

正确认识胃食管反流病

□孔凡好

胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,其患病群体广泛。由于胃食管反流病具有很多常见特征且没有明显特点,因此对于疾病的判断往往会经过很多科室的检查,浪费时间精力。了解胃食管反流病,能够很好地帮助患者就医,可以准确向医生阐明病因,帮助医生进行准确判断。那么,我们遇到胃食管反流病该怎么办?

概念

胃食管反流病是指进入到胃十二指肠的食物没有进行消化而是返回流入食管或食管以上的部位,会引起口腔、咽喉部位及肺部的不适症状,甚至会引发并发症。胃食管反流病根据食管黏膜的糜烂溃疡程度分为反流性食管炎和非糜烂性胃食管反流病。

发病原因

随着年龄的增长,人体身体贲门部括约肌能力逐渐退化,导致胃食管控制功能退化,提高了反流概率。不良的生活习惯,如吸烟、饮酒、熬夜及长期食用生冷、辛辣食物等,都会造成贲门部括约肌能力下降,进而诱发胃食管反流病。肥胖人群的腹腔内压力通常高于体重正常人群,相比较而言也更容易发生胃食管反流病。食管裂孔疝也是导致胃食管反流的重要原因之一,两者之间具有相互影响的特点。

如何预防

预防胃食管反流病可以从减轻体重开始,由于身体脂肪含量高,导致腹部压力过大,容易出现压迫胃部从而出现食物反流的现象。因此,将体重恢复到正常范围,有助于预防胃食管反流病,而且有利于身体的健康。保持规律饮食,避免饥饱摄入过多食物,导致胃部负担增强,进而引发胃食管反流现象出现。饭后适量运动能够加速肠胃蠕动,加速食物的分解消化。

日常护理

胃食管反流病患者首先要保证良好的生活习惯,减少食用辛辣、刺激性的食物,减少对胃黏膜的损伤。在进食后,不要立即休息,要进行适当的锻炼,比如,散步等,有助于食物的消化。在休息时,尽量保持头部处于抬起状态,防止食物倒流对鼻、咽、口等部位产生危害。做好胃食管反流病患者的日常护理工作,不仅有利于疾病的恢复,还能在一定程度上解决身体的健康问题。

综上所述,对于胃食管反流病,首先要了解发病原因,在日常生活中采取相应的预防措施。对于胃食管反流病,不要过度紧张,精神紧张会引起胃部肌肉痉挛,进而导致胃部出现不适症状,加重胃食管反流的风险,做好胃食管反流患者的日常护理工作,有利于病情恢复。掌握胃食管有关知识,做好日常防护,保持良好的生活习惯,能够有效降低疾病产生的风险。

(作者供职于山东省青州荣军医院)

如何做好盆腔炎的护理工作

□王月云

盆腔炎是目前临床上常见的妇科疾病,常发生于育龄期及性生活频繁的女性。一旦确诊为盆腔炎,患者要及时前往医院进行治疗,减轻疾病对身体健康的危害。盆腔炎有效护理对于疾病的恢复至关重要,但是大部分女性并不了解,现通过本文介绍,希望能对大家有所帮助。

合理饮食

盆腔炎患者要注重饮食结构,选择适合的食物进行营养补充。尽量保持清淡饮食,多补充蛋白质和维生素,避免食用辛辣、油腻、生冷、刺激性食物,适当地补充一些活血、散结的食物。

适当运动

盆腔炎会导致患者身体抵抗力降低,在护理过程中进行适当运动,提高身体抵抗力和抗病能力,促进血液循环。可以进行快走、慢跑等幅度较小的运动,患者需要根据自己的身体状况选择适当的运动,不要进行剧烈运动,也不能过度劳累。

规律作息

保证充足的休息时间,注重劳逸结合,有助于患者提高身体抵抗力,加速患者病情的恢复。盆腔炎患者要尽量避免熬夜,睡眠不足会导致身体抵抗力下降,影响病情恢复。在日常生活中,要做到早睡早起,保证充足的睡眠和规律的作息。

综上所述,盆腔炎严重危害着我国女性的身心健康,并且近年来发病率呈上升趋势,广大女性朋友应该充分掌握其护理手段,才能有效延缓疾病的发展,避免盆腔炎对身体造成严重的不良影响。

(作者供职于聊城市人民医院妇科)

急性脑梗死的静脉溶栓治疗

□闫友霞

由于生活负担和工作压力逐渐增大,急性脑梗死患者越来越多,发病率和致死率也逐渐增高。急性脑梗死的治疗方案和最佳抢救时间对于患者来说是至关重要的,一旦出现就诊不及时,耽误了最佳治疗时机,会对患者产生严重的后果,甚至危及生命安全。因此,每个人都应该充分了解急性脑梗死的治疗手段和最佳治疗时机,防止在生活中出现突发情况时,由于错误的认识或没有基本常识而导致救治不及时,产生严重后果。

疾病原因

急性脑梗死的静脉溶栓是指

患者脑部区域性脑组织出现血液循环不通畅、缺氧、缺血,进而导致部分组织被破坏出现脑梗死后,第一时间通过静脉注射的方式,向血管内注射溶栓药物。静脉溶栓注射的费用相对来说比较昂贵,而且在注射后的一段时间内,会引起患者脑出血。因此,在进行急性脑梗死静脉注射时,要和患者及家属讲清利弊,在进行注射后,要密切关注患者的生命体征,一旦出现脑出血和其他并发症,及时进行治疗和抢救工作。

适应证和禁忌证

急性脑梗死进行静脉溶栓注

射时首先要保证患者年龄超过18周岁,并且确诊为急性脑梗死,而且在家属完全知情且签署过知情同意书的前提下。在使用阿替普酶进行治疗时应该注意用药时间保证在病情首次发作3小时~5小时内,在使用尿激酶溶栓进行治疗时应该注意用药时间保证在病情首次发作6个小时内。需要注意的是,在进行溶栓药物治疗前,要详细地进行禁忌证的筛查工作,如在近3个月内是否有过严重的头部伤害、颅内是否有肿瘤、颅内是否进行过椎管手术等,还有近2周内是否进行过严重的外科手术、有无

活动性内脏出血等。如果有绝对禁忌证,则不能进行溶栓治疗。如果是相对禁忌证的情况下,则需要医生根据患者的具体情况判断是否能够进行溶栓治疗。

护理措施

要保证急性脑梗死患者的居住环境干净整洁,并且室内温度要有利于患者的休养,避免出现冷或过热现象,导致患者抵抗力下降,引起并发症。适当增强患者的肢体活动,多进行按摩和锻炼,有助于恢复脑部的血液循环,有利于脑梗死患者的恢复。在日常生活中,多吃蔬菜水果,

少食用胆固醇含量高的食物,保护大脑机能不受影响。

总之,急性脑梗死对于患者身体的健康有着严重的威胁,及时进行静脉溶栓治疗可以改善患者梗死部位的血液供应,恢复血液流动,加强脑组织的代谢功能,避免因缺血导致脑部坏死的情况发生。保证患者能够得到及时有效的救治,在短时间内进行静脉溶栓治疗,能够在一定程度上改善急性脑梗死对身体带来的危害,确保患者的生命安全。

(作者供职于山东省聊城市第五人民医院)

社区儿童与妇女保健护理知识

□张丙珍

妇女和儿童一直以来都是社区保健护理的重点对象,且保健护理开展的主要目的是提升妇女、儿童的保健意识,使这两个群体能够始终保持健康的状态。笔者为大家介绍一下社区儿童与妇女保健护理的相关知识,希望对您有所帮助。

定期体检

体检是尽早发现疾病的重要手段,尤其是女性可以通过体检来发现隐藏的疾病。在社区保健护理开展过程中,需要引导妇女定期进行体检,尤其需要定期做乳腺癌筛查,做到早发现。保

健护理期间,建议年龄在20岁~40岁的女性,每月月经干净后一周,可以做乳房自我检查,每隔2年做一次临床检查。而年龄在40岁~49岁的妇女,除每月定期进行自我检查以外,还需要每年做一次临床乳房检查。年龄在50岁以上的妇女,在乳房自我检查及临床乳房检查的基础上,还需要进行乳房X线检查,做到早发现、早治疗。

婴儿出生后,需要定期进行体格检查和神经心理发育检查,以此尽早发现日常护理、喂养、环境等方面存在的问题,进而促进

儿童健康成长和发育。与此同时,定期体检还能够及时发现儿童的异常,并且可及时排查患病可能,对于尽早实施干预和治疗有着较大的帮助。

科学饮食

科学饮食,无论是对于儿童还是女性的健康都有着极为重要的影响。首先,菜花、卷心菜、大白菜等,具有调节女性雌激素的功效,建议日常多食用。其次,豆腐、豆奶、豆浆等豆类食品,海带、紫菜、裙带菜等海藻类食品,均含有丰富的营养成分,对于女性健康及儿童成长发育均有帮助,建

议多吃。再次,日常饮食中,还需要注意摄入富含维生素A、D、C、E、B₁、B₂、B₆、B₁₂丰富的食物,以及含硒元素、锌元素丰富的食物。

科学喂养

科学喂养是保证儿童早期生长发育的关键,可以分为几个阶段。

纯母乳喂养阶段

0月~6月龄婴儿需要纯母乳喂养,其间无须添加水、果汁及固体食物。

混合喂养阶段

婴儿6月龄以后,可在母乳喂养的基础上添加其他辅食,但辅食需要以清淡、易消化为主,其间仍然需要坚持母乳喂

养。

正常饮食阶段 幼儿2周岁后,可逐渐向正常饮食过渡,戒掉母乳,适当增加牛奶的摄入量,保证幼儿正常生长发育所需的营养。总之,随着人们健康意识的不断提升,社区开展儿童及妇女保健护理是一项非常必要的工作。通过保健护理的开展,女性朋友可以提高自身的健康意识,掌握更多科学知识,婴幼儿也能够得到科学的照护,对其健康成长有益。

(作者供职于东营市河口区河口社区卫生服务中心)

突发公共卫生事件中护理的精细化管理

□刘海丽

突发公共卫生事件是指在一定范围内、规模较大、影响较深的突发事件,涉及公共卫生和人民健康,需要当局和相关单位立即采取应对措施来缓解和消除其对人民健康和社会稳定造成的严重危害。突发公共卫生事件可以是自然灾害、传染病疫情、食品安全事故、化学品污染事故等。不仅如此,突发公共卫生事件具有突发性、不可预知性、复杂性等特点,常常以瞬间发生、快速扩散、强烈影响为突出表现,对公众健康和社会稳定造成巨大威胁和风险。

人员素质要求

这些事件可能造成大规模的

人员感染、疾病暴发、生命财产损失、社会心理恐慌等后果,对国家和社会的稳定产生影响。因此,应对突发公共卫生事件,需要具备高度的应变能力和组织协调力,要迅速启动应急预案和机制,采取科学的疫情防控、救治和隔离措施,控制疫情扩散,减少损失和影响,最大限度地保护公民的生命安全和健康,维护社会的稳定和正常秩序。

如何应对

在应对突发公共卫生事件时,护理精细化管理是一项非常重要的工作。这项工作的核心是通过

及时的干预,提高护理水平,有效控制病情发展,保障患者的安全。护理精细化管理需要包括以下方面的内容。

科学规范护理流程

制定科学规范的护理操作流程,贯彻从入院评估到出院随访的全过程管理,确保护理工作规范化的轨道上运行。

落实人员管理制度

建立完善的岗位职责制和工作时间制度,统一质量标准和工作要求,使护理人员能够以高涨的工作热情投入到工作中。

加强护理质量监测

建立护理质量监测机制,记录病情、护理操作和治疗措施等相关信息,及时发现

问题并进行纠正,以提高护理效果。

执行护理评估制度

对住院患者实行规范的护理评估制度,了解病情变化和患者需求,加强患者与护理人员之间的沟通与交流,改进护理工作。

加强护理培训

提高护理人员的人文素质和技术水平,加强护理常识和技能培训,掌握监测仪器的使用方法和维护保养,提高整体服务质量。

加强与患者家属的沟通

加强与患者家属的沟通,做好患者家属的心理疏导工作,引导家属理解病情和了解治疗方案,减轻患者和家属的心理压力,增强医院的公信力。

拓宽护理服务范围 发挥护士的专业特长和技能,设计患者个性化护理方案,对代谢性疾病、慢性病、老年病、癌症等各类高风险患者,为其提供情况评估、康复护理、转归判断等服务。

总之,护理精细化管理是在应对突发公共卫生事件时,保障患者安全与健康的重要措施。通过全面的监测和评估,细致的护理和干预,安全的医疗措施、全员培训和管理等方面的工作,提高护理水平,有效控制疫情发展,保障患者的安全与健康。

(作者供职于广饶县陈官镇卫生院)

精神障碍患者的社区康复及护理

□韩彬

精神疾病和精神卫生问题威胁人类身体健康,及时观察和了解患者病情变化,科学的康复和家庭护理对于精神障碍患者至关重要。通过本文介绍,笔者希望能对大家有所帮助。

精神障碍又称精神疾病,是指在各种因素(生物学因素、心理因素和社会环境)作用下造成的心理功能失调,而出现感知、思维、情感、意志、行为、智力等精神活动方面的异常。

什么是精神障碍社区康复服务

精神障碍社区康复服务是以社区为单位,以促进精神障碍患者回归和融入社会为目标,以改善和提高患者生活自理能力、社会参与能力和就业能力为重点,运用精神卫生学、社会心理学、精神障碍护

理学等专业技术,开展健康教育、功能锻炼及提高患者健康水平的专业服务。

疾病表现

思维异常 在患者思考过程中,会出现逻辑中断和异于常人的逻辑性,在患者意识清醒的情况下,会出现说话颠三倒四、语序顺序颠倒、无法和人进行基本的、连贯的正常交流等情况。

情感障碍 患者与人相处时变得疏远,对身边的亲人朋友出现敌对感。不关心周围的事物,对生活失去兴趣,严重的患者甚至会出现自我管理失控、吃饭、休息、睡觉等基本活动都会失去掌控,不能独立完成。

出现幻觉妄想 幻觉中以幻听居多,患者常听到空中或房中

有人对他讲话,患者行为常常受到幻觉的影响,甚至服从幻觉的“指令”做出危险动作。严重时突然出现自杀、自伤、冲动、出走等精神症状。

社区服务内容

患者随访 对同意参加社区管理的严重精神障碍患者,社区护理人员定期对患者进行随访,并进行危险性评估。随访内容包括询问患者的一般情况、精神症状(感知力、思维、情绪、意志行为、自知力)情况、社会功能、服药情况、康复措施、各项实验室检查结果等。

分类干预 社区护理人员根据每次随访时患者的危险性分级,精神症状是否消失,自知力是否完全恢复及患者是否存在药物不良反

应或躯体疾病情况对患者进行分类干预。

健康指导 社区医生根据患者病情控制情况,对患者及家属进行有针对性的健康教育和生活技能等方面的康复指导。对严重精神障碍患者监护人定期开展家庭护理和管理教育的培训,内容包括疾病早期复发的识别,家庭护理知识,意外事件预防救治等。

家庭护理

加强患者的心理护理,不管是在医院还是在家,家属都应该积极地和患者进行交流,消除其自卑心理,帮助其恢复自信心。帮助患者调整饮食和生活习惯,加强身体锻炼、减少独处时间等。定期到医院进行复查,保持

患者情绪平稳,有利于病情的稳定性。

注意病情变化,观察病情是家庭护理中重要的一项,家属应主动观察患者的病情变化,如患者突然言语举止异常,突然变得兴奋或忧郁。一贯自觉服药的患者突然拒绝服药,认为自己没有症状,一旦发现疾病复发的早期症状,应及时送患者复诊。

观察药物反应,在康复维持服药期间,家属应随时观察患者有无躯体不适,如出现恶心、呕吐、四肢僵硬、吞咽困难等情况及时复诊。精神类药物应妥善放置,以免造成家中他人误服,特别是老人和小孩。

(作者供职于邹平市西董街道办事处)

关于月经不调的治疗

□曹福美

月经是女性生殖器官周期性脱落内膜组织的生理现象,月经周期可以反映女性生殖健康状况。而很多女性存在月经不调等情况,不仅会影响身体健康,还会对心理健康造成负面影响。下面,笔者为您介绍月经不调的原因、治疗和护理。

月经不调的原因

不良的生活习惯 烟草和酒精等物质会影响女性内分泌系统,导致月经不调。长期熬夜会破坏人体的生物钟,使得内分泌系统受到干扰,从而导致月经不调。过度节食会导致营养不良,影响女性体内雌激素的合成和分泌,从而影响月

经周期。体重过轻也会影响卵巢的功能,引起月经不调。

精神因素 女性在工作、学习、家庭生活中会经历种种压力,长期或突然的精神压力会导致内分泌系统紊乱,从而引起月经不调。精神压力的不良影响还可能导致激素分泌的异常和卵巢功能障碍。

多囊卵巢综合征 多囊卵巢综合征是由于卵巢中的卵泡无法正常发育和排出,导致多囊状的囊肿形成。这些囊肿可能导致激素水平异常,特别是雄激素水平升高,从而引起月经不调等症状。

输卵管炎 输卵管炎是指输卵

管发生炎症引起的疾病,可能由细菌感染引起。输卵管炎可能导致输卵管阻塞,影响卵子的正常受精和移动,从而导致月经不调和不孕。此外,输卵管炎还会引起下腹部疼痛、发热等症状。

治疗和护理

日常管理 饮食管理对月经的恢复起到重要的作用。笔者建议患者饮食清淡、均衡、富含营养,并多摄入富含维生素B和膳食纤维的食物,如瘦肉、鸡蛋、新鲜蔬菜和水果等。同时,需要注意避免辛辣、油腻等刺激性食物,及酒、咖啡等刺激性饮品的摄入。还应保证充

足的睡眠,适量运动,避免过度劳累和长时间熬夜等不良生活习惯。

心理治疗 对于长期精神压力大、情绪紧张、焦虑的患者,还应结合心理治疗。心理治疗可以减轻患者的情绪不稳定和精神压力,从而有助于改善月经不调。常见的心理治疗方法包括认知行为治疗、心理疏导、自我调节训练等。

药物治疗 药物治疗是月经不调的主要治疗手段之一。根据病因和病情的不同,可以选择不同的药物进行治疗。常用的药物包括孕激素、口服避孕药等。其中,孕激素具有止血的作用,也可用于调

整月经周期,巩固疗效,避免复发。常用药物有地屈孕酮片、黄体酮胶丸等,口服避孕药可以很好地控制月经周期,尤其是适合有避孕需求的患者。常用避孕药有复方炔诺酮片、复方炔诺孕酮片等。

女性朋友应该保持良好的生活习惯,注意心理健康,及时治疗妇科疾病,保持身心健康,以维持正常的月经周期。同时,在治疗和护理的过程中,也需要重视医生的指导和建议,避免不当用药或治疗方法不合适造成不良影响。

(作者供职于巨野县北城医院)