

科 普专家话健康

冬季如何预防心肌梗死

□曾霞

心肌梗死在一年中的发病高峰在冬春季节,夏季相对来说发病率比较低。对于心肌梗死发病的季节性规律,主要与下述因素密切相关。

内源性因素 人体血管的运行具有四季的节律。寒冷会促使身体的交感神经兴奋性增强,肾上腺髓质分泌量增加,促进血管收缩,致使血压升高,比如肢体末端的血流量冬天减少、夏天增多;冠状动脉的血流量也会随着季节变化出现波动,比如血流量在冬季减少,气温越低,这种变化就越明显。

生理生化因素 人体的血脂浓度具有节律特征,比如胆固醇和甘油三酯均在冬季出现高峰现象;春秋季节,处于平稳期;夏季,降到最

低。在气温变化时,研究人员对老年人的血小板、纤维蛋白原进行分析,发现两者均呈现明显的季节性规律变化,比如冬季时血小板体积增大,纤维蛋白原增加。

气温骤降的影响 冬季由于寒潮不时来袭,当外界气温骤降时,在寒冷的刺激下,人体的交感神经兴奋性增强,体内儿茶酚胺分泌量增多,血压升高,心率持续加快,心肌耗氧量增加。这说明低温可引起体表小血管痉挛收缩,增加心脏负担;血液黏度升高,导致冠状动脉血栓形成。天气寒冷,可诱发冠状动脉痉挛,使冠状动脉斑块脱落,堵塞血管,导致急性心肌梗死。冠心病患者的冠状动脉存在粥样硬化斑块,在管腔狭窄或者冠状动脉痉挛的基

础上,致使心肌供血和氧耗平衡失调,以及心肌严重缺血、缺氧,导致一些患者出现胸闷、胸痛等急性心绞痛症状,严重者可发展为急性心肌梗死,甚至引起猝死。

高危人群 寒潮来袭,以下高危人群要做好防护,如果有不适症状就及时到医院就诊。第一类:有高血压病、糖尿病、高脂血症患者,尤其是既往被明确诊断为冠心病的患者。第二类:冬季不注意防寒保暖,不依据天气变化增减衣物的人群。第三类:有烟酒史、工作压力大、经常熬夜、不经常运动的人群。

遵照医嘱服药 在冬季,高血压患者的血压普遍升高,医生应叮嘱患者在家定期监测血压,如果血压控制情况不理想,应到医院就诊,由医生调整用药方

案。糖尿病为冠心病的危险因素之一,患者要坚持饮食控制,遵照医嘱服药,定期复查等。

防寒保暖 天气寒冷干燥,要注意防寒保暖,及时添加衣物,减少外出的次数。世界卫生组织建议:一是冬季室温不应低于18摄氏度。二是洗澡水温度应与体温相当,水温太高会使皮肤血管扩张,造成心脑血管供血不足,洗澡时间不宜过长。三是适量补充水分,不可一次性大量饮水。四是低脂饮食,少吃肥甘厚味之品;体重超重者应以素食为主,控制高热量食物的摄入量,避免食用过多的动物脂肪及胆固醇含量较高的动物内脏。五是控制食盐的摄入量,少吃咸菜、豆酱、香肠、腌肉等,可多吃新鲜的蔬菜、水

果,以及粗纤维食物,预防便秘。六是戒烟限酒,老年人、高血压病患者不宜过量饮酒。吸烟会引起动脉痉挛,有关研究表明,戒烟1年后,冠心病的危险性会降至一半。七是注意休息,适度锻炼。坚持锻炼能够预防冠心病,降低疾病的发生率和死亡率。适合老年人的锻炼项目为非剧烈的有氧运动,比如慢走、骑自行车、打太极拳等;运动前一定要热身,在运动时若发生头晕、闷气等状况,要立即停止运动;心绞痛发生时,应马上含服硝酸甘油,情况严重者应及时就医,按照医嘱服药,对预防心肌梗死也有积极的防治作用。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院心脏中心)

献血后不能做什么事情

□苗军

无偿献血是一项社会公益事业。现在,很多人经常参与无偿献血活动,在奉献爱心、帮助别人的同时,对自身的脑血管健康和骨髓造血功能都有一定的益处。健康成年人一次献血200毫升~400毫升后,骨髓会加快造血进程,人体在肝脏、脾脏等脏器中贮存的血液也会迅速进入血液系统,进行补充,所以大多数人没有明显的不适感。本文主要讲解献血后要避免有损健康的行为,以及注意事项。

不能剧烈运动 完成献血后,血站工作人员都会叮嘱献血者,24

小时内不要做剧烈运动。因为如果献全血的话,血容量虽然在很短的时间内恢复正常,但是红细胞需要更长的时间才能恢复到正常状态。这时,如果做剧烈运动,会使一部分器官得不到充足的氧气,可能导致身体出现乏力、胸闷、气短、头晕等一系列不良反应。

不能马上洗澡 在献血过程中,血管会受到轻微创伤,24小时内可洗澡,但水温不宜过高,献血后马上洗澡,针孔部位容易被感染,甚至会有渗血症状。另外,献血后,血容量有所下降,洗澡会导

致血管扩张。两个因素叠加,可能会导致身体出现低血压症状。

不能喝酒 献血后,人体受损一部分血液,心跳和呼吸频率会加快。这时,献血者如果喝酒,尤其是大量喝酒,会明显加重心脏负担,导致心慌、胸闷等一系列不适症状,对献血者的健康造成不良影响。有一些人在献血后免疫力会出现暂时性下降,如果大量喝酒,会进一步降低免疫力,诱发其他疾病。其实,喝酒会增加身体的负担,所以不宜在献血后马上喝酒,以免损害身体健康。

不能熬夜 献血后,需要保证充足的睡眠,切不可在献血后熬夜。尤其是献全血后,红细胞在一定程度上有所减少,血液供氧量减少,如果熬夜,容易产生疲劳感。另外,献血后,人体的免疫球蛋白数量减少,熬夜会导致转氨酶升高,致使身体抵抗力下降,会诱发身体不适症状。

避免辛辣饮食 一般在献血之后的一段时间内,不宜食用辛辣、刺激性的食物。因为辛辣饮食会加重肝脏的负担,也会对胃肠道造成刺激,引起胃肠道不适,不

利于红细胞的恢复和身体健康。此时,饮食宜清淡,注重营养均衡,多吃富含蛋白质和铁元素的食物。

无偿献血是一种无私奉献、救死扶伤的崇高行为,所有符合献血条件的公民都应该积极参与;但在献血后,正确处理自己的健康问题非常重要。通过正确的休息和合理饮食来促进身体恢复,有利于身体快速恢复到正常状态。毕竟,只有在身体健康的情况下,人们才能帮助他人,为社会做出更大的贡献。

(作者供职于河南省红十字会血液中心)

人文关怀在护理服务中的应用

□杨琴

在临床医疗服务中,护理工作是非常重要的一个环节。伴随着经济和社会的不断发展,医学技术得到快速发展,患者的医疗与护理服务需求有所提升。因此,在护理服务过程中,为了满足患者的需求,需要在护理工作中融入人文关怀。本文主要讲解在护理工作中融入人文关怀的重要性。

第一,护理人员要转变观念,能够积极和患者进行沟通,有利于提高护理质量。在护理服务过程中,护理人员要将患者当成亲人来开展护理工作。在患者入院后,护理人员需要热情迎接患者,给予患

者足够的尊重,提供周到、细致的护理服务。

第二,提升护理服务理念,优化工作模式。护理人员在患者入院后,一定要做到热情接待,同时告知患者相关的入院事项,向患者提供导诊及导检服务,对患者的护理时间进行合理分配。在护理患者期间,护理人员要尊重患者的知情权,对于多种护理服务需要提前告知患者。在患者进行检查时,护理人员需要对患者进行解释、引导等。这种护理模式的改变,可以让患者体会到被尊重与人文关怀,不断提高患者的满意度,让患者积极

配合医生治疗及护理人员开展多项护理服务,从而提高护理质量和治疗效果。

第三,要想落实好人文护理措施,让患者在医院中能够有一种“家”的感觉,这是非常重要的。在护理工作中,一定要将情感及管理进行有机融合,能够顺利实施护理工作,让患者在整个护理期间能够体会到温暖,认为病区是自己的另一个“家”。在护理期间,护理人员对患者要同情、支持、理解,从而帮助患者树立战胜疾病的信心。例如一部分患者在住院期间,可能会因为访客比较多,而在病房中出

现高声谈笑的情况。这种行为会对其他患者造成干扰。为此,护理人员就需要对其进行引导、指正,但是要避免使用呵责方式,应使用一些文明的方法劝导患者的亲朋好友及时离开病房。在患者住院期间,护士应适时提供方便,为患者营造一个温馨、整洁的治疗环境。

第四,完善护理人员礼仪服务,促使护理团队的整体素养提升。同时,将人文关怀贯穿到临床护理工作中。在护理过程中,护理人员要始终保持冷静的态度,时刻践行以患者为中心的护理理念,凸显现代医学的人文关怀理念,确保为患者

提供全方位的优质护理服务。

总之,人文护理是一种以人为本、关注个性需求的护理模式。在护理工作中,人文护理的重点体现在尊重患者、建立信任关系及提高护理质量。人文护理的核心价值在于同理心的体现。为了践行人文护理服务理念,护士可以为患者提供情感支持,尊重个体差异,通过宣教和引导,帮助患者管理好自己的健康。通过人文护理,护士可以提供更加温馨的护理服务,从而帮助患者恢复身体健康。

(作者供职于甘肃省张掖市民乐县人民医院护理部)

直肠黏膜脱垂的预防方法

□全梁洁

直肠黏膜脱垂是一种常见的疾病,中老年人多发。这种疾病的主要症状是肛门内有一块肉瘤,还会伴有便秘、腹泻和排便困难等症。虽然直肠黏膜脱垂不会危及生命,但是它会给患者带来很多不便和痛苦。因此,预防直肠黏膜脱垂是非常重要的。

什么是直肠黏膜脱垂

首先,我们来了解什么是直肠黏膜脱垂。直肠黏膜脱垂是指直肠肠内的黏膜层向外突出,形成一个小的肉瘤。这种情况通常是由肛门括约肌松弛或损伤引起的。当肛门括约肌松弛时,直肠内的粪便就

会通过松弛的部位向外流出,时间久了,就会形成肛门的肉瘤。

那么,如何预防直肠黏膜脱垂呢?

预防方法

饮食健康 保持健康的饮食习惯,可以预防直肠黏膜脱垂。人们要多吃高纤维的食物,比如水果、蔬菜、全麦面包等。这些食物可以增加肠道蠕动,帮助排便。此外,人们应避免食用过多的油腻食物和刺激性食物,比如辣椒、咖啡等。

坚持运动 适度运动可以增强肛门括约肌的功能,能够预防直肠黏膜脱垂。建议每天进行一些有氧

运动,比如快走、游泳等。此外,还可以进行一些针对肛门括约肌的锻炼,比如凯格尔运动(骨盆运动)等。

避免久坐 长时间静坐会增加直肠黏膜脱垂的风险。建议每隔一段时间就站起来活动一下,或者使用辅助工具,比如坐垫、脚垫等。

及时治疗肛门疾病 肛门疾病,比如痔疮、肛裂等,会导致直肠黏膜脱垂。因此,及时治疗这些疾病,可降低直肠黏膜脱垂的风险。

注意事项

除了以上预防措施外,对于已经出现直肠黏膜脱垂的患者,还需要注意以下几个方面。

饮食禁忌 患者应避免食用过多的油腻食物和刺激性食物,比如辣椒、咖啡等;此外,还应多喝水,增加排便的频率。

适度运动 适度运动可以增强肛门括约肌的功能,缓解直肠黏膜脱垂的症状。

注意个人卫生 保持个人卫生是预防直肠黏膜脱垂的重要措施之一。患者每天应洗澡、换内裤,并定期清洗肛门周围的皮肤;此外,避免过度擦洗肛门周围的皮肤,避免引起皮肤瘙痒和疼痛等。

避免过度用力排便 患者不宜过度用力排便,避免加重直肠黏膜

脱垂的症状。如果在排便时感觉困难,患者可以用温水冲洗肛门周围的皮肤,或者使用润滑剂。

定期复查 患者应定期就医,可以及时发现异常情况,治疗直肠黏膜脱垂。医生会根据患者的具体情况,制定相应的治疗方案,比如手术、药物治疗等。

总之,预防直肠黏膜脱垂非常重要。合理饮食、适度运动、注意个人卫生,可以有效预防直肠黏膜脱垂。对于已经出现直肠黏膜脱垂的患者,需要采取注意个人卫生、坚持运动、避免过度用力排便等护理措施。同时,定期就医、做检查也是非常重要的方法。只有综合采取预防和护理措施,才能有效预防直肠黏膜脱垂,控制疾病症状。

(作者供职于洛阳市中医院肛肠科)

如何强化消毒供应中心细节管理

□杨美丽

随着医学技术的进步,外科手术技术的使用强度、手术频率、手术种类及手术器械的分类也有所增加。这对消毒供应中心的感染防控和分工的精细化、专业化提出了更高的要求,比如医务人员应加强对手术器械和消毒供应中心一体化设备的细节管理等。

消毒供应中心涉及多项工作内容,一旦在工作中出现异常情况,可能导致一部分器械功能缺失或器械未彻底消毒,影响临床使用,导致医疗服务质量下降。本文主要讲解如何增强管理效果和降低医疗风险,以及消毒供应中心细节管理的重要性。

完善流程

组建专科小组,对准入制度不断完善,开展继续教育,增强医务人员的专业技能。对于新器械,应邀请器械商前往医院,为小组成员开展培训及考核;增强感染

防控意识,做好手卫生管理;观察职业危害高发区域,制作警示标志,将其贴在明显区域,确保防护用品齐全;针对操作中存在的难点、重点,制成视频,上传到信息追溯管理系统,便于护理人员在开展护理管理时及时查阅,掌握正确的操作方法;模块化分类是消毒供应中心一体化管理系统的重要特点,对外科医疗器械按照需求进行分类,便于使用、分类和追踪管理,实现资源的合理配置,可以提高护理人员的工作效率;引入双人核对制度,不断优化操作流程,包括清洗、装载精密管等配件,做好回收、清点工作;确定工作要求,保证每一

位成员都能明确自己的职责;利用信息追溯系统,监控、记录整个流程,保证器械处理中的每一个环节都准确、无误。在处理特殊器械时,医务人员应在核对无误后签字,做好细节管理。

改进措施

围绕质量标准,工作流程,完善自查、自测制度,如果发现问题就及时提出解决方案。质控人员进行抽查,内容主要有缺陷发生情况、包装质量情况和清洗质量等。强化细节管理规范,通过阶段性培训,有效提升消毒供应中心护理人员的专业化、机械化程度。在评估管理过程中出现问题时,应分析出现问题的

原因,确定解决问题的核心目标,优化护理流程,提高护理质量。在专项检查完成后,召开科室会议,引入奖惩制度,倡导护理人员讲述管理中遇到的问题,借助“头脑风暴法”,对管理措施进行改进。对于发现的问题,深入分析流程监控记录,查找问题源头,明确负责人,改进管理方法。专业清洗有利于消毒供应中心专职人员的专业防护,可以提高专职人员的专业化、机械化程度。强化细节管理规范,通过阶段性培训,有效提升消毒供应中心护理人员的专业化、机械化程度。在评估管理过程中出现问题时,应分析出现问题的

的有效性,总结经验,修订管理制度、流程,由小组成员共同执行。提出发生频率较高的问题,组织小组成员讨论问题,进一步确定问题发生的原因,提出整改方案;如果问题未解决,应开展下一轮讨论。以改进管理方案为中心,小组成员说明存在的不足和难点,结合医院的实情进行改进。小组成员应互相检查、监督,可以在第一时间排除潜在的问题。开展质量管理时,了解小组成员的心理状态、工作态度,当其出现倦怠、焦虑等情绪时,予以开导,可以提升其责任感。

(作者供职于周口淮滨医院消毒供应中心)

心 灵驿站

家庭经济条件一般的李老太太是一位被抑郁症困扰很久的患者,曾经多年持续心烦郁闷,脾气急躁,对任何事儿都不感兴趣。对此,家人埋怨李老太太太无生非,无病呻吟。其间,李老太太受尽了委屈,经朋友介绍,来到郑州市第八人民医院就诊。服用抗抑郁药物治疗一个月有余,她觉得如释重负,情绪恢复如初。然而,数月后,突然有一天李老太太浑身颤抖,被家人搀扶着走进诊室。医生经过仔细问诊,得知她觉得自己已完全康复就自行停药了。

李老太太的症状,主要是因为突然停止服用抗抑郁药物所导致的,即停药反应。患者长期服用某种药物,使人体对药物产生适应症状,骤然停药,人体不适应这种变化,就会发生停药反应。

停药症状主要有胃肠道恶心、呕吐、腹部绞痛,以及肌肉痉挛等。一旦

出现停药反应,患者应第一时间到医院接受治疗,避免发生严重的不良症状。抑郁症是一种容易复发的心理疾病,服用抗抑郁药物是一种治疗手段,可以帮助患者调节情绪,恢复正常的生活、工作状态。为了控制病情和预防停药反应,患者应在医生的指导下调整用药剂量或停药。在以下情况下,患者应继续服用抗抑郁药物,不可自行停药。

抑郁症状未完全消失 抑郁患者通常会

出现情绪低落、兴趣减退、焦虑、思维迟缓与自责等症状。当这些症状未完全消失时,患者需要继续服用抗抑郁药物,直至症状得到有效改善。

降低疾病复发率 为了预防抑郁复发,患者通常需要在病情好转后继续服药一段时间,过早减药或停药会增加疾病复发的风险。

预防药物戒断反应 突然停药或减药可能导致戒断反应,患者可能出现焦虑、烦躁、易激惹等情况,也会出现身体不适,比如恶心、头晕、乏力、腹泻等。为了避免发生不良反应,患者应严格按照医生的建议逐步减少药物剂量或及时就诊,请医生调整用药方案。总之,抗抑郁药物是一种处方药,患者需要在医生的指导下服用。如果病情未稳定或出现不良反应,患者应及时就医,医生会根据患者的具体情况,适时制订个性化的药物减量计划,以降低停药带来的风险,从而提高治疗效果。

(作者供职于郑州市第八人民医院)

抑郁症患者停药须谨慎

□王喜苹

如何正确认识胆囊炎

□翟晓飞

随着生活节奏加快、工作压力增大,一些年轻人的生活作息规律和饮食结构也发生了改变,比如暴饮暴食、长期熬夜成为一种常态,导致胆囊炎

的发病率持续升高。本文主要讲述胆囊炎的临床表现、治疗原则、术后康复护理及有效预防等方面,帮助读者正确认识胆囊炎。

什么是胆囊炎

胆囊炎是指由胆囊结石或其他原因引起的胆囊内急性、慢性炎症反应的过程。胆囊炎可分为急性和慢性两种类型,常与胆石症合并存在。胆囊炎是一种常见的消化系统疾病,一旦急性发病,上腹部会出现剧烈疼痛,呈绞痛样,病情发展迅速,患者应立即就医;慢性胆囊炎常与胆结石共存,上腹部疼痛不剧烈,大多为持续性胀痛,虽然症状不严重,但是会影响患者的生活质量。

急性胆囊炎 急性胆囊炎是因胆管梗阻和细菌感染导致的胆囊炎症,是常见的急腹症之一,好发于女性。以下是急性胆囊炎的临床症状、治疗原则与预防方法。

临床症状

急性胆囊炎的症状主要包括右上腹部疼痛、恶心、呕吐、发热、黄疸等。右上腹部疼痛通常由饱食或油腻食物诱发,初期为阵发性绞痛,逐渐发展为持续性疼痛,并伴有压痛、反跳痛和肌紧张等症。恶心、呕吐是胆囊炎的常见症状,患者可能会感到食欲不振;发热,通常伴有身体疲乏、头痛、白细胞升高等症状;黄疸,主要表现为皮肤、黏膜和眼球的黄色染色。

治疗原则

根据患者的病情,急性胆囊炎可选择非手术治疗和手术治疗。早期症状较轻,无明显发热者,可先进行非手术治疗,待病情控制后再择期手术;经非手术治疗无效,病情加重者,可考虑手术治疗,手术方式有胆囊切除术或腹腔镜胆囊切除术。若患者身体虚弱,可做胆囊造口术。

康复护理

少食多餐 患者应避免吃得过饱,坚持清淡饮食,采

取少食多餐的原则。

适度运动 合理锻炼身体,可以预防感冒。患者一旦感冒应及时治疗,可以有效预防胆囊炎。

作息规律 劳逸结合,规律作息,避免过度劳累及精神紧张。

定期复查 如果有不适症状,患者应及时就诊。

预防措施

饮食调节 饮食遵循营养均衡原则,多摄入新鲜的蔬菜、水果和全谷物,限制高脂肪、高糖和高盐食物的摄入量;避免暴饮暴食,避免食用刺激性食物和油腻食物,比如辣椒、油炸食品等。要定时进食,避免在过度饥饿状态时吃饭;不吃冰冷或太热的食物,适当控制辛辣、刺激性食物的摄入量;饭后,不要立即躺下休息,有助于胆汁的排泄和胆囊的收缩。

控制体重 保持适当的体重可以预防胆囊炎,过度肥胖会增加胆囊炎的风险。肥胖会导致胆汁淤积和胆囊收缩功能紊乱。人们要养成良好的饮食习惯,坚持适度运动,控制体重。

适度运动 适度运动有助于增强胆汁的排泄和胆囊的收缩功能。患者可以选择适合自己的运动方式,比如散步、跑步、游泳等,坚持每天适度运动,避免久坐等。

适量饮水 充足的水分摄入,可以稀释胆汁,降低胆汁浓缩和结晶形成的风险。

保持健康的生活方式 养成良好的生活习惯,坚持规律大便,避免便秘,不宜过度挤压腹部。戒烟和限制酒精的摄入量,可预防炎症。

注意压力管理 精神压力过大会导致胆囊收缩功能紊乱,增加胆囊炎的风险。适当放松和调节情绪对于预防疾病非常重要。

总之,采取预防措施,能够有效降低胆囊炎的风险,保持身体健康。如果出现胆囊炎的症状,患者应及时就医,接受专业的诊断和治疗。

(作者供职于鹿邑县人民医院泌尿外科)