

心衰患者的护理要点

□陈颂歌

心力衰竭(以下简称心衰)是一种常见的心脏疾病,是指心脏无法将足够的血液输送到身体各个部位。心衰可以由多种因素引起,包括高血压病、冠心病、心肌病、糖尿病等。本文主要介绍心衰的护理知识,以帮助患者和家属控制疾病,提高生活质量。

定期监测病情

每天监测血压、心跳情况,定期到医院检查肝肾功能、电解质情况,以及血脂、血糖情况是否达标,还应定期完善心脏彩超检查及心脏脑肽测定等,以评估心功能是否稳定。同时,患者应观察自己的身体情况,如果出现呼吸困难、胸痛、浮肿等症状,应及时到医院就诊。

饮食调养

饮食对于心衰患者来说非常重要,需要注意以下几点:

控制盐的摄入量 高盐饮食会引起水钠潴留,加重心衰症状。因此,患者应尽量避免食用多盐和咸味食品,比如腌制食品、方便面等。

限制液体摄入量 心衰患者容易出水钠潴留,需要限制液体摄入量,一般控制在1500毫升~2000毫升。

控制蛋白质摄入量 蛋白质可以促进组织修复和代谢,但过多的蛋白质会增加肾脏负担,影响病情。患者应控制蛋白质摄入量,可适量食用易消化的动物蛋白和植物蛋白食物。

药物治疗

药物治疗是心衰治疗的核心,主要包括以下几种药物。一是利尿剂。利尿剂可以帮助身体排除体内多余的水分和钠离子,减轻水肿和呼吸困难等症状。二是β受体拮抗剂(β-blocker),可降低心率、降低心肌耗氧量,以及减轻心脏负担,改善心功能。四是血管紧张素受体拮抗剂(ARB),作用与ACEI相似,可以扩张血管、降低血压、减轻心脏负担。五是醛固酮受体拮抗剂,可帮助身体排除体内多余的水分和钠离子,缓解水肿、胸痛及呼吸

困难等症状。另外,对于重度心衰患者,药物治疗可能无法控制病情,需要考虑手术治疗。常见的手术治疗方法包括心脏起搏器植入术、心脏移植等。

日常护理

除了预防和治疗外,心衰患者还需要进行日常护理,包括以下几点。一是控制饮食。心衰患者不宜摄入过多的盐分和高胆固醇食品,控制体重。二是适量运动。适量运动可以增强患者的心脏功能,促进身体健康,但应依据医生的建议进行。三是避免情绪波动。情绪波动会影响心脏负担和心血管功能,应避免压力过大和情绪波动。四是合理用药。心衰患者应按照

医嘱正确用药,不可随意更改药品和用量。五是定期检查。心衰患者需要定期进行检查,以监测病情变化情况和调整治疗方案。

综上所述,心衰是一种严重的心血管疾病,对患者的身体和心理健康都造成了严重影响。因此,早期诊断和治疗显得非常重要。轻度心衰患者,应限制体力活动。重症心衰患者以卧床休息为主;心功能改善后,应适当下床活动,以免导致下肢血栓和肺部感染。患者和家属应了解心衰的预防和治疗知识,采取有效的护理措施,并遵照医生的建议按时服药、定期检查,以期获得更好的治疗效果和生活质量。

(作者供职于河南省人民医院心血管综合一病区)

一个新生命的诞生往往是喜悦并伴随着痛苦的。我们要注意产褥期护理及相关的卫生保健工作。

产褥期的概念

产褥期,民间通常叫“坐月子”,是指新生儿及胎盘娩出后,产妇的身体状态、生殖器官功能、心理状态恢复的一段时间。这段时间大概持续42天~56天。因进行胎儿分娩,产妇全身各个器官发生较大的变化。

在产褥期,产妇的乳房会分泌较多的乳汁,子宫体、子宫内膜和子宫颈进行复原,以及身体各个器官均逐步恢复正常。因此,在这个时期,产妇需要卧床休息。

产褥期护理

饮食 在产褥期,产妇的消化吸收功能尚未完全恢复,故要以清淡的饮食为主,不要吃过油、过咸、辛辣的食物;产妇应多补充水分,但不宜过多饮水,可以喝一些鸡蛋汤、鱼汤等富含蛋白质且清淡的汤。

因分娩时消耗大量的体力,产妇体内激素的分泌水平会有所下降,致使产妇的新陈代谢出现紊乱、免疫力低下等现象。这充分表明产妇的体质处于虚寒状态,所以不宜吃生冷、凉性食物。

心理 因体内激素分泌紊乱,导致产妇心理较为脆弱,易出现暴躁情绪;因身体转变导致产妇情绪低落、易焦虑等。这些均会造成产妇产生心理疾病,比如常见的产后抑郁症。

其间,家属应让产妇保持乐观的心态、充足的睡眠、愉悦的心情等,有利于身体康复和预防产后抑郁症。

生殖器官 产妇恢复期要做好局部的清洁卫生,可以用温水对局部进行清洗,以免细菌感染,还要穿棉质、透气性比较好的内裤,不可有性生活;如果有外阴部切口,要保持外阴部清洁,避免引起产褥期感染。

环境 室内气温应以“热无出汗”为准则,也就是冬天的气温在18摄氏度~25摄氏度,相对湿度为30%~50%;夏天的气温一般在23摄氏度~28摄氏度,空气相对湿度为40%~60%。但由于产妇的身体素质和抵抗力都较低,所以居室应保温、舒适,不可在干燥或者潮湿的环境里久留。居室通风应随着天气和产妇的身体而定,产妇居室应时常通风,光线明暗度适宜。

产褥期卫生保健

个人卫生 产褥期要养成每天洗脸、刷牙、洗脚、勤洗头、勤洗澡等习惯,阴部要及时清洗,每天早晚至少用温开水清洗一次,内裤、月经垫要经常更换。

做产后健身操 产褥期是产妇身体恢复的重要时期,也是产妇完全卧床休息、不能活动。正确的生活和适当的体育锻炼更加有利于产妇的身心康复。其中,产妇可针对自己的身体状况,选择一些产后运动,例如健身操。

总之,产妇应保持心情舒畅、做好卫生保健工作,就更有利于身体康复。

(作者供职于驻马店市中医医院一科)

产褥期护理及卫生保健

□许春玲

手术室护士与患者的沟通技巧

□侯莹莹

一些疾病需要进行手术治疗,尽管诊疗技术日益完善,可是听见“开刀”二字,许多患者内心还是比较恐惧的,特别是第一次接受手术治疗的患者,到手术室后,看到陌生的环境和手术仪器,会感到害怕。遇到这种情况,护士与患者之间的沟通显得尤为重要,有效的沟通是减轻患者消极情绪的有效方法。手术室护士该如何处理医患关系呢?

重视人文关怀

手术室是医院的独特科室,医患之间的接触仅限于做手术的几分钟。但对于患者而言,手术是比较强烈的心理刺激,会产生恐惧感,出现应激状态,容易造成患者的心率加快、血压上升,对手术造成不利影响。因此,手术室护士必须通过有效沟通,帮助患者正确对

待疾病,消除恐惧、焦虑等消极情绪,保持乐观的心态,积极配合治疗,确保手术顺利完成。

医患沟通的方法

给予患者真诚和关怀 真诚就是对患者开诚布公,一起分享体会和感受,手术室护士真心实意帮助患者。同时,患者需要坦诚告诉护士自己的具体情况和感受。通常情况下,由于术后患者对手术有或多或少的恐惧感,所以手术室护士在了解到患者的心理情况后,应根据病情恶化程度、身体状况,选择合适的方式进行心理引导;在手术前,告诉患者手术的方法、麻醉方式,以及手术操作过程中可能出现的问题,嘱咐患者紧密配合医生做手术,可以确保手术顺利开展。此外,护士要用规范化的语言,诚恳的态度、温暖的话语,给予患者

心理安慰,协助患者控制好心态,可以起到事半功倍的作用。

“无条件尊重患者” 1942年,美国心理学家罗杰斯首先明确提出了“无条件尊重患者”这一重要观点。他认为,要想得到正确的治疗,就一定要无条件尊重患者,而医生也就必须这样。其实,持续重视、关怀患者,要把患者当成自己的同事、好朋友,并时刻关心他们,帮助他们,以建立和谐的医患关系。

在通常情况下,刚见到手术室护士时,患者会有一种距离感。这时,只有彼此信任,才能理解对方的感受,有助于手术室护士掌握患者的身心状况、意见和需求,并尽力满足患者的合理需要,可提高患者战胜疾病的信心,有利于手术顺利开展。

(作者供职于驻马店市中医医院手术室)

布鲁菌病的治疗及护理措施

□宁苑鑫

说起布鲁菌病,普通人比较陌生,但是,牧民及养殖产业的工作人员应该比较熟悉。该病是一种传染病,传染源是各种家畜,在我国主要是羊、牛和猪,其次为鹿、犬,在北方主要以羊和牛比较多见。

布鲁菌病是布鲁菌引起的自然源性性疾病,也是一种人畜共患性传染病。布鲁菌病不仅影响畜牧业的发展,还对人民群众的身体健康造成危害。因此,该病被列为我国乙类传染病、二类动物疫病,世界卫生组织将其列为B类动物疫病。

布鲁菌病的病程较长,需要进行长期间歇性治疗,方可治愈。

一般治疗 急性期患者应住院治疗,卧床休息,多饮水,加强营养,给予易消化、高热量、高维生素的饮食;高热患者应进行物理降温或者根据医嘱使用退热药物,并注意及时补充液体,保持电解质平衡;对于关节疼痛及肌肉疼痛明显者,可给予适量的解热镇痛剂。

抗菌治疗 布鲁菌为细胞内寄生,抗菌药物应选择能进入细胞内的药物。由于体外药物敏感试

验与临床疗效有时不一致,为了提高疗效,防止耐药性和疾病复发,一般采用长疗程的联合用药。比如常用四环素、链霉素。对有合并症者,建议应用多西环素联合利福平。对于8岁以下儿童和孕妇,不宜应用四环素,可用利福平加复方磺胺甲噁唑。

同时,慢性期患者仍应当应用抗菌疗法,必要时重复治疗几个疗程,巩固治疗效果。

由于布鲁菌病的病程较长,所以需要科学护理与精准治疗。

急性期注意事项 患者应当卧床休息,除上厕所外,一般不宜下床活动。在治疗间歇期,患者可以在室内活动,也不宜长时间、过量活动。患者出汗后要及时擦干,避免受凉;每日用温水擦浴,并更换衣裤。

饮食调养 患者宜食用富含营养、易消化的食物,多食用富含维生素的食物,多吃蔬菜、水果,比如胡萝卜、白菜、菜花、香蕉等,避免食用生冷、辛辣、刺激性食物。

加强依从性 患者应规律用药,避免自行停药或者更改药量;

坚持完成整个治疗过程,可及早治愈。

情绪稳定 患者应保持心情舒畅,精神愉快,积极配合治疗,可取得预期治疗效果。

做好隔离 布鲁菌病患者在治疗期间,应尽量减少家属和亲友探视,做好隔离工作,可防止疾病传播。

健康宣教 做好患者出院后的健康宣教工作,可避免患者再次感染。一是避免食用未经消毒的奶制品,未煮熟的肉等。二是食品加工人员、屠宰场工人、兽医等高危职业人员,在工作时尽量采取防护措施,比如勤洗手,戴隔离手套、防护口罩等。三是在患畜流产和分娩时,工作人员应穿好防护服,做好消毒工作,不要用手接触牲畜分泌物。

总之,布鲁菌病的危害大,所以怀疑患了布鲁菌病后,应立即到正规医院诊治。如果治疗不及时,可转成慢性病,会反复发作,甚至丧失劳动能力。

(作者供职于叶县人民医院感染性疾病科)

急性胆囊炎术后如何护理

□张怀灵

急性胆囊炎是指胆囊管细菌侵袭、阻塞导致的胆囊炎症,主要临床表现为右上腹部阵发性疼痛,合并明显的触痛和腹肌强直。急性胆囊炎患者超过95%的合并胆结石。因此,急性胆囊炎也被称为结石性胆囊炎,属于临床常见的急腹症之一。急性胆囊炎患者术后的护理以饮食护理和生活护理为主,主要护理措施如下。

饮食护理

术后饮食原则 因为手术会切除患者的胆囊或者一部分胆囊,致使胆囊储存和浓缩胆汁及胆汁排出的功能会降低,导致对脂肪的分解、吸收能力下降。在术后2天内,患者应严禁由口进食任何食物,建议通过静脉滴注的方式来补充身体所需的营养物质。在术后第三天,可视患者恢复情况给予流质饮食,比如米汤、豆浆、果汁等柔软、易消化、低脂肪的食物,避免进食油腻、肥肉等油腻性食物,避免食用动物内脏、蛋黄等高胆固醇食物。另外,患者可适量摄入钾盐,避免形成低钾血症。

生活护理

适量活动 加强对患者的生活护理,急性胆囊炎手术24小时后,要鼓励患者进行适量活动,可以有效促进伤口愈合,防止下肢静脉曲张形成。

注意事项 一般情况下,患者在术后一周就可以洗澡,不建议进行健身、跑步等剧烈性活动,避免影响切口恢复。在平时,患者应注意保暖,避免受凉感冒;调整作息时间,养成良好的睡眠习惯,合理安排工作和休息;让患者保持良好的心态,并观察患者的身体健康状况。其间,患者可在专业医生的指导下,服用一些防止结石复发的药物,有利于胆汁排泄,调节肝功能,避免疾病复发。患者应定期到医院复查,以了解自己的肝功能恢复情况。

综上所述,急性胆囊炎术后的护理工作非常关键,不仅要注意患者饮食方面的问题,还要加强护理,可促进伤口愈合;积极遵照医嘱,服用一些药物调节受损的肝胆功能,定期到医院接受正规检查,时刻了解患者的恢复情况。

(作者供职于中牟县人民医院普外科)

老年社区获得性肺炎的护理方法

□林琦

随着我国人口老龄化日益加速,社区获得性肺炎(CAP)已经成为老年人常见的疾病之一,所以找到有效的方法来控制病情的发展显得十分重要。统计数据表明,CAP是全球第一大死亡原因之一,特别是对于65岁以上的老年人,死亡率达20%。因此,如何有效预防和护理老年社区获得性肺炎,对于保障老年人的身体健康具有重要意义。

老年社区获得性肺炎是指在社区中发生的、起源于社区的肺炎。其病因多样,包括细菌、病毒、真菌等病原体感染,常见的病原体包括肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、卡他莫拉菌等。

预防措施

预防是老年社区获得性肺炎的重要手段。

加强营养 老年人营养摄入不足会降低身体抵抗力,增加感染疾病的风险。因此,老年人需要加强营养,应增加蛋白质和维生素的摄入量,以提高身体免疫力。

合理运动 适当运动可以增强老年人的免疫力,降低感染疾病的风险。老年人可选择散步、打太极拳、练习瑜伽等运动,每天需要坚持30分钟以上。

戒烟限酒 烟草和酒精对于老年人的身体健康影响极大,容易导致肺炎等疾病发生。因此,老年人应戒烟限酒,可减少对身体的危害。

保持室内通风 老年人需要保持室内通风,特别是冬季和潮湿季节更应如此。同时,保持空气流通有助于减少病菌滋生的机会,以降低感染疾病的风险。

防护方法

那么,如何对老年社区居民进行获得性肺炎护理显得十分重要。

增强防范意识 老年社区居民应该加强健康教育和提高防范意识,了解获得性肺炎的相关知识,掌握正确的预防方法,比如勤洗手、咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口鼻等。

提高免疫力 老年社区居民应该注意保持良好的生活习惯,保证充足睡眠、均衡饮食、适量运动等,以增强身体素质和提高免疫力。

加强环境卫生 老年社区应该加强环境卫生,保持室内的通风和清洁,可避免病毒和细菌滋生和传播。

关注高危人群 老年社区应该密切关注高危人群,比如年龄较大、患有慢性病、免疫力较弱的老年人;若发现疑似病例,应及时进行治疗。

加强监测和筛查 老年社区应该加强对居民的监测和筛查,比如定期对高危人群进行体检和呼吸道疾病筛查等;若发现疑似病例,应及时将其送到附近医院进行诊治。

科学防治 老年社区获得性肺炎患者需要进行科学治疗和护理,比如合理用药、充足休息等,避免病情加重和并发症发生。

做好康复和预防工作 老年社区获得性肺炎患者康复后,需要进行康复训练和有效防护,比如加强身体锻炼、养成健康的生活方式等,可避免疾病复发。

对于老年社区获得性肺炎患者,及时进行有效护理和治疗是保障其康复的关键。对此,护理人员需要了解老年社区获得性肺炎的护理知识,采取适当的护理措施,可提高治愈率,降低复发率。

(作者供职于河南省人民医院胸外科加强治疗病房)

胃息肉患者术后的饮食禁忌

□顾萌

中医理论认为,“胃者,水谷气血之海也”。从古人对胃的描述就知道胃对人体的重要性。作为人体必不可少的器官之一,胃在食物消化中起到非常重要的作用,通过将大块食物研磨成小块,并将食物中的大分子分解成小分子,以便于被身体吸收,为身体机能的正常运转提供养分。虽然胃对人体很重要,但是极易生病。如今,随着生活节奏加快,胃病的发病率也呈逐渐上升趋势。

胃息肉是常见的胃病之一,虽然是一种良性肿瘤,但是如果长期不积极治疗,可能会引起并发症,并且有一部分腺瘤样息肉可发生癌变。因此,一旦发现胃息肉,要及时治疗,一般通过切除基本病灶就可以治愈。那么,胃息肉有

哪些症状呢?该如何预防呢?

胃息肉是一种突出于胃黏膜表面的隆起性病变,大多数患者没有任何症状,一般是在做胃镜检查时才发现。但是,一部分患者会有腹胀、上腹部隐痛,以及恶心、呕吐等症状;如果胃息肉出现溃疡、糜烂、消化道出血现象,会出现黑便症状;如果胃息肉过大可造成幽门梗阻,导致患者出现腹胀、呕吐等症状。其中,有一部分腺瘤性胃息肉还有癌变风险,当病情加重时,患者会出现腹痛加剧、体重下降、食欲不振、乏力等症状。因此,对待胃息肉不能掉以轻心,如果有上述症状应及时就医。

胃息肉切除在临床上主要有内镜下息肉切除和手术息肉

切除两种术式,虽然操作都不复杂,但是均会对胃造成一定损伤,这就需要患者术后注意饮食营养,避免对胃造成二次伤害。胃息肉术后饮食干预,需要根据胃息肉切除以后创面大小而定,如果胃息肉肉少或者比较小,则创面就会较小,出血和感染率也比较低,那么24小时后可少量进食流质食物,2天~3天后可正常饮食;如果切除的胃息肉肉较大或者较多,那么创伤相对较大,应禁食24小时~48小时,可以进食后先以流质食物为主,待3天~5天后恢复正常饮食。

对于进行胃息肉切除术的患者,饮食要遵循稀软、易消化、规律进食的原则。术后,患者尽可能吃得精细、稀软一些,避免进食

太粗糙的食物,尤其不能吃坚硬、辛辣、刺激性食物。这样,可以防止对创口造成二次损伤。患者不宜吃甜食,因为甜食食物所产生的酸可加重胃黏膜的破损程度;可多吃一些弱碱性食物,比如馒头,这类食物不会损伤胃黏膜,还可促进胃黏膜修复。患者每天应少吃多餐,可以5餐~6餐。这样,既能保证营养,又不会给胃增加负担。

同时,患者胃息肉术后饮食要循序渐进,坚持从稀到浓,从液体到软再到固体,即使恢复正常饮食,也要坚持一段时间清淡、易消化的饮食习惯,可以使胃逐渐习惯消化食物。

胃息肉的发病机制虽然目前并不明确,但是多数专家认为与

遗传、胆汁反流、幽门螺杆菌感染及环境因素有关;男性、老年人、吸烟、饮酒人群,以及喜欢吃油炸食物、腌制食物的人发病率较高。因此,为了预防胃息肉发生,人们一定要合理饮食,多吃高蛋白、富含维生素的食物,进餐应定时定量,必要时可少食多餐,以易消化的食物为主,避免食用辛辣、刺激性食物。同时,人们要劳逸结合,尽量少熬夜,适当进行体育运动,提高免疫力等,可以起到预防疾病的作用。除此之外,人们定期进行胃镜检查,能及时发现胃息肉,及时进行治疗,以免延误最佳治疗时机。

(作者供职于夏邑县第一人民医院医疗健康集团总医院消化内科)