部，避免耸肩、弯腰、驼背。其次，平静呼吸，吸气时头部微微向上抬高，用鼻孔吸气；呼气时，用嘴慢慢吐气，避免用力鼓肚子。在刚开始练习时，将一只手放在胸部和上腹部之间用手感受呼吸时膈肌的上抬和回落过程。最后，缓慢平静呼吸，呼吸时张口，利用胸腹部将空气排出。呼气时发出“呵呵”的声音，类似于呵气使眼镜片起雾的动作一样。用力呼气之后再回到第一步。如果呵气时，没有痰液排出或者感到疲累时，应立即结束。

注意个人卫生 大家应注意个人卫生，每天要认真清洁皮肤，养成勤洗手、洗手的好习惯，保持室内无烟环境等，也是预防上呼吸道感染的方法。同时，要远离容易致病的环境及食物。反复呼吸道感染的患者，日常可以多留心，注意自己是什么时候感染的？接触到什么物品感染的？这样，可以找出致病因素，可预防疾病复发。

心理护理 医务人员要向患者及家属介绍呼吸道感染的相关知识，给予心理安慰，使其尽快适应环境，消除紧张感；对于年幼的患儿及年长的患者，叮嘱家属多陪伴患者，以减轻其心理负担。

养成良好的生活习惯 在日常生活中，人们应戒烟戒酒，不熬夜、不暴饮暴食、不久坐、不过度劳累，改掉不良生活习惯。适量运动，注意个人卫生，劳逸结合，保持良好心态，多喝水，确保充足睡眠，养成健康的生活方式，可有效提高免疫力。若在调整饮食和生活方式后，仍然反复感染疾病，要尽早接种相关疫苗，可降低上呼吸道反复感染的概率。

（作者供职于郑州大学附属郑州中心医院内科）

老年人养护肠胃的秘诀

□杜 菽

随着年龄的增加，老人人身上的“小毛病”逐渐出现，病痛让人难以承受，特别是肠胃问题更是如此。那么，针对老年人的肠胃问题有哪些防护措施呢？

运动 适当运动，能够有效促进胃肠道蠕动。因此，在早上、晚上可以进行慢跑或散步，以及进行系统化运动，比如做15分钟的腹式运动，再散步、打太极拳等。在运动过程中，胃肠道蠕动量增加，消化功能也会得到加强。

饮水 相关研究结果表明，适当饮水能够有效促进胃肠道消化食物。在日常生活中，人们每天要喝8杯~10杯水。老年人更要坚持每天喝水，最好在每天晚上睡觉前、起床后各饮一杯白开水。这样，既能起到稀释血液的作用，又能有效刺激胃肠道黏膜，促进胃肠道蠕动，从而起到润肠、通便的作用。

饮食 随着年龄的不断增加，特别是到了老年时期，人的胃肠道功能会随之降低，需要食用一些较软的食物，以促进胃肠道消化食物、吸收养分及促使肠道排泄等。同时，老年人还可食用一些粗粮，以增加食物纤维。老年人在日常生活中，可以多食用一些富含膳食纤维的食物，比如薯类、芹菜、菠菜等，也可食用苹果、香蕉、梨等水果。其间，老年人每天可选择几种食物进行合理搭配，可促进胃肠道蠕动，注加快排泄速度。此外，若感觉肠胃不适，应补充一些益生菌，可预防病菌侵袭。

定期体检 由于胃病、胃胀、泛酸等症状比较常见，且症状明显，无法分辨是否有胃肠道疾病。因此，要定期让老年人做胃镜检查，分辨是否有胃肠道疾病，可做到早发现、早治疗。

预防 在季节交替时期，不仅容易引发胃肠道疾病，还容易患其他疾病。在治疗这些疾病的过程中，一部分药物会对食管和胃黏膜产生刺激。因此，在服用药物之前可食用一些食物，产生胃部不适症状。

总之，老年人想拥有健康的身体，除了具有良好的饮食习惯，还需要适当运动，注重保护肠胃，从而安度晚年。

（作者供职于新乡市中心医院感染性疾病科）

上呼吸道反复感染怎么办

□李 杨

科学防治糖尿病足

□何净斋

治疗方法

控制血糖 发生糖尿病足最根本的原因是糖尿病，所以对于糖尿病足患者来说，首先应控制血糖。

保证足部血供 良好的血运是创面愈合的必要条件。糖尿病足患者由于长期糖尿病血管病变致使足部供血不足，导致受伤后伤口难以愈合。在治疗上，尽可能恢复足部血运，比如下肢或者足部血管狭窄，可以在血管中放置支架或者进行球囊扩张。

早期外科干预 糖尿病足患者出现足部和小腿创面后，应尽快进行手术清创治疗，去除坏死及感染组织，利用封闭创面负压吸引等手段使创面新鲜后，尽早通过植皮等封闭创面，达到治愈的目的。

营养支持 大部分糖尿病足患者因为感染、应激等原因，会出现营养不良的问题。因此，在治疗上要加强营养支持，可促进创面愈合。

预防更重要

拒绝紧身衣袜 神经和血管病变是导致糖尿病足发生的重要原因，糖尿病患者皮肤感染的风险也比正常人高。紧身的衣物或许更加美观，但是对血液流通是一种束缚。因此，糖尿病足患者的袜子非常关键，袜口如果很紧，不利于脚部血液流通。时间久了，会引起足部肿胀、发凉、麻木无力，甚至引起行走不便等症状。为此，建议患者选择袜口弹力大，并且稍微宽松的棉质袜子。

选对鞋子 通常情况下，多数人足部受伤不能像手部受伤时那样敏感，糖尿病足患者更是如此。在糖尿病足患者的脚部破损后，如果不及及时处理伤口，是十分危险的；一旦发生感染，会导致足部病变，甚至有截趾（肢）的危险。为此，糖尿病足患者宜穿柔软、材料透气、宽松的鞋子。

饮食合理 药物治疗、饮食控制及适当运动是治疗2型糖尿病的常见方法。在临床工作中，医生发现不少糖尿病足患者错误地认为，饮食控制就是“饥饿疗法”。其实，饮食控制是适当调整饮食结构，合理搭配食物。

控制总热量 每日摄入量以达到或维持理想体重为宜。

平衡膳食 选择多样化、营养丰富的食物，降低单糖及双糖食物的摄入量，限制脂肪摄入量；适量选择优质蛋白质，增加膳食纤维、维生素、矿物质的摄入量；提倡少食多餐、定时定量进餐。

不宜独居 糖尿病足作为糖尿病中老年患者中的高发疾病之一，备受大家关注。很多老年人存在走路不稳、视物模糊的现象，极易发生摔倒、划伤等意外情况；由于长期高血糖导致患者的足部发生神经病变，对痛觉的感觉减弱，甚至丧失，往往在足部伤口发生溃疡时才被发现。此外，许多中老年患者还合并有心脑血管疾病，所以不适合独居。

安全出行 糖尿病足患者出行时，饮食、运动、睡眠等都和家中不同，这些外在因素均可引起血糖波动，为预防出现意识不清、昏迷等紧急状况，应随身携带病历或急救卡等资料，以便快速让急诊医生了解病情，确保得到有效救治。

总之，对于糖尿病足，预防至关重要，要时刻警惕不让小伤口变成大问题。同时，早预防、早发现、早治疗，可让糖尿病足患者提高生活质量。

（作者供职于郑州大学第一附属医院腔内血管外科）

脑供血不足的早期干预

□孙明丽

脑供血不足常见于中老年人，通常指由于脑部血液无法正常流通，或心脏泵血能力减弱引起的脑功能障碍。临床上的主要表现为头晕、头痛、视力障碍、失眠、健忘、呕吐等。脑部神经组织在长期影响下出现异常，还容易出现脑部组织神经坏死等症状。为了预防病情加重，发现脑部供血不足时，就需要进行早期干预。

营养均衡 保护血管是在发现脑供血不足时，首先应该做的事情。引发脑供血不足的原因是脑血管发生病变或者心脑血管发生堵塞，所以有效的预防方法是保护血管，避免出现严重

后果。补充维生素C和维生素E及番茄红素等抗氧化物质，帮助人体清除自由基及有害物质，可降低损伤血管的概率。为了预防血管腔狭窄出现血液供应不足现象，建议人们吃一些五谷杂粮，补充蛋白质，水果蔬菜搭配均衡等，都是非常必要的。同时，应控制盐分的摄入量，不要吃辛辣、刺激性食物。

补充不饱和脂肪酸 不饱和脂肪酸能有效降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量，对大脑供血、供氧都有改善作用。由于血液中含有大量的胆固醇和甘油三酯会导致血液变得黏稠，严重时会引起脑血管疾病。因此，有效

改善这一症状，可补充不饱和脂肪酸，能够保护脑部血管。

加强运动 想有效促进血液循环，增加脑部组织的供血量，预防脑腔狭窄，除了补充一定的营养素外，还应加强锻炼。针对脑供血不足患者，可以选择适宜的运动方式进行护理，因为运动既能促进全身血液循环，又可加快新陈代谢。由于早期脑供血不足的症状不严重，所以通过锻炼既能有效缓解病情，又能改善全身血液循环，促使血管恢复功能。冬季天气比较寒冷，存在血液循环状态不良等现象，容易导致脑供血不足。因此，人们应加强局部保暖，比如出门戴帽子等。

缓解原发性疾病 有一些慢性原发性疾病，也会导致脑供血不足，例如“三高”（高血压、高血糖、高血脂）问题，多次出现会引发脑供血不足。为了缓解原发性疾病的症状，首先应消除病因，可以通过调整饮食结构或者服用药物等方式，控制原发性疾病症状，帮助患者控制血糖、血压及血脂等。如果病情比较严重，就需要在医生的监测下进行治理。

保持良好心态 不管患了什么疾病，在治疗疾病方面，首先需要保持良好心态。由于心情好了，身体的各项机能就会呈现良好状态，比如在家听音乐、约朋友聊天等，都是让自己心情愉悦的

方式，有利于防病、治病。

脑供血不足虽然是比较常见的问题，但是也可能是其他疾病引起的。为此，应找出脑供血不足的原因，以便对症下药。脑部供血不足虽然早期病情较轻，但是也需要加强控制，以免导致脑部组织出现病变或者坏死等。

现在，随着科学技术的发展，医疗水平也有了很大提高，所以很多疾病的治疗康复率也得到提高。为此，在患病后，人们不必惊慌、害怕，应对治疗疾病充满信心。

（作者供职于郑州大学附属郑州中心医院神经内科）