

长期卧床老人的皮肤护理

□孟晓华

随着人口老龄化趋势的日益明显,长期卧床老人的数量也逐渐增多。因为生活方式的变化,他们容易出现坠积性肺炎、深静脉栓塞等并发症。但是大家在关注疾病时,往往忽略了对长期卧床老人的皮肤护理。对长期卧床老人的皮肤护理不当,不仅可能导致皮肤问题恶化,还可能引发严重的合并症,影响老人的生活质量。因此,对长期卧床老人进行有效的皮肤护理至关重要。本文将探讨长期卧床老人皮肤护理的重要性及一些实用的护理方法。

重要性

皮肤是人体面积最大的器官,长期卧床老人要特别重视皮

肤护理。因为他们自理能力下降,长时间保持同一位,容易受到多种不利因素的侵害,比如压力、摩擦及潮湿等。这些因素会导致严重的皮肤问题,最为常见的是压力性损伤,也就是大家熟悉的压疮,也被称之为褥疮。压疮产生的原因是压力或压力联合剪切力、摩擦力等。局部皮肤因缺乏充足的血液供应和氧气,会出现缺血和缺氧,严重时会引起皮肤溃烂、感染,甚至危及生命。除了压疮,长期卧床还会导致皮肤过于干燥、频繁瘙痒、持续炎症等一系列问题,这些都会直接影响老人的生活质量和身体健康。

方法

定期翻身和换位 对于长期

卧床老人,应对其定期翻身和换位,以减少皮肤受到长时间压力的影响。对于能自己活动者,要鼓励其自主翻身,翻身频次以不出现不可逆的皮肤发红为宜。具体鉴别方法为,用手指按压局部皮肤3秒钟,如果松开时皮肤不变白,属于1期压疮。通常建议每2小时翻身1次,平卧和左右侧卧交替进行。选取30度侧卧体位,可将受压部位压力减少至体重的一半,或根据医生的建议进行调整。

保持皮肤清洁 保持皮肤清洁、干燥,是预防压疮的重要措施之一。由于皮肤表面为弱酸性环境,应避免使用刺激性强的肥皂,要使用温和的清洁剂,减少损伤

皮肤屏障功能。洗澡后,要轻轻拍干皮肤,避免摩擦。

保湿护理 长期卧床老人皮肤容易干燥,保湿护理至关重要。选择温和的保湿霜或乳液,定期涂抹在皮肤上,特别是容易受到摩擦和压力的部位。

定期检查皮肤 护理人员应定期检查其皮肤,注意是否有红肿、潮湿、破损等异常情况。翻身时,均应关注压力性损伤常发生的部位——骨隆突处。可能发生于体表皮肤;使用各种留置管路、医疗器械时,也可能在黏膜上、黏膜内或黏膜下发生。一旦发现异常,应及时采取措施,避免问题恶化。

保持足够的水分摄入 足够

的水分摄入有助于维持皮肤的水分平衡,防止皮肤干燥。

及时治疗皮肤问题 如果出现皮肤问题,比如床疮、炎症等,应立即寻求医疗帮助,避免问题恶化。

长期卧床老人的皮肤护理是一项综合性工作,需要全面的关注和配合。应有效识别风险因素,通过定期翻身、保持清洁、保湿护理等方法,做到勤观察、勤翻身、勤按摩、勤擦洗、勤整理、勤更换,有效预防和减少皮肤问题的发生。护理人员要了解皮肤护理的重要性,掌握相应的护理方法,不仅可以提升老人的生活质量,还能减轻其疼痛和不适。(作者供职于山东省泰山医院)

精神科护理的重要性

□刘同巍

在现代社会,精神健康问题日益突出,对个体和社会造成了巨大的负面影响。精神科护理作为一个专业领域,致力于提供全面的护理服务,以帮助患者恢复并维持其心理和情绪的健康状态。精神科护理是医疗保健系统中不可或缺的一部分。精神科护理不仅关注患者的身体状况,更重视他们的心理、情感和社交需求。通过提供个性化、综合性的护理方案,精神科护理可以帮助患者减轻痛苦,改善生活质量,并促进其积极参与社会活动。

沟通技巧 有效的沟通对于与精神疾病患者建立良好的护理关系至关重要。护士应学会运用适当的沟通技巧,如倾听和非语言沟通,以便更好地理解患者的需求和意愿。同时,护士也要清晰地表达自己的观点和指导,以帮助患者理解并遵循治疗计划。

药物管理和安全管理 精神科患者通常需要接受药物治疗控制病情。护士在药物管理方面扮演着重要角色,要准确理解各种精神药物的作用、剂量和不良反应等。护士应遵循正确的给药途径和时间,并密切监测患者的药物反应。此外,护士还应应对患者进行药物教育,让他们了解药物的用途和注意事项。精神科患者常常表现出危险行为或自杀倾向。因此,安全管理是护理

过程中至关重要的一部分。护士要密切观察患者的行为和情绪变化,及时发现并应对潜在的危险。此外,制定适当的安全计划、监控环境风险及与其他医疗专业人员合作,也是确保患者安全的重要措施。

多学科合作 精神疾病的治疗通常需要多个专业团队的协作,包括医生、心理学家、社会工作者等。护士在精神科护理中扮演着重要的角色,要与其他团队成员进行紧密合作,共同制定和执行治疗计划。通过有效的跨学科合作,可以提供全面的护理和支持,以促进患者的康复。

精神科护理是一项复杂而关键的工作,要求护士具备良好的沟通技巧、心理安全意识和跨学科合作能力。通过遵循以上提到的注意事项,护士可以为患有精神疾病的患者提供高质量的护理和支持,促进他们的康复和生活质量的提高。(作者供职于新乡医学院第二附属医院)

探索预防医学的力量

□尚英霞

预防医学强调疾病的预防而非治疗,注重社会因素、环境因素和行为因素对健康的影响。预防医学与临床医学有所不同,前者更加注重群体层面的干预,而后者则专注于个体的诊断和治疗。

预防医学在整个社会层面上具有重要意义。首先,通过减少疾病的发生和控制疾病的传播,预防医学可以降低整体的医疗负担和成本。这对于保障社会的可持续发展 and 资源分配非常重要。其次,预防医学可以提高社会的生产力和经济效益。通过提供健康的劳动力,减少因疾病而导致的工作时间损失,社会将能够更有效地运作和发展。最后,预防医学还有助于构建更加和谐、稳定和幸福的社区。当人们身体健康时,他们更有可能享受生活,并为社会作出积极贡献。

预防医学应用领域广泛,以下是几个典型的实践领域。

健康教育与促进 预防医学的一个重要应用领域是健康教育与促进。通过向社区居民提供相关健康知识和信息,预防医学可以提高人们对健康的认识和理解,从而促使个体积极参与自身健康管理。此外,预防医学还可以通过组织开展健康宣传活动和健康教育讲座,提高社区居民的健康素养和健康行为意识。

疫情监测与控制 在突发公共卫生事件或疫情暴发时,预防医学的应用尤为重要。通过建立健全的疫情监测体系,预防医学可以及时掌握疫情动态,对疫情进行追踪和分析,并采取相应的控制措施,遏制疫情的扩散。此外,预防医学还能通过组织开展疫苗接种和流行病学调查等,有效地控制和管理传染病。

疾病预防与筛查 预防医学的另一个重要应用是疾病预防与筛查。通过普及常见疾病的预防知识和方法,预防医学可以帮助人们

了解疾病的危害和预防措施,并提供相关的筛查服务,早期发现和治理疾病。这不仅有助于降低患病率和死亡率,还能减轻社会和个体的经济负担。

环境卫生与健康保护 预防医学还广泛应用于环境卫生与健康保护领域。通过对环境卫生状况的监测和评估,预防医学可以帮助识别和消除各类环境健康风险,保障社区居民的健康与安全。此外,预防医学还有助于制定和推行相关政策 and 措施,促进环境改善,达到提高人群整体健康水平的目的。

预防医学的应用涵盖健康教育与促进、疫情监测与控制、疾病预防与筛查及环境卫生与健康保护等多个领域。广泛开展预防医学工作,能够有效预防疾病的发生和传播,提高人群的整体健康水平。

(作者供职于津津县疾病预防控制中心)

疫苗接种与公共健康

□赵沛

疫苗接种是预防疾病、保护个人和群体健康的一种重要手段。接种疫苗的人比不接种者能更有效地预防常见的传染病,比如麻疹、流感、腮腺炎、乙肝等,同时,也有助于整个社会控制和根除疾病的传播。本文将介绍疫苗接种的重要性、接种程序和注意事项,以便读者了解和掌握正确的疫苗接种知识。

疫苗接种的重要性

疫苗前咨询 在接种疫苗前,要向医生提供个人疫苗接种史和现有疾病等信息,以便医生为其合理规划接种计划。接种前,还要了解疫苗的种类、副作用、保护时间和使用等。

疫苗接种 在接种点接种疫苗时,要首先核对个人信息,然后进行疫苗接种。常见的疫苗接种部位包括上臂、臀大肌等。在接种时,医生还要向患者介绍疫苗接种的注意事项。

接种后观察 接种后,要观察一段时间,以确认是否出现不良反应。常见的疫苗接种不良反应包括局部红肿、发热、头痛、肌肉或关节疼痛等。

记录和提醒 接种后,要将接种记录保存在公共卫生档案中,以便日后查询和管理。在接种后一段时间内,医生还要向患者提醒接种后的注意事项,比如按时复诊、避免接触传染源等。

疫苗接种的注意事项

接种前,要告诉医生个人的疾病史和过敏史,避免因为自身原因引起不良反应。

接种时,要确保疫苗质量符合标准,并遵循操作规范完成接种程序。

接种后,应根据具体的疫苗种类和接种情况确定观察时间和观察内容,比如发热、红肿等症状。

对于部分不适宜接种疫苗的人,比如孕妇、患有某些疾病的人等,要根据医生的建议进行相关防护措施。

总之,疫苗接种不仅是个人健康保护的重要手段,也是维护公共卫生的重要措施。在接种前,要了解接种内容和周期、疫苗种类和不良反应等;接种时,要选择正规的医疗机构、规范操作程序;接种后,要注意观察和记录。公众要主动参与疫苗接种,树立正确的健康观念,增强对疫苗接种的信心和认识。(作者供职于淄博市中西医结合医院)

骨科专家从来不做九种姿势

□姜涛

你每天用什么姿势躺、坐、站?你每天又是怎么吃饭的?这些看似平常的习惯,会对身体造成哪些伤害?生活中,如果姿势不正确,不仅会给脊柱带来伤害,还会导致各种疾病。现在就让我们来看看,哪些姿势是错误的,又会给身体带来哪些危害吧。

蹲下择菜

研究发现,人在平卧状态下,膝关节所承受的重量基本为0。站立或平走时所承受的重量为人体重量的1倍~2倍,奔跑时所承受的重量为人体重量的4倍,蹲下或跪时所承受的重量为人体重量的8倍。由于女性在日常生活中会有较多的下蹲动作,比如蹲着洗衣服、择菜、擦地等,因此,女性的膝关节疾病要比男性多。

习惯单肩背包

长时间背单肩包,肩就会疼痛,甚至会出现高低肩。为了防止包带滑落,不少人习惯性地单肩背,时间长了,可能会导致脊柱侧弯或女性的两侧乳房不对称。正处在青春期的学生,更容易受到影响。

对于学生,书包很重时,最好背双肩背包;对于成年人,最好别总是用一边的肩膀。

蜷缩在沙发上

窝在沙发上或躺在床上看电视、玩手机,确实是一件很轻松的事儿,但是对于骨头来说,这就是一种折磨。在半卧位时,没有了足够的支撑,腰椎会受到压迫,增加对椎间盘的压力,时间长了就会出现肌肉拉伤、脊柱侧弯等问题。

正确的坐姿是背部笔直,双腿平展,小腿和腿保持90度,坐在椅子中央,也可以稍微前倾,但是上身不能向两侧倒。尽量选择硬质的沙发,这样坐下去不容易陷下去。休息时,可以在腰后放一个枕头,起到很好的缓冲作用。

趴着午睡

很多上班族午休的方式是趴在办公桌上,这样会影响颈椎的正常发育,甚至会引起颈椎疾病。

小憩时,最好是平躺。如果没有足够的时间,也可以坐在椅子上,在腰部后面垫一个软垫,稍微向后靠一下,休息一下就可以了。

稍息站立

站姿不但会影响人的外表,和人的身体状况也有很大

关系。很多人习惯于站着休息,让身体得到短暂的放松,但如果长期这样做,就会使腰部受到的压力变大,导致骨盆和脊柱弯曲,引起腰背疼痛。

低头看手机

当人们低着头玩手机时,脖子会受到更多的压力,并加重腰部的压力。当你变成了“低头族”,很容易患上颈椎病。

跷二郎腿

如果经常跷二郎腿,骨盆和髋关节会因为长时间的受压而产生酸痛感,造成肌肉拉伤,以及腰椎和胸椎的压力不平衡,从而导致脊柱变形,引发腰椎间盘突出,导致慢性腰背疼痛。

头和肩夹着手机打电话

一忙起来,双手腾不开,有的人就习惯用脑袋和脖子夹着

手机拨打打电话。时间长了,就会引起脖子肌肉抽搐,疲惫不堪,从而引起脖子酸痛。这是一种潜在的颈椎病。

直膝提重物

许多人都经历过“闪腰”,在医学上被称为急性腰椎扭伤。当你直着膝盖弯腰提重物时,髋部和膝关节周围的肌肉就无法发挥最大的作用,腰背部的筋膜、肌肉和韧带就会因为负荷过大而损伤,这会伤害腰椎。

日常的不良习惯会导致骨科疾病的发生,包括腰椎间盘突出、关节炎等。我们应该注意保持良好的姿势,适度运动,避免长时间保持同一姿势,合理安排休息时间,注意饮食和营养摄入。

(作者供职于庆云县人民医院)

重症肌无力是一种获得性神经肌肉接头传递障碍的自身免疫性疾病。在活动之后,症状容易加重,适当休息且使用胆碱酯酶抑制剂治疗后,可以明显减轻症状。要根据患者病情,积极进行个体化治疗。那么,重症肌无力有哪些临床表现?要怎么治疗和护理呢?

表现

重症肌无力患者主要表现为波动性肌无力及易疲劳性。早晨起床或休息后,患者的症状减轻或缓解,在下午及傍晚症状明显,这种情况称之为晨轻暮重。

因为受累的骨骼肌不同,患者可表现为不同的肌无力症状。上睑下垂、复视是最为常见的症状。如果是面部肌肉或口咽部受累,还可能会有面瘫、饮水呛咳、吞咽困难、说话带有鼻音等。累及胸锁乳突肌时,主要表现为抬头困难、耸肩无力等。四肢受累时,主要表现为上楼梯困难、抬臂困难、全身无力。呼吸肌受累时,表现为呼吸困难,甚至呼吸衰竭,即发生肌无力危象,严重时危及患者生命。部分患者可合并桥本氏甲状腺炎、系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等疾病。

治疗

药物治疗 1.对症治疗:使用胆碱酯酶抑制剂,比如溴吡斯的明。2.免疫抑制治疗:使用激素和他克莫司、吗替麦考酚酯、环磷酰胺、甲氨蝶呤、硫唑嘌呤、环孢素等非激素类免疫抑制剂。3.使用靶向生物制剂:利妥昔单抗、依库珠单抗等。

特殊治疗 1.肌无力危象、围手术期治疗:进行免疫球蛋白、血浆置换,使患者病情得到快速缓解。2.对于合并胸腺瘤患者,进行胸腺手术,依据胸腺瘤病理类型需进一步行放疗。

护理及注意事项

基础护理 避免劳累、感染。在身体条件允许时,可以适当活动,不要做剧烈运动。对于症状比较严重者,家属要协助患者洗漱、穿衣。注意患者的个人卫生等,保持患者口腔清洁,预防呼吸道感染等。

保持呼吸道通畅 积极抗感染治疗,清除患者呼吸道的分泌物。咯痰困难时,要及时给患者吸痰。

补充营养 营养均衡,以流食或半流食为主,避免呛咳、窒息。

用药安全 在用药上,要严格遵医嘱,不能擅自减量、停药或过量用药。合并用药时,应及时咨询专科医师,避免应用加重肌无力的药物。定期到医院复查,如果出现症状加重,比如呼吸困难、胸闷,或发热、咯痰无力,要引起重视,马上就医。

(作者供职于日照市人民医院神经内科)

揭秘血液细胞检测

□张晴晴

血液是人体至关重要的组成部分,负责运输氧气和营养物质到身体各个器官,并清除代谢产物和废物。血液细胞检测是一种常用的诊断工具,通过分析血液中不同类型的细胞数量和形态特征,可以发现有关健康的重要信息。在本文中,我们将探讨血液细胞检测的重要性及其在医学领域的应用。

疾病诊断和监测 血液细胞检测在疾病诊断和监测中起着关键作用。通过检测血液中的红细胞、白细胞和血小板数量,可以帮助医生确定患者体内的异常情况。白细胞计数反映感染或免疫系统功能异常,红细胞计数可以用来诊断贫血等疾病,血小板计数可以帮助监测止血功能。此外,血液细胞检测还可以用于筛查和诊断白血病等血液肿瘤。

药物治疗反应评估 血液细胞检测对于评估药物治疗反应非常重要。有些药物会对血液细胞产生不良影响,比如抑制造血功能或引起血小板减少。通过定期进行血液细胞检测,医生可以及时调整药物剂量或采取其他措施,以确保患者的安全和治疗效果。

评估疾病严重程度和预后 血液细胞检测不仅可以帮助诊断疾病,还可以评估疾病的严重程度和预后。通过监测白血病患者血液细胞计数和分类及白细胞表面标志物,可以评估疾病的进展和治疗效果。此外,血液细胞检测还可以帮助监测肿瘤复发、艾滋病患者的免疫功能等。

提供个性化治疗指导 血液细胞检测有助于医生进行个体化治疗。不同疾病需要不同的治疗策略,血液细胞检测可以提供病情特点和基因突变等信息,帮助医生更准确地制定治疗方案。在白血病治疗中,通过分析白细胞的染色体异常和基因突变,可以选择合适的化疗药物和靶向治疗,从而提高治疗效果。

健康状况监测 血液细胞检测可以用于日常健康状况的监测。通过跟踪血液细胞的变化,可以发现潜在的健康问题,并采取预防措施。红细胞计数和血红蛋白水平的下降提示贫血进展,白细胞计数的异常增高与炎症或感染有关。因此,定期进行血液细胞检测有助于及早发现潜在的健康问题。不仅如此,血液细胞检测还可以用于监测治疗效果和预防并发症。通过定期检测血液细胞指标,医生可以评估治疗的有效性,并及时调整治疗方案。此外,一些药物会引起血液系统的不良反应,比如骨髓抑制等,血液细胞检测是必不可少的手段。

综上所述,血液细胞检测在医学领域中具有重要意义。它不仅可以用于疾病诊断和监测,还可以帮助评估药物的治疗反应和监测健康状况。因此,定期进行血液细胞检测是维护健康和预防疾病的重要手段之一。在未来,随着技术的进步和检测方法的改进,血液细胞检测将在临床实践中发挥更大的作用。

(作者供职于滕州市中心人民医院)