

如何正确测量体温、血压、血糖

□项 晖

在基层护理实践中,正确测量体温、血压和血糖是评估患者健康状况的重要手段。然而,这些看似简单的操作,在实际操作中却常因操作不当而导致测量结果不准确。那么,如何正确测量体温、血压和血糖呢?

测量体温的步骤

准备工作 在测量体温之前,护理人员应保证体温计的清洁,使用酒精擦拭或消毒体温计。同时,准备好适量的防护用具,如手套。

选择体温测量部位 常见的体温测量部位包括口腔、腋窝和肛门。口腔测温正常值为36.3摄氏度~37.2摄氏度,腋窝测温正常值为36摄氏度~37摄氏度,肛

门测温正常值为36.5摄氏度~37.7摄氏度。

测量体温 将体温计放置在选择的测量部位,并按照设备的说明书操作。口腔测量时,患者应该张开嘴巴,将体温计置于舌头下方,测量时间为5分钟左右。腋窝测量时,患者应该将腋下贴近身体,确保体温计与皮肤接触,测量时间为10分钟左右。肛门测量时,让患者保持侧卧位,在肛门体温计的头端涂抹上润滑油,缓慢地插入肛门之内,测量时间为5分钟左右。

记录体温 在完成测量后,将测量得到的体温数据记录在护理记录单上,并注明测量的具体时间。

测量血压的步骤

准备工作 确保血压计和袖带的状态良好,检查是否有漏气或损坏。患者在测量血压前应休息一段时间,避免过度活动。

选择测量位置 通常血压可以在上臂的肱动脉位置进行测量。将袖带系在右上臂,袖带下缘距离肘横纹约两横指,袖带的安装需要紧贴患者的肤色,但不可过紧,袖带下缘应与肘关节的上缘平行。同时,确保血压计与心脏同高。

测量血压 通过操作血压计的泵球,逐渐将袖带充气至大约高于患者的期望收缩压20毫米汞柱~30毫米汞柱。然后,慢慢释放空气,记录听到第一次心跳

声的位置,这是收缩压。继续释放空气,当心跳声完全消失时,记录此时的压力,这是舒张压。

记录血压 将测量得到的收缩压和舒张压数据记录在护理记录单上,一般需要连续测量2次~3次,取平均值作为最终结果。

测量血糖的步骤

准备工作 确保血糖仪器和试条的有效期,并检查是否正常工作。同时,准备好消毒用品和手套。

选择采血部位 常见的采血部位包括指尖、前臂和大腿。对于自测的患者,指尖是最方便的选择。

消毒采血部位 使用酒精或专用的消毒巾擦拭采血部位,确

保清洁。

采集血液样本 使用采血针或穿刺器具,抽取足够的血液样本。将血液样本放在试条上,按照血糖仪器的使用说明操作。

读取血糖值 在血糖仪器显示结果后,记录测得的血糖值,并在护理记录单上注明测量时间。

正确测量体温、血压和血糖是基层护理实践中不可或缺的环节。护理人员应熟练掌握这些操作技巧,确保准确获取患者信息,为患者的健康状况评估和治疗提供有力支持。同时,让患者了解正确的测量方法并积极配合,以提高护理效果。

(作者供职于山东省东营市广饶县稻庄镇卫生院)

了解胃溃疡的常见病因与症状

□徐同民

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病,它会给患者带来明显的胃部疼痛和其他不适症状。以下是胃溃疡的常见病因。

幽门螺杆菌感染 幽门螺杆菌感染是一种常见的细菌,它寄生于胃部并可能导致胃溃疡。这种细菌感染可以引发炎症,削弱胃黏膜的保护屏障,从而增加溃疡的风险。

药物因素 某些药物如非甾体抗炎药(布洛芬、对乙酰氨基酚等)和皮质类固醇(地塞米松、醋酸泼尼松等),长期使用可能对胃黏膜造成损害,引发溃疡。

应激和心理因素 长期的心理压力、焦虑或抑郁可能导致胃溃疡的形成。这些心理因素通过影响神经内分泌和免疫系统,削弱了胃黏膜的防御能力。此外,急性应激事件如严重烧伤或大型手术也可能引发溃疡。

不良的生活习惯 不良的饮食习惯和生活方式也是导致胃溃疡的重要因素。饮食不规律、暴饮暴食、过度进食辛辣食物等都可能刺激胃黏膜,引发炎症和溃疡。此

外,吸烟和过量饮酒也与胃溃疡的发生有关。

其他疾病的影响 某些其他疾病如胃泌素瘤、克罗恩病等也可能导致胃溃疡的发生。这些疾病可能影响胃酸的分泌或影响胃黏膜的正常功能。

胃溃疡的症状多种多样,以下是一些常见的症状。

上腹部疼痛 胃溃疡患者通常会出现上腹部疼痛的症状。这种疼痛可能表现为隐痛、钝痛或剧痛,通常在餐后1小时左右出现,持续一段时间后逐渐缓解。疼痛的位置通常在左上腹或剑突下。

胃部不适感 胃溃疡可能导致胃部出现不适感,如胀满、灼热、反酸等。这些症状可能因个体差异而异,但通常是胃溃疡的典型表现。

消化异常 胃溃疡可能导致消化异常,表现为食欲不振、恶心、呕吐等症状。这些症状可能影响患者的进食和营养吸收。

体重下降 胃溃疡可能导致患者体重下降。这是因为胃部疼痛

告别便秘,让肠道“畅通无阻”

□尹华莹

肠道是人体重要的消化器官,同时也能帮助我们吸收营养和排出体内的废物。然而,许多人因为不良的生活习惯或饮食习惯而遭受便秘的困扰。长期便秘不仅会影响身体健康,还会增加患上其他疾病的风险。本文将为大家提供

一些关于便秘的基本知识和解决便秘的有效方法。

便秘的原因

便秘是指排便次数减少、粪便干燥、排便困难等症状。根据中华医学会消化病学分会胃肠动力学组发布的《中国慢性便秘诊治指南》,慢性便秘的患病率约为4%~6%,且呈逐年上升趋势。长期便秘可能导致腹痛、腹胀、食欲减退等症状,严重时甚至可能引发痔疮、肛裂等疾病。便秘的原因多种多样,包括但不限于以下几种。

不良的生活习惯 如缺乏运动、长时间久坐、不规律的作息时间等。

饮食习惯 饮水不足、膳食纤维摄入不足、高脂高糖食物摄入过多等。

精神压力 长期处于紧张、焦虑等不良情绪状态也可能引发便秘。

肠道疾病 如结肠炎、肠易激综合征等。

药物不良反应 某些药物,如钙通道阻滞剂、抗抑郁药等可能导致便秘。

防治便秘的有效方法

建立良好的生活习惯 适量运动、规律作息、避免长时间久坐等有助于促进肠道蠕动,改善便秘症状。

改善饮食习惯 增加摄入富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷类食物等;保证足够的水分摄入,每天至少喝8杯水;减少高脂高糖食物的摄入。

减压与放松 学会调节情绪,减轻精神压力,通过冥想、瑜伽等方法放松身心。

建立排便习惯 定时排便,避免在忙碌的时候或没有便意的时候排便。

增加肠道益生菌 适量摄入含有益生菌的食品或直接补充益生

菌,有助于改善肠道菌群平衡,缓解便秘症状。

寻求医疗帮助 如果便秘症状持续严重或伴随其他症状,应及时就医检查,针对病因进行治疗。医生可能会根据具体情况开具药物治疗、调整饮食结构或其他治疗方法。在接受药物治疗时,应严格遵循医生的指示使用药物,并留意可能的不良反应。治疗便秘的过程中需要注意防止乱用泻药。虽然泻药能够在短时间内缓解便秘,但长期使用可能会对身体造成负面影响,甚至形成药物依赖。合理选用泻药需要在医生的指导下进行。特别提示的是孕妇、哺乳期妇女、老人和小孩在使用泻药时需要格外谨慎。

便秘是一种常见的消化问题,通过建立良好的生活习惯、调整饮食结构和补充益生菌等措施,可以有效缓解便秘症状。同时,对于持续严重的便秘问题,应及时就医寻求专业治疗。

(作者供职于山东省滨州医学院附属医院)

风湿痹症是中医上的说法,也就是风湿性疾病导致的疼痛。中医认为,风湿痹症是因为风寒湿热之邪的侵袭,痹阻肢体关节经络,从而导致淤血阻滞。那么,风湿痹症的症状是什么?如何采用中医方式治疗呢?下面就详细了解一下。

风湿痹症的症状

关节疼痛 这是风湿痹症的典型症状,患者总是感觉关节的局部,或者是全身范围出现疼痛症状,在没有做好保暖措施,着凉的情况下,疼痛症状可能加重。之所以会出现这种症状,主要是因为风湿痹症导致关节内部出现炎症,或者被破坏,从而刺激神经末梢,引起疼痛感。

关节肿胀 这也是风湿痹症的主要症状之一,因为炎症导致患者关节内液体积累,所以关节会变得肿胀。除了红肿以外,还会发热,以及有压痛感,且可能限制关节的运动范围。

关节僵硬 患者长时间静止不动,关节在活动的时候,容易出现僵硬感。主要是因为风湿痹症所引起的炎症,容易导致关节周围的肌肉,以及韧带变得紧张。

其他 风湿痹症除了以上这些症状以外,还有一些患者可能出现其他的症状,比如发热、食欲不振、体重下降、过于疲劳等。

中医治疗方法

内服药物 这是中医治疗风湿痹症的主要方式之一,根据不同的类型,辩证用药治疗。风寒湿痹可以分为行痹、痛痹、着痹。行痹可以采用防风汤加減进行治疗,中成药则可以选择疏风定痛丸来治疗。痛痹采用乌头汤加減,中成药选用小活络丸进行治疗。着痹则采用薏苡仁汤加減进行治疗。风湿热痹患者,可以选择白虎加桂枝汤合宣痹汤加減,也可以采用中成药治疗,比如四妙丸。用于痰瘀痹阻患者的中药为双合汤加減,中成药选用瘀血痹片,同时搭配其他的化痰中成药进行治疗,效果更佳。肝肾两虚患者,还需要服用补血荣筋丸为基础方加減。

外治方法 比如针灸、推拿以及中药熏蒸等。针灸以阿是穴为主,其他可以选择膈俞、血海、肾俞、关元、足三里等穴位。推拿的方式主要有按法、摩法、推法、拿法、揉法等,作用于腰肌部位。中药熏蒸则需要辩证用药,熏蒸患处,一般一次熏蒸15分钟~40分钟,每天熏蒸一次。要注意在医生的指导下进行治疗,如果出现不适症状,及时告知医生,不能擅自用药。

风湿痹症患者在平时生活中一定要注意做好充分的保暖措施,根据天气情况,及时增减衣物,避免着凉。饮食方面也需要注意清淡一些,不要吃辛辣油炸的食物,同时要避免吃寒凉的食物,比如螃蟹、西瓜等。还要注意多休息,可以适当进行有氧运动,但是要避免进行剧烈运动。且注意保持良好的心态,不要有太大的心理压力。

(作者供职于山东省临沂市费县中医医院)

哮喘发作时掌握正确急救方法

□张学平

哮喘是我国常见的呼吸系统疾病之一,它属于过敏性引起的气道慢性炎症。通常情况下,过敏原刺激气道发炎,引起气管狭窄,人体分泌的黏液挤占呼吸道,导致人体出现缺氧状况。因为缺氧,人会大口喘气,导致二氧化碳过度地排出,引起呼吸性的碱中毒、酸中毒,甚至引发心跳骤停、呼吸衰竭等。除了遗传、过敏等因素外,工作过度劳累、情绪波动大、从事特殊职业以及季节、环境变化等,都会诱发哮喘的发作。

因此,掌握正确的急救方法对于哮喘患者及其家人至关重要。

什么是哮喘

哮喘是一种由多种因素引起的气道慢性炎症性疾病,患者常表现为哮喘音、气促、咳嗽等症状。哮喘的发病机制主要包括气道高敏感性、气道痉挛和气道炎症等。在触发因素的作用下,患者的气道会迅速狭窄,导致呼吸困难,甚至发生严重的呼吸衰竭。

如何应对哮喘发作 保持冷静 当哮喘发作时,患者和周围的人都需要保持冷静,焦虑和紧张会加重症状,因此患者需要控制情绪,平静下来。

使用急救药物 哮喘患者通常会携带急救用的吸入器,如雾化器或喷雾剂。在发作时,应立即使用这些药物,按照医生或药品说明书的建议使用。

寻求医疗帮助 如果药物未能缓解症状,或者症状持续加重,患者应及时就医或拨打急救电话。医护人员能够提供更多的急救措施并安排进一步的治疗。

正确的急救方法 使用雾化器或喷雾剂

急救吸入器内含有舒张气道的药物,例如沙丁胺醇。患者应正确使用雾化器或喷雾剂,每次吸入后都要深呼吸数次,以确保药物能够充分到达肺部。

采取坐位姿势 哮喘发作时,患者应保持坐位姿势。这种姿势可以帮助扩张呼吸道,减轻呼吸困难。同时,患者应松开领带和衣扣,以便呼吸。

避免过度活动 在哮喘发作期间,患者需要避免过度活动。剧烈运动可能导致症状恶化,因此患者需要尽量保持安静和放松。

观察症状变化 急救过程中,患者和陪同者应当密切观察症状的变化。如果症状持续加重或出现严重突发的情况,如口唇发绀或意识模糊,就需要立即寻求医疗救助。

哮喘应急药品使用注意事项 按照医生或药品说明书的建议使用药物,尽量避免过量或长时间使用。对于吸入式哮喘药物,患者应正确使用雾化器或吸入器进行吸入,以确保药物能够充分到达气道。

患者应随身携带哮喘应急药物,以备发作时使用,同时定期检查药品的有效期,避免使用过期药物。

此外,患者和家人应定期向医生咨询哮喘的治疗和管理方法,及时调整用药方案,以保持病情的稳定。

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,其发作可能对患者的生命安全构成威胁。因此,掌握正确的急救方法至关重要。希望本文的介绍能够帮助更多的人了解和处理哮喘疾病,提高对哮喘的认识和关注。

(作者供职于山东省泰安市中心医院)

脑卒中的早期识别与紧急救治

□徐 腾 霄

脑卒中,也被称为中风,是一种由于脑血管阻塞或破裂导致的脑部血液循环障碍的急性疾病。这种疾病的致死率和死亡率都很高,因此,早期的识别和救治对于患者的预后至关重要。

脑卒中的早期识别可以从以下几个方面入手。

肢体麻木或无力 脑卒中常常表现为突然的一侧肢体麻木或无力,尤其是在面部、手臂或腿部。这种麻木或无力的感觉可能会逐渐加重。

语言障碍 患者可能会突然出现说话不清晰、口角歪斜、无法理解他人说话等症状。

视觉障碍 视力模糊、眼前发黑、视野缺损等,也是脑卒中的常见症状。

头痛 脑卒中可能导致严重的头痛,尤其是对于既往没有头痛病史的患者。

意识障碍 患者可能会突然出现嗜睡、昏迷、反应迟钝等症状,这可能是由于脑部缺氧或出血导致的。

一旦出现上述症状,应立即警惕脑卒中的可能。尤其是对于既往有高血压、糖尿病、高血脂等脑血管疾病危险因素的患者,更应高度重视。

在怀疑脑卒中的情况下,紧急救治至关重要。以下是一些紧急救治的措施。

拨打急救电话 一旦怀疑脑卒中,应立即拨打急救电话,寻求专业的医疗救助。同时,应保持患者呼吸道通畅,避免误吸呕吐物。

避免随意搬动患者 在等待急救人员到场的过程中,应避免随意搬动患者,以免加重病情。

保持镇静 患者和家属都应保持镇静,避免过度紧张和焦虑,以免加重病情。

记录症状和病史 在等待急救人员到场的过程中,应尽可能详细地记录患者的症状和病史,这对于后续的诊断和治疗非常重要。

接受专业治疗 一旦患者被送到医院,应积极接受专业治疗,包括药物治疗、手术治疗、康复治疗等。治疗过程中应保持耐心,积极配合医生的治疗方案。

预防再次发作 脑卒中容易复发,因此在治疗过程中应采取预防措施,如控制危险因素、调整生活方式等。

康复训练 对于脑卒中患者,康复训练至关重要。应在专业医生的指导下进行康复训练,最大程度地恢复患者的功能。

心理支持 脑卒中可能导致患者和家属出现焦虑、抑郁等心理问题。

健康宣教 对患者和家属进行健康宣教,让他们了解脑卒中的防治知识,提高自我保健能力。教育他们如何预防再次发作,以及如何处理日常生活中可能出现的问题。

定期随访 对患者进行定期随访,了解他们的恢复情况,及时发现并处理可能出现的问题。随访过程中还应评估患者的认知和情感状况,提供必要的干预和支持。

社区支持 利用社区资源为患者提供支持,如提供日常生活照料、康复设施等。这有助于提高患者的独立生活能力,减轻家庭负担。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

物理治疗如何强化肌肉和关节功能

□翟维霞

运动损伤是体育活动和日常生活中常见的问题,但通过物理治疗可以帮助预防和减少这些损伤。

本文将介绍物理治疗在加强肌肉和关节方面的作用,以及如何有效使用物理治疗来预防运动损伤。

物理治疗的作用

物理治疗是一种非侵入性的治疗方法,通过运动、按摩、热敷、冷敷等技术帮助患者康复和预防损伤。

在预防运动损伤方面,物理治疗可以帮助加强肌肉和关节,提高运动功能和灵活性,减少潜

在的损伤风险。

加强肌肉的重要性 肌肉是身体的主要支撑系统,也是关节的保护者。通过物理治疗,可以帮助加强肌肉,提高肌肉的力量和耐力。强健的肌肉可以更好地支撑关节,降低受伤风险。

物理治疗如何强化肌肉 定制的运动计划 物理治疗师会根据患者的具体情况制定个性化的运动计划,包括力量训练、伸展运动和平衡训练。这些运动可以针对特定肌群进行训练,增强肌肉力量和灵活性。

使用阻力器械 物理治疗师可能会使用阻力器械来帮助

患者进行力量训练。这些器械可以提供不同强度的阻力,帮助肌肉更有效地进行训练,并逐渐增加力量和耐力。

康复性运动 一些特定的康复性运动可以帮助患者从损伤中康复,并强化受伤部位周围肌肉功能。这些运动可以提高局部肌肉的稳定性和保护性,减少再次受伤的风险。除了加强肌肉功能外,关节的保护作用也是预防运动损伤的重要部分。物理治疗可以通过多种方式来帮助保护和强化关节。

关节稳定性训练 物理治疗师会设计一些特定的训练,通过

平衡和协调练习来提高关节的稳定性。这些训练可以帮助减少关节的受伤风险,特别是在进行高强度运动时。

柔韧性训练 保持关节的灵活性和柔韧性对于预防损伤至关重要。物理治疗师会设计伸展和柔韧性训练,保持关节的灵活性,减少因紧张而导致的肌肉损伤。

如何有效利用物理治疗预防运动损伤

及早干预 及早进行物理治疗干预,尤其是在进行高强度运动前,可以增强肌肉和关节的稳定性,减少受伤的风险。

长期坚持 物理治疗需要长

期坚持才能取得持久的效果。定期进行物理治疗和训练能够帮助保持肌肉和关节的强度和稳定性,减少运动损伤的发生。

寻求专业建议 在进行物理治疗前,最好寻求专业医生或物理治疗师的建议和指导。他们可以根据个体情况设计最适合的训练方案,帮助预防运动损伤,并在发生损伤时进行有效的康复治疗。

总之,希望通过本文能够帮助大家更好地理解 and 运用物理治疗干预,尤其是在进行高强度运动前,可以增强肌肉和关节的稳定性,减少受伤的风险。

(作者供职于山东省烟台市奇山医院)