

尘肺病患者的康复护理

□张艳艳

尘肺病是由长期吸入粉尘颗粒引起的一类职业性肺部疾病,常见于矿工、建筑工人、油漆工人等职业人群。这种疾病严重影响了患者的生活质量,但通过肺康复护理,患者可以更好地管理病情、减轻症状、提高生活品质。

了解尘肺病

尘肺病是一种慢性疾病,常见类型包括硅肺、石棉肺等。长期吸入粉尘颗粒后,肺部组织受损,导致肺功能下降,症状包括咳嗽、呼吸困难、胸痛等。早期识别和有效管理对于控制病情发展非常重要。

诊断与治疗

确诊尘肺病需要通过临床症状、职业史和影像学检查等手段。治疗方式主要包括药物治疗和康复护理。药物可帮助减轻症状和控制病情,但康复护理在提高生活质量方面起着重要作用。

呼吸训练

腹式呼吸练习 坐直或躺下,放松身体。手放在腹部,深吸气,感觉腹部膨胀;缓慢而自然地呼气,使腹部逐渐收缩。重复进行这种深吸气和深呼吸气的练习。

咳嗽练习

经常进行有规律地咳嗽,可以帮助患者清除肺部积聚的黏液。

呼吸节奏训练

训练呼吸的节奏和深度,可以尝试吸气时数数,

再将气息慢慢呼出,保持吸气和呼气的节奏。

适度运动

如果患者常因呼吸困难,而减少体力活动,可以尝试适度有氧运动,增强肺部功能、改善心肺耐力。尘肺病患者可选择适度的有氧运动,如散步、游泳、骑行等。这些运动有助于保持身体健康,同时不会对呼吸系统造成过大的负担。

心理支持

尘肺病不仅影响身体健康,还可能对患者的心理状态产生负面影响。提供心理支持和心理咨询服务可以帮助患者应对疾病带来的压力和焦虑。

营养与饮食

合理的营养和饮食对于康复非常重要。患者应摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质,以支持身体康复和免疫系统功能。

康复监测和管理

定期进行康复评估和监测对于追踪病情进展和调整康复计划非常重要。医务人员应密切关注患者的症状变化和治疗效果,及时调整康复方案。

职业防护

预防尘肺病的关键在于降低接触粉尘颗粒的可能性。工作场所应提供足够的防护装备和安全

措施,定期进行职业健康检查,减少粉尘暴露时间,是预防尘肺病的重要措施。

尘肺病严重影响影响患者健康和生

活,但通过科学的肺康复护理,患者可以得到有效的管理和帮助。呼吸训练、适度运动、良好的饮食、心理支持以及定期康复监测,都是重要的康复护理步骤。同时,预防尘肺病也非常重要,需要工作场所管理者和从业者共同努力,减少粉尘暴露,保障职工健康。通过这些努力,尘肺病患者可以更好地重拾活力,提高生活质量。

(作者供职于山东省淄博市第六人民医院)

术后的疼痛是常见的并发症之一。如何有效缓解术后疼痛,帮助患者舒适地度过康复期,是护理人员的重要职责。

了解疼痛

疼痛的分类

疼痛分为急性疼痛和慢性疼痛。术后疼痛大多为急性疼痛,具有自限性,但若处理不当,可能发展为慢性疼痛。

疼痛的评估

对于术后患者,护理人员需定期评估其疼痛程度,以便采取合适的治疗措施。常用的疼痛评估工具有数字评分法、视觉模拟评分法等。

非药物治疗方法

心理支持

与患者沟通,了解其疼痛感受,给予心理安慰和支持,有助于减轻疼痛。

分散注意力

引导患者进行深呼吸、冥想、听音乐等,以分散注意力,降低疼痛感。

物理治疗

如冷敷、热敷、按摩等,有助于缓解肌肉紧张和减轻疼痛。

调整姿势

协助患者采取舒适的体位,避免压迫手术部位,减轻疼痛。

药物治疗方法

非处方药

如对乙酰氨基酚适用于轻至中度疼痛。但需注意剂量及用药时机,避免与其他药物相互作用。同时需根据患者病情和医生建议使用。

处方药

如阿片类药物、非甾体抗炎药等,需根据患者病情和医生的建议使用。

药物不良反应

药物治疗过程中,需密切观察患者是否出现不良反应,如恶心、呕吐、呼吸抑制等。如有异常,应及时报告医生。

预防措施

预防性镇痛

在手术前即采取措施减轻术后疼痛,如使用非甾体抗炎药等。

微创手术

选择创伤小的手术方式,减少术后疼痛。

围手术期护理

加强围手术期护理,关注患者的心理状态和生理需求,有助于降低术后疼痛程度。

健康教育

向患者及家属介绍术后疼痛的相关知识,提高其对疼痛的认识和处理能力。

注意事项

个体化治疗

不同患者的疼痛程度和耐受性不同,需根据个体情况制订个性化的治疗方案。

定期评估

治疗过程中需定期评估患者的疼痛状况,以便及时调整治疗方案。

医患沟通

加强医患沟通,让患者了解治疗方案的目

的和效果,提高治疗的依从性。

多学科协作

疼痛管理涉及多个学科,如麻醉科、外科、神经科等,需加强多学科协作,提高疼痛管理的效果。

术后疼痛是常见的并发症,护理人员需采取多种措施帮助患者缓解疼痛。包括心理支持、分散注意力、药物治疗等手段,同时也需要采取预防措施降低术后疼痛的发生率。在治疗过程中,需注意个体化治疗、定期评估、医患沟通等多方面问题。同时也要警惕异常表现,确保患者的安全和舒适。通过有效的术后疼痛管理,可以提高患者的康复质量和生活质量。为了更好地缓解术后疼痛,建议加强相关知识和技能的培训,提高护理人员的专业水平和服务质量。同时也要加强患者的健康教育,提高其对术后疼痛的认识和处理能力。

(作者供职于上海孟超肿瘤医院)

如何缓解术后疼痛

□苗艳平

疫苗接种的常见问题

□李 坤

随着疫苗的广泛应用,接种疫苗已经成为预防疾病的重要手段。然而,许多人在接种疫苗前后会有一些疑问和担忧。为了帮助大家更好地理解和应对疫苗接种过程中的常见问题,本文将回答一些常见的接种疫苗问题,并提供门诊护理的相关建议,为大家提供专业的协助和关怀。

为什么需要接种疫苗

接种疫苗是一种预防性的医学手段,通过激活人体免疫系统,提高抵抗疾病的能力。接种疫苗可以有效预防多种传染病,包括流感、百日咳、麻疹、腮腺炎等。接种疫苗可以帮助人体建立特定疾病的免疫力,降低感染

风险,减轻疾病症状,保护个人和社区的健康。

接种疫苗是否安全

接种疫苗是一项经过充分研究和临床试验的医学措施,在严格的质量控制下进行生产和分发。在疫苗上市前,会进行多阶段的临床试验,以评估其在大规模人群中的安全性和效果。监管机构会对疫苗进行审查,确保其符合标准,达到接种疫苗的要求。疫苗的安全性是经过严格评估和监测的,并且接种疫苗的益处远远大于潜在的风险。

接种疫苗前需要做哪些准备

在接种前,可以先咨询护士,了解相关疫苗的信息,包括接种疫

苗时间、接种疫苗部位、接种疫苗次数等。如果有任何慢性疾病或过敏史,应告知护士,以便护士能够做出适当决策。同时,注意休息充足,保持良好的饮食和生活习惯。

哪些人不能接种疫苗

有些人由于健康状况或过敏史可能不适合接种某些疫苗。孕妇、免疫系统受损者以及对疫苗成分过敏的人应在咨询护士的建议下决定是否接种疫苗。

门诊护理的作用是什么

门诊护理在接种疫苗中发挥着关键的作用。护士会负责接种前的健康咨询、核对个人健康信息,确保接种疫苗的安全性。在接

种疫苗后,护士会关注接种者是否出现异常反应,提供必要的医疗支持和建议。

接种疫苗的反应有哪些

接种疫苗后会出现一些轻微的反应,如注射部位疼痛、发红、发热等,这些反应通常是正常的免疫反应。少数人会出现变态反应,如皮疹、呼吸急促、喉咙肿胀等,如果出现严重不适,应立即就医。大部分的反应都是暂时的,不会对健康造成严重影响。

接种疫苗后需要注意什么

保持清洁

给予接种部位适当护理,如保持干燥和清洁。

监测自己的身体反应

如有如发热、不适等异常应及时就医。

避免剧烈运动

避免接种后的剧烈运动或剧烈活动,以免加重不适。

保持营养均衡

饮食方面,保持均衡的饮食,多摄入富含维生素和矿物质的食物,帮助提高免疫力。

注意个人卫生

勤洗手,避免接触有传染性的疾病。

接种疫苗是一项重要的公共卫生措施,可以预防和控制多种传染病。在接种疫苗前后,了解相关信息、遵照护士的建议,并注意个人卫生和健康习惯,可以帮助我们更好地保护自己和他人的健康。

(作者供职于山东省济南市天桥区大桥镇卫生院)

那些你不知道的供应室护理技巧

□赵桂云

供应室作为医院的后勤保障部门,承担着为全院提供清洁、消毒、灭菌的医疗器械和用品的重要任务。供应室护理人员的工作看似平凡,却承载着确保医疗质量和安全的重任。然而,许多人对供应室护理的了解仅停留在表面,对其中的专业技巧和知识知之甚少。

严格的清洁与消毒程序

在供应室,清洁和消毒是每日工作的基础。每一个器械、每一个物品都必须经过严格的清洁和消毒程序。其中,细节决定成败。如对于精细的器械,需要使用专门的清洁剂和工具,避免造成损坏。

同时,消毒环节也是非常重要的,必须遵循消毒规范,确保无菌环境。

医疗器械的分类与处理

供应室护理人员需要根据医疗器械的不同类型进行分类处理。如手术器械需要用专门的清洗剂进行浸泡、刷洗,高压气枪吹干等步骤;而那些精密仪器,如呼吸机管道、血液透析机配件等,则需要用特定的方法进行清洁和消毒。

灭菌技术的掌握与应用

灭菌是供应室护理的核心工作之一。目前,医院常用的灭菌方法有高压蒸汽灭菌、环氧乙烷灭

菌、过氧化氢等离子灭菌等。护理人员需要根据物品的性质、用途选择合适的灭菌方法。同时,灭菌过程中的温度、湿度、压力等参数也需要严格控制,确保灭菌效果。

防护与安全意识的培养

在供应室工作中,护理人员需要时刻保持高度的防护与安全意识。如处理污染物品时,必须穿戴防护服、口罩、手套等防护用品;在操作过程中,要避免锐器伤和化学伤等职业暴露事件。同时,还需要定期进行安全培训和演练,提高应对突发事件的应急处理能力。

与临床科室的沟通与协作

供应室的工作与临床科室息息相关。为了更好地服务于临床,供应室护理人员需要与临床科室保持密切地沟通与协作。了解临床需求,及时反馈问题,共同解决困难,为患者提供更好的医疗服务。

持续的专业知识与技能更新

随着医疗技术的不断发展,供应室护理人员需要不断更新自己的专业知识和技能。参加学术交流、培训课程等活动,了解最新的消毒灭菌技术和设备,提高自己的专业素养,以适应不断变化的医疗环境。

良好的团队协作精神

供应室工作需要团队协作来

完成。护理人员之间需要相互信任、支持、配合,共同完成工作任务。在遇到困难和挑战时,要齐心协力,共同解决问题。这样的团队协作精神是确保供应室工作顺利进行的重要保障。

总之,供应室护理工作虽然烦琐、辛苦,但正是这些技巧和知识的积累与应用,使得供应室护理人员在保障医疗质量和安全方面发挥着不可或缺的作用。通过深入了解这些技巧,我们可以更好地认识供应室护理工作的价值,为医疗事业的持续发展贡献力量。

(作者供职于山东省济南市长清区人民医院)

外科护理：助力伤口愈合

□王秋芬

在医疗领域中,外科护理是一个重要的环节,不仅关乎手术的成功与否,更是患者术后恢复的关键所在。那么,大家知道吗?在病床边,每一个微小的护理细节都可能影响到患者的康复速度和生活质量。

在手术中,医生切开皮肤、修复受损组织,但在手术结束后,这台手术是否能达到预期效果,还需依赖外科护理。专业的外科护理人员的工作并不仅是简单的伤口清洁和包扎,更多的是运用专业的知识和技能,确保患者在术后恢复过程中得到最佳的照顾。

伤口愈合是一个复杂的过程,涉及炎症反应、细胞增殖和组织重塑等多个阶段,而外科护理,恰似这个过程中的“快进键”。通过细致的伤口评估、及时的清创、有效的敷料选择,护理工作加速了伤口的愈合进程。此外,合适的体位、疼痛控制和营养支持等护理措施也为伤口愈合创造了有利条件。

外科护理人员在患者恢复过程中担任着“守护者”的角色,密切监测患者的生命体征、预防并发症,并及时处理突发状况。同时,心理护理也是外科护理人

员的工作重点之一,为患者提供必要的心理支持,帮助患者树立信心、积极面对康复过程。

随着科技的进步和医疗理念的不断创新,外科护理也在不断发展,新型敷料的研发、个体化护理方案的应用以及远程监控技术的普及,都为患者带来了更高效、更舒适的康复体验。例如,现代敷料能够为伤口提供更加适宜的愈合环境;而基于大数据的个性化护理方案则充分考虑患者的个体差异,实现了精准护理;远程监控技术则让患者在家的康复也能得到专业级的康复指导。

在现代医学体系中,外科护理并不仅限于手术室和病房,与康复医学、营养学、心理学等多个学科紧密相连。因此,一个成功的外科护理团队需要各领域的专家共同合作,为患者提供全方位的照顾。从术前评估到术后康复,从日常护理到心理疏导,每一个环节都需要团队成员之间的默契配合。只有这样,才能确保患者在康复之路上走得更加稳健。

外科护理不仅仅是医疗流程的一个环节,更是关乎患者生命质量的重要一环,在伤口愈合和患者恢复的过程中,外科护理人员扮演着不可或缺的角色。外科护理人员是病患康复的推动者、伤口愈合的加速器。通过外科护理人员的专业照护和温暖陪伴,无数患者在病痛中重获新生、重拾希望。

未来,随着医疗技术的不断进步和人们健康需求的日益增长,外科护理将面临更多挑战与机遇。外科护理人员需要不断探索和实践,为患者提供更加专业、人性化的外科护理服务。

(作者供职于山东省菏泽海吉亚医院)

尿路感染护理

□李 芹

尿路感染是一种常见病,许多人都曾经或正在经历这样的困扰。尿路感染不仅会带来身体的不适,还可能引发其他严重的健康问题。因此,我们需要更多地关注和正确的护理,以便尽早缓解症状,并避免其复发。本文旨在为大家介绍尿路感染的护理方法,提供全方位、专业细致和温暖贴心的建议,帮助大家更好地解决这一常见问题。

尿路感染的原因

为什么尿路感染如此令人困扰?尿路感染是由细菌感染尿道引起的,常见症状包括尿频、尿急、尿痛、腹部不适等。不及时治疗和正确的护理可能导致感染扩散至肾脏,甚至引发严重的肾脏感染。尿路感染不仅给患者带来身体上的痛苦,还可能对生活和工作产生负面影响。因此,尽早寻找正确的护理方法非常重要。那么,我们应该如何正确护理尿路感染呢?

护理措施

大量饮水

饮水是预防和缓解尿路感染的关键,多喝水可以增加尿液的产生,从而帮助清洗尿道,冲走细菌。建议每天饮用至少8杯水,保持充足的水分摄入量,让细菌无处藏身。

注意个人卫生

维持良好的个人卫生是预防尿路感染的基础。洗手、定期更换内裤、避免使用过于紧身的衣物等,都是保持尿道清洁和干燥的好方法。同时,女性朋友在上厕所时要正确擦拭,从前往后擦拭,避免将肛门细菌带入尿道。

(作者供职于山东省淄博市中医医院)

以增强免疫力,抵抗感染。建议多摄入富含维生素C和抗氧化剂的食物,如柑橘类水果、蔬菜等。此外,注意保持饮食均衡,避免暴饮暴食,以维持身体的健康状态。

避免过度清洗

尽管个人卫生很重要,但过度清洗也会破坏阴道菌群平衡,降低其自我保护能力,从而易受细菌侵袭。因此,适度清洗是关键。使用温和的清洁剂,避免过多摩擦和洗涤,保持私处干燥,有助于保护尿道的健康。

及时就医和用药

如果出现尿路感染的症状,应及时就医并按照医生的建议用药。不要自行购买和使用抗生素,以免造成细菌耐药性。遵循医生指导,正确使用药物,完成治疗过程。

注意事项

避免憋尿和尿频

要及时排尿膀胱。保持充足的睡眠,帮助提高身体的免疫力。

坚持适量的运动

增强身体的抵抗力。

避免长时间坐着

定期起身活动,防止尿液滞留。

虽然尿路感染是困扰人们的健康问题,但通过专业、细心的护理,可以有效预防和缓解症状。通过大量饮水、注意个人卫生、均衡饮食、避免过度清洗及及时就医和用药等方法,希望能够在大家的共同努力下,保持尿道的健康需要每个人的关注,要养成良好的生活习惯和卫生习惯,做到科学护理,从而减少尿路感染,为自己带来更健康的生活。

(作者供职于山东省淄博市中医医院)

不同内镜检查,护理有何异同

□张改红

当我们提及内镜检查,胃镜和肠镜无疑是其中较为常见的两种。它们都是现代医学诊断消化道疾病的重要手段,但在检查前后的护理上,两者既有相似之处,也存在一些差异。

了解胃肠镜

胃镜是一种细长的管状仪器,通过口腔深入食道、胃和十二指肠进行检查。胃镜检查对于诊断食管、胃和十二指肠的炎症、溃疡、息肉、肿瘤等疾病具有重要意义。

肠镜

肠镜是一种细长的管状仪器,通过肛门深入肠道进行检查。肠镜检查对于诊断肠道炎症、息肉、肿瘤等疾病具有重要意义。

即可。

麻醉方式

胃镜检查通常只需要进行咽喉部局部麻醉,根据患者需求可以选择无痛胃镜或者无需肠镜进行全身麻醉,以确保患者在检查过程中保持舒适。

检查后护理的相同点

饮食恢复

无论是胃镜还是肠镜检查,患者在检查后都需要逐渐恢复饮食。开始时可能只能吃流质或半流质食物,然后逐渐过渡到正常饮食。

观察身体反应

患者在检查后应密切观察自己的身体反应,如出现腹痛、便血等异常情况,应及时就医。

检查后护理的不同点

进食时间

胃镜检查后,如果

未进行特殊治疗,患者通常可以在1小时后进食。而肠镜检查后,由于肠道受到的刺激较大,患者可能需要更长时间的观察期,通常建议2小时后再进食。若选择无痛胃、肠镜检查,则均需在检查完2小时后方可进食、水。

特殊治疗护理

如果在内镜检查中进行了特殊治疗,如息肉切除等,患者可能需要特殊的护理。例如,可能需要禁食一段时间,可能需要使用止血药物等,根据医嘱进行。

特别提示

对于日常服用抗凝药物(如阿司匹林、华法林等)的患者,内镜检查前后需特别注意。由于这类药物可能增加检查中的出

血风险,医生会建议患者在检查前暂时停用。具体的停用时间和恢复用药的时机,应根据医生指导来确定。患者切勿自行决定停药或恢复用药,以免影响检查安全或导致不必要的健康风险。与医生保持密切沟通,是确保内镜检查顺利进行和自身安全的关键。

总之,胃镜和肠镜检查在护理上既有相似之处,也有各自的特点。患者在接受检查前应充分了解检查前后的注意事项,并按照医嘱进行准备和护理,以确保检查的顺利进行和身体的快速恢复。

(作者供职于山东省梁山县中医院)