

肾病综合征的护理常识

□柳莉莉

肾病综合征是一种由肾小球损伤引起的疾病,通常情况下伴肾脏功能障碍、大量蛋白尿、水肿等症。对于肾病综合征的患者来说,除积极治疗外,科学护理也是非常重要的,可以有效地帮助患者恢复健康。

饮食护理

低盐饮食 伴水肿的肾病综合征患者,要限制盐分的摄入。一般每天摄入不超过6克的盐。如果患者的水肿比较严重,更要减少盐分的摄入。

低蛋白饮食 肾病综合征患者要限制蛋白质的摄入量。可以选择一些优质的蛋白质,如瘦肉、鱼类等。

多吃蔬菜水果 蔬菜水果富含维生素和钾物质,可以帮助患者增强免疫力,减轻症状。

心理护理

积极的心态干预 肾病综合征患者需要保持积极乐观的心态,不要过于焦虑和紧张。可以通过阅读、听音乐等方式来放松。

家庭支持护理 家庭支持对于肾病综合征患者来说至关重要,家人要积极关注患者身体状况,为患者提供支持和关怀,帮助患者走出困境。

运动护理

有氧运动 有氧运动是指低强度、长时间的运动,如快走、慢跑、游

泳、跳绳等。有氧运动可以提高心肺功能,增强身体的耐力和免疫力,改善肾病综合征患者的身体状况。

力量训练 力量训练是指使用负重器材进行锻炼,如哑铃、弹力绳等。力量训练可以增强肌肉力量和耐力,改善身体的代谢功能,但需要注意选择适当负重和正确姿势,避免对关节和肌肉造成损伤。

适当运动可以帮助肾病综合征患者减轻症状,增强身体的免疫力,促进血液循环,预防并发症的发生。但是,肾病综合征患者在运动时需要注意以下几点。

1. 避免剧烈运动:剧烈的运动会

导致血压升高,对肾脏造成负担,因此肾病综合征患者应选择强度较低的舒缓性运动,如慢跑、打太极拳等。

2. 适量运动:肾病综合征患者可以适当运动,如散步、慢跑、瑜伽等,以增强身体的免疫力和促进血液循环。

3. 避免过度劳累:肾病综合征患者在运动中,需要避免过度用力、过度劳累,以免加重病情。

4. 定期监测:肾病综合征患者在运动时,需要定期监测血压、血糖、尿液等指标,确保身体状况的稳定。

5. 避免长时间站立:长时间站立会增加肾脏负担,尤其是在炎热的夏季。可以选择适当运动和休息,以缓解疲劳。
运动护理需要在医生的指导下进行

下进行,建议患者选择专业的康复机构或体育健身中心进行锻炼,确保运动的安全和效果。在锻炼前需要充分热身,注意饮食和休息,保持身体的最佳状态。

运动护理的注意事项 运动中要注意休息,预防感染,不宜去人多的场所。病情稳定的患者可以适当活动,防止静脉血栓形成。适当的体育运动对身体的恢复非常有益,锻炼时间以早晨及傍晚为宜,切不可在中午或阳光强烈时锻炼。

肾病综合征是比较常见的疾病,有效的护理可提高病人的身体素质,使其病情得到很好的控制。
(作者供职于郑州市中医院外科二病区)

骨肿瘤及其危害

骨肿瘤是发生于骨骼或其附属组织的肿瘤,患病人群多为儿童和青少年。

原发性恶性骨肿瘤俗称骨癌,多发生于骨骼快速生长期的儿童,成骨细胞受到异常刺激后,细胞在分裂生长过程中发生异常突变,就可能

出现恶性骨肿瘤。虽然骨肿瘤发病率不高,却有着很大危害。在骨肿瘤早期,症状不明显。随着病情发展,患儿晚上有骨疼痛症状,影响睡眠。若肿瘤穿透骨,会产生骨变部位肿块。当骨肿瘤进一步侵蚀骨头,会引起病理性骨折,导致患儿肢体功能障碍。如果骨肿瘤生长在关节周围,会造成关节活动不便;如果生长在椎管、脊柱上,会造成相应的神经功能障碍,甚至导致患儿截瘫。如果骨肿瘤发生侵袭、转移,会导致肺、肝脏等重要脏器功能障碍,最后会引起患儿死亡。

化疗期间护理注意事项

骨肿瘤患儿化疗效果较好,化疗是主要治疗手段。在化疗期间,每个化疗周期应用的化疗药物会引发许多不良反应。那么,患儿在化疗期间应该注意哪些问题呢?

1. 骨肿瘤化疗患儿容易出现恶心、呕吐、腹泻症状,居家时可以让患儿吃清淡、易消化、易咀嚼的食物,患儿呕吐、腹泻频繁会造成脱水,要让患儿多饮温糖水。

2. 使用化疗药物后,如果引起患儿内脏或骨骼疼痛,要咨询医生,给患儿服用相应药物。

3. 部分化疗药物有引起患儿便秘的风险,要让患儿多下床活动,进食蔬菜水果。提前准备乳果糖、开塞露及双歧杆菌四联活菌散等药物,改善便秘症状。

4. 化疗后,另一个不良反应是骨髓抑制。患儿因白细胞、红细胞、粒细胞、血小板和凝血因子等减少,增加了感染和出血的风险。因此,患儿居家期间的第5天~第7天要抽血复查,在家要避免发生磕碰、坠床等意外情况,降低患儿出血风险。患儿所使用的毛巾、牙刷等生活用品也要柔软舒适。

5. 饮食方面,可以多食高蛋白、高维生素、富含铁的食物,比如鸡蛋、牛奶、豆腐、动物肝脏等。

6. 对骨肿瘤本身的恐惧,化疗导致的脱发,都容易引起患儿恐惧、担忧、易怒等负面情绪,父母要给予患儿更多的关爱、鼓励和心理疏导。

“三分治疗,七分护理”。精心的护理,可以让骨肿瘤患儿通过化疗取得更好的效果。

(作者供职于河南省肿瘤医院骨科)

骨肿瘤患儿化疗期间居家护理注意事项

□荆晶

剖宫产术后的日常护理措施

□朱小红

剖宫产是指经腹切开子宫取出胎儿,不通过阴道分娩的方式。大部分情况下,女性可以经

过阴道分娩胎儿,但有一部分女性由于骨盆不正常、胎儿过大、胎儿出现宫内窘迫、胎盘早剥、子宫收缩乏力等,无法经阴道分娩,应采取剖宫产的方式,快速结束分娩。剖宫产需要切开皮肤、皮下组织、腹直肌前鞘、腹直肌肌膜、子宫下段浆膜层、子宫下段肌层,出血量比较大,对母亲的伤害比较大,术后伤口容易感染。所以,剖宫产术后的抗感染护理显得尤为

重要。剖宫产术后防止感染的具

体护理措施如下:

保持阴部及腹部切口清洁 刚做完手术,要尽量避免伤口碰水,洗澡时应该选择擦身子的方法,避免淋浴。恶露未排干净之前禁止盆浴,注意不要让脏水进入阴道,每天冲洗外阴1次~2次。如果伤口发生红、肿、热、痛,不可自己随意挤压敷贴,要及时就医,避免伤口感染,迁延不愈。

大量补充水分 大量喝水有助于产妇将体内的代谢废物排出

来,预防便秘。

产后注意排尿 在进行剖宫产手术前,要放置尿管。术后24小时~48小时,麻醉药物的影响消失,膀胱肌肉恢复排尿功能,这时可以拔掉尿管。只要有尿意,就要努力自行解尿,降低尿管保留时间过长引起尿路感染的危险。

护理伤口 在手术后要护理好伤口,预防感染。动作幅度尽量不要太大,因为剧烈的运动有可能会使伤口裂开,咳嗽或笑的时候也要用手撑住伤口或用枕头

顶住胃部,疼痛感就会减轻。如果有发烧、切口处红肿等迹象,要马上就医。

细心观察恶露 恶露是判断产后身体是否恢复的一个重要参照物,一般在产后都会出现很多阴道分泌物。随着时间的推移,恶露的量会有所减少,颜色从鲜红色逐渐变为粉红色,然后是黄白色。细查恶露是剖宫产产妇必须做的,如果恶露长时间不尽,应立即马上就医。

术后多翻身 剖宫产都会打麻

醉药,麻醉药会抑制肠道蠕动,引起不同程度的肠胀气,从而发生腹胀。因此,产后宜多翻身,促进肠道蠕动,让肠道内的气体尽快排出。

保持愉快的心情 剖宫产后,产妇要保持愉快的心情,少生闷气,家人也要给予更多的陪伴与呵护。

剖宫产术后,护理得不好,会给自己的身体带来很多后遗症。所以,对于产后的身体恢复,新妈妈一定要重视哦!

(作者供职于郑州大学第一附属医院产科)

脑血栓患者的护理

□刘春霞

你有过这样的感觉吗?突然头痛欲裂,甚至眼前发黑、意识模糊。这说明你或许正在经历脑血栓的折磨。脑血栓是一种常见的脑血管疾病,它会导致脑部缺氧和神经损伤,严重影响患者的身体健康和生活质量。那么,我们该如何护理脑血栓患者呢?

注意休息 脑血栓患者需要注意休息,避免过度疲劳。休息时,建议患者使用软垫、枕头等辅助用具,保持舒适。注意睡眠质量,睡前可以进行深呼吸、冥想等,有助于帮助患者进入深度睡眠。

注意饮食 脑血栓患者需要注

意饮食,避免高盐、高脂、高糖等不健康食物的摄入。建议患者多吃水果、蔬菜、粗粮等健康食品,保持足够的水分摄入,避免脱水。

药物治疗 脑血栓患者需要进行药物治疗,包括抗血小板治疗、抗凝治疗等。患者需要根据医生的指导进行药物治疗,避免自行停药或乱用药物。患者还需要定期复查,根据医生的建议调整治疗方案。

监测生命体征 脑血栓患者需要定期监测生命体征,如血压、脉搏、体温等。如发现异常情况,需要及时就医。患者还需要进行血液检查、心电图检查等,以评估身

体的健康状况。

资深护理 脑血栓患者需要接受资深护理,包括身体护理和心理护理。身体护理包括协助患者进行日常活动、皮肤护理等。心理护理则包括提供心理支持、缓解患者焦虑、恐惧等不良情绪,帮助患者保持积极的心态。护理人员还要协助患者进行康复训练,帮助患者恢复生活自理能力和日常活动能力。

家庭护理 家人需要帮助患者进行康复训练和身体护理,如协助患者进行肢体康复训练、按摩、理疗等。家人还需要帮助患者调整

心态。

预防措施 预防措施包括保持健康的生活方式,如戒烟、限酒、适量运动、保持正常体重、避免过度疲劳等。还要定期进行身体检查,及时发现并治疗潜在的疾病,如高血压、高血脂等。

康复训练 脑血栓患者要进行康复训练,以恢复身体功能,提高生活质量。康复训练可以包括物理治疗、语言治疗等。患者需要根据自身情况选择合适的康复方案,并坚持进行康复训练。

预防复发 脑血栓患者要采取

措施,预防复发,包括定期检查身体健康状况,根据医生的指导进行药物治疗,定期进行心理疏导等。患者还要坚持健康的生活方式,如适当运动、健康饮食、保持健康体重等。

脑血栓的护理是一个综合性的过程,涉及身体、心理和社会等多个方面。患者要接受医生、护士的专业护理和指导,同时也要注意家庭和社会的支持和关爱。保持健康的生活方式,定期进行身体检查,有助于预防脑血栓的发生。

(作者供职于阜外华中心血管病医院神经内科)

得了肛周脓肿应如何护理

□徐秀云

肛周脓肿是指肛管直肠周围软组织或周围间隙发生的急性化脓性感染,脓性渗出物聚集形成脓肿,常为肛腺阻塞感染所致。最主要的症状是疼痛,这种疼痛非常剧烈,且逐渐加重。脓肿自行溃破后,疼痛暂时有所缓解。因此,对于肛周脓肿的护理很重要。

肛周脓肿患者术后的日常护理

避免用力 密切注意内出血的发生。由于术后创面容易渗血,或结扎线脱落造成出血,所以患者要特别注意,在解大便或打喷嚏的时

候不要用力,以免发生出血现象。

保持大便通畅 养成良好的排便习惯,不要因为刚手术有便意也不敢排。如果排便困难要及时请医生处理。同时要注意有无大便变细或者大便失禁等现象。

饮食调节 术后1天~2天内可以吃一些流质食物,如牛奶、果汁、汤。之后可以进食无渣或少渣的食物,如米粥、软面条。术后3天要多吃蔬菜、水果,如芹菜、苹果、橙子、香蕉等。以高蛋白、低脂肪食物为主,促进营养吸收。

忌食生冷、油腻或辛辣刺激性食物,多食瓜果蔬菜,保持大便通畅,以防发生腹泻或粪渣堵塞肛门。

保持伤口清洁 术后要保持肛周周围的清洁干燥,便后睡前坚持坐浴,可有效预防感染,更利于伤口的愈合。

坚持换药 术后要坚持换药,观察伤口,避免肉芽增生过多或假性愈合。

肛周脓肿手术后,还要注意在伤口愈合后,形成瘢痕,瘢痕质地较硬,坐久了会感觉疼痛,这是正常现

象,患者不必紧张。随着时间的推移,瘢痕组织会被吸收软化,逐渐消失。这个阶段一般为3个月~6个月。坐浴后,在肛门瘢痕处可涂外用药物,保护新生的创面皮肤,避免摩擦或剧烈运动而出现损伤。

脓肿的预防

积极锻炼身体,增强体质,增加局部血液循环,提高免疫力,加强局部抗病能力,减少肛周脓肿发生。

保持肛周清洁,勤换内裤,养成便后清洗的习惯,可以减少感染,减少肛周脓肿发生。

防止其他肛门常见疾病的发生,如混合痔、肛裂等。如果发生要尽早治疗,避免发展成肛周脓肿、肛瘘。

及时治疗基础病,如溃疡性结肠炎、克罗恩病。对于易引起肛周脓肿的疾病,建议积极治疗。

预防便秘和腹泻发生。便秘与腹泻均会导致肛周脓肿和肛瘘发生,平时要多吃蔬菜、水果、酸奶。

如果肛周脓肿发生,要及时就医,以免进一步蔓延和扩散。

(作者供职于济南市中医医院肛肠科)

偏瘫患者并发症的护理方法

□薛东霞

偏瘫是由于脊髓神经损伤、中枢神经损伤等原因,导致患者失去自主活动能力的疾病。许多患者回到家庭后,缺少专业护理知识,并且受精力、时间的限制,导致各种并发症出现。长期偏瘫卧床会发生什么并发症?又怎么预防呢?家人如何护理偏瘫患者呢?

并发症的预防

压疮 患者长期卧床,如果不经常变换姿势,受压部位皮肤血液循环受阻,加上出汗或大小便刺激,致使皮肤局部发红,甚至破皮,形成溃疡,这就形成了压疮。这样就容易继发感染,甚至造成败血症。

预防办法:勤翻身,多按摩。完全偏瘫患者的家人要帮助其翻身,变换姿势,多按摩,促进局部血液循环。如已发生压疮和感染,须尽快就医。

肺部感染 肺部感染是另一个严重的并发症,医学上称为坠积性肺炎。

预防办法:帮助患者勤翻身,多拍背。鼓励患者尽量把痰及分泌物咯出来。如已发生肺炎,须尽快就医。

护理要点

心理护理 无论碰到什么情况,我们都应体谅患者,加以安慰、劝说、引导。鼓励患者主动与疾病

作斗争,建立治疗的信心。

饮食护理 根据病情,吃不同饮食,如流质、半流质或普通饮食,液循环。如已发生压疮和感染,须尽快就医。

患者卧床后更易便秘,摄入纤维素很重要,要适当多吃蔬菜、水果,以保持大便通畅。

起居护理 室内空气要流通,保持室内空气新鲜,但不要让风直接吹在身上。室内可放些花草,既可美化环境,又能净化空气。

服药要严格按医嘱,如需注射或针灸,要与医生、护士配合好。

日常锻炼护理 由于偏瘫患者某些部位的皮肤长期受压及血液循环不畅,极易发生压疮。要保持床平整、清洁,骨突起处加用气圈,多翻身,每2小时改变一次体位并按摩。

偏瘫患者步行康复训练,主要分坐起训练、站立前准备训练、站立训练、步行训练4个阶段进行。

对重度偏瘫患者,由护理员协助,患者上肢搭在家属肩上,护理员一手扶腰,一手拉住患者的手,两人先迈外侧下肢,后迈内侧下肢。如果患肢向前迈步有困难,开始可以先原地踏步,逐渐练习行走,然后再训练独立行走。

护理员可拖抬患者患肢向前迈步,每次5米~10米。

轻度偏瘫患者,可扶拐杖练习。开始阶段手杖先出去一步,第二步患肢迈步,第三步健足跟上。

轻度偏瘫患者,可把手杖及患肢作为一支点,健足为另一支点,两者交替前进,患肢着力时手杖辅助支撑体重。

偏瘫患者不仅要重视治疗,也要重视卧床时的护理,不要让患者因为并发症的影响,耽误了身体的康复。治疗后配合康复训练,提高患者的生活质量,早日回归家庭和患者。

(作者供职于周口市中心医院)

甲状腺疾病的护理要点

□王丽娜

甲状腺是人体内分泌系统中一个非常重要的器官,它位于颈部前方,负责分泌甲状腺激素,控制身体的代谢、能量消耗和生长发育等。甲状腺功能出现问题时,会引起一系列疾病,如甲状腺亢进症、甲状腺功能减退症等。

甲状腺基本知识

甲状腺激素 甲状腺激素是甲状腺分泌的主要激素,促进身体代谢和能量消耗,控制体重和温度等。当甲状腺激素水平过高时,会导致甲状腺功能亢进症;当甲状腺激素水平过低时,则会导致甲状腺功能减退症。

甲状腺疾病 甲状腺疾病包括甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、甲状腺结节等。这些疾病会影响身体代谢、能量消耗和生长发育等,影响身体健康。

甲状腺检查 甲状腺检查包括体格检查和实验室检查。体格检查是检查颈部前方是否有肿块或结节等异常情况;实验室检查包括血清甲状腺激素、抗甲状腺抗体等指标的检查,判断甲状腺功能是否正常。

甲状腺护理要点

保持正常的甲状腺功能对身体健康至关重要。要保持健康的生活方式,如适度运动、均衡饮食、规律作息等。甲状腺功能不正常的患者,要及时接受治疗,遵循医生的建议进行药物治疗或手术治疗等。

监测甲状腺功能 甲状腺功能的异常变化会导致身体出现多种症状,需要定期进行甲状腺功能检查。有甲状腺

疾病家族史、长期接触射线、营养不良等人群,应更加重视甲状腺功能检查。

正确使用药物 甲状腺疾病的治疗通常需要长期用药,患者要按照医嘱正确使用药物。需要坚持健康的饮食,如碘的摄入量,如药物与食物的相互作用、药物的服用时间和用量等。

注意相关症状 甲状腺功能异常会导致体重变化、心悸、焦虑、抑郁、失眠、手脚发麻等,患者要及时注意这些症状的出现,并告知医生进行诊断和治疗。

饮食护理 甲状腺疾病患者需要注意饮食,避免食用过多的含碘食物,如海藻、海鲜等。患者需要摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质,以维持身体的正常代谢和功能。

注意心理护理 甲状腺疾病会导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题,需要进行相应的心理护理。患者可以通过咨询医生、寻求社会支持和参加相关的心理治疗等方式,缓解心理压力。

避免过度疲劳 甲状腺疾病患者会出现疲劳、乏力等症状,要避免过度疲劳。患者要合理安排工作和生活,避免过度劳累。同时,也要定期进行体检和复查,及时发现和处理问题,避免病情加重。

甲状腺是一个非常重要的内分泌腺体,功能异常会影响全身的健康。甲状腺疾病患者定期进行检查和生活,避免过度劳累。同时,也要注意饮食、生活习惯、心理健康等方面的护理,保持身体健康和平衡。

(作者供职于上蔡县人民医院肿瘤科)