

长期卧床 如何预防压力性损伤

□马延红

压力性损伤,是一种由于长期卧床,或者轮椅上久坐导致的骨粗隆处的皮肤和软组织的损伤。尽管卧床本身并不是压力性损伤的唯一原因,但长期卧床的患者更容易出现这种问题。本文主要介绍一些简单的床上锻炼方式,以便患者有效地预防卧床引起的压力性损伤。

床上运动锻炼的益处

运动锻炼对于长期卧床的患者有很多益处。首先,运动锻炼有助于改善血液循环,减轻局部皮肤和软组织的压力,降低出现压力性损伤的风险。其次,适当的运动可以增加肌肉力量,提高患者的活动能力和生活质量。此外,运动还有助于缓解焦虑和抑郁情绪,调整患者的心理

状态。

床上运动锻炼的种类与做法

整体运动 卧床患者要每隔2小时给予翻身一次,平卧、左右侧卧交替进行更换卧位姿势,减少皮肤长期受压,抬高床头时避免超过30度,减少剪切力的形成。需要坐起的患者可以坐直或者胸前放一床桌,上身前倾倚于桌上减轻骶尾部的压力。坐轮椅时,轮椅上放厚棉垫,坐轮椅2小时就需要扶起来站立15分钟,再让其坐下。

足部运动 家属可以协助患者尝试进行简单的足部运动,包括踝关节的屈伸、旋转等动作。这些动作有助于促进下肢血液循环,减轻足部水肿。

膝关节运动 家属可以协助

患者缓慢地屈伸膝关节,每次运动10次~15次,每天2次~3次。膝关节运动有助于减轻大腿和小腿肌肉的紧张感,预防肌肉萎缩。

抬腿运动 家属可以协助患者在床上将双腿抬高,保持10秒~15秒,然后缓慢放下。抬腿运动可以促进下肢血液循环,减轻压力对皮肤的损伤。

呼吸运动 深呼吸练习有助于增强肺部功能,预防肺部感染。患者可以尝试进行深吸气和缓慢呼气的练习,每天2次~3次。

握拳运动 患者可以尝试进行简单的握拳运动,每次10次~15次,每天2次~3次。握拳运动有助于促进手部血液循环,缓解手部水肿和僵硬感。

注意事项

日常,卧床患者可根据个人情况选择合适的运动方式和强度,避免过度疲劳和不适感。

在进行运动前,可以咨询医生或专业医务人员意见,确保安全可靠。

在运动过程中,保持呼吸顺畅,避免憋气或过度用力。

保持皮肤清洁干燥,及时更换尿布或湿巾等护理用品,避免皮肤受到刺激和损伤。

如果出现任何不适或疼痛感,应立即停止运动并咨询医生的意见。

床上运动锻炼是一种简单有效预防卧床引起的压力性损伤的方法。通过进行适当的足部运动、膝关节运动、抬腿运动、呼吸

运动、握拳运动等床上运动锻炼,卧床患者可以有效地改善血液循环、增强肌肉力量、缓解焦虑和抑郁情绪。

在进行床上运动锻炼时,患者需要注意选择合适的运动方式和强度,咨询医生或专业医护人员意见,运动时保持呼吸顺畅,保持皮肤清洁干燥以及注意自身感受。为了更好地预防卧床引起的床垫和枕头,定期更换床单和衣物等护理措施。同时,家庭和社会也应该关注长期卧床患者的需求和健康状况,为其提供必要的支持和关爱。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医医院)

“三高”人群日常护理知识

□王菲菲

随着现代生活节奏的加快,患

高血压病、高血糖、高血脂“三高”问题的人群越来越多。对于“三高”人群来说,应该注重日常护理和学习保健知识,以保障身体健康。

口服降糖药的正确时间

口服降糖药,是糖尿病患者稳定血糖的关键,服用时间和疗效与安全性息息相关。为确保药物发挥最佳效果,并降低不良反应风险,糖尿病患者必须了解各类降糖药的适宜服用时机。通常,降糖药可大致分为餐前、餐中、餐后服用。餐前药物主要预防餐后血糖急剧升高,为进食做好准备;餐中药物则与食物同步摄入,减缓血糖升高的速率;餐后药物则用于饮食后来稳定血糖水平。

因此,在药物治疗前,糖尿病患者应详细阅读药品说明书,必要时可咨询专业医师或药师意见,确保掌握每种药物的推荐服用时间。另外,患者还需遵照医嘱,保持用药的规律性,既不要擅自增减

剂量,也不能随意中断服药。

家庭血压监测要注意哪些事项

为确保监测结果的准确性和有效性,高血压病患者在进行家庭血压监测时,应遵循以下注意事项:选用经过验证、准确性高的血压计,这是获取可靠数据的基础;掌握正确的测量技术,如采取正确的坐姿、保持心情平静、放松身体等;为防止长时间使用以后产生的误差,还应该定期对血压计进行校准。

除了以上硬件和技术的准备,患者还需建立系统的记录习惯,每次测量以后,及时、准确地记录下血压和心率数据,有助于发现血压的波动和异常趋势。同时,这些数据能为医生调整治疗方案提供有力依据。

高血脂人群饮食需要注意什么

控制脂肪摄入量 高脂血症患者应减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,这些脂肪主要存在于动物性食品和加工食品中。建议高脂血症患者选择低脂肪的食品,如瘦肉、鱼类、禽类,并采用健康的烹饪

方式,如蒸、煮、烤等,减少额外的脂肪摄入。

增加膳食纤维摄入 膳食纤维有助于降低胆固醇水平,改善血脂状况。高脂血症患者应增加蔬菜、水果、全谷类、豆类等富含膳食纤维食物的摄入量。

控制胆固醇摄入 高脂血症患者应限制高胆固醇食物的摄入,如动物内脏、蛋黄等。同时,适量摄入富含植物固醇的食物,如坚果、种子、植物油,来降低胆固醇水平。

控制总能量摄入 保持适当的体重,对于控制血脂水平非常重要。高脂血症患者应控制总能量摄入,避免摄入过多的热量导致体重增加。

增加抗氧化营养素的摄入 抗氧化营养素,如维生素C、维生素E、硒等可以帮助保护血管健康,改善血脂状况。建议高脂血症患者适量增加富含这些营养素的食物摄入量,如新鲜水果、蔬菜、坚果等。

(作者供职于山东国欣颐养集团枣庄医院)

放射治疗的过程和注意事项

□魏素丽

在医学领域,放射治疗是一种常用的治疗癌症的方法,它利用高能射线来杀死或损伤癌细胞,从而抑制其生长和繁殖。但是对于许多患者和家属来说,放射治疗仍然是一个相对陌生的概念。本文将为你介绍放射治疗的过程和注意事项。

放射治疗的过程

定位 在放射治疗前,医生会通过医学影像技术,如CT(计算机层析成像)、MRI(磁共振成像)等,对肿瘤进行精确定位。这一步至关重要,因为它决定了治疗靶区的准确性。定位过程中,患者需保持静止,以减少误差。

治疗方案制定 在获取患者的医学影像数据后,放疗科医生会根据肿瘤的大小、位置以及患者的身体状况,制定个性化的治疗方案。这包括确定需要照射的部位、剂量、频率等参数。

治疗实施 根据制定的治疗方案,技师会使用放疗设备,如直线加速器、伽马刀等,对肿瘤区域进行放射线照射。在整个治疗过程中,技

师会确保放射线的准确投照,并密切监测患者的生命体征。

分次治疗 放射治疗通常需要分次进行,以减少对患者身体正常组织的损伤。每次治疗之间会有一定的时间间隔,以便患者身体组织进行修复。

随访 完成放射治疗后,患者需定期进行随访,以便医生了解患者的治疗效果和评估病情发展情况。随访通常在数月 to 数年不等,具体时间取决于患者的病情和治疗方案。

注意事项

保持皮肤清洁 放射治疗期间,照射区域的皮肤可能变得较为敏感,容易受损。患者应注意保持皮肤清洁,避免搔抓和摩擦,避免使用刺激性强的清洁剂和化妆品。若出现皮肤瘙痒、红肿等状况,应及时告知医生。

饮食调理 放射治疗过程中,患者可能会出现恶心、呕吐、食欲不振等消化道症状。建议患者在治疗期间保持清淡易消化的饮食,避免过度油腻和刺激性食物。多

饮水以帮助体内毒素排出。

运动与休息 适当的运动有助于提高身体免疫力,缓解压力,而充分的休息则有助于身体恢复。患者应根据自己的体能状况进行适度的运动和休息安排。

预防感染 放疗过程后可能导致免疫力下降,增加感染的风险,患者在治疗期间应注意个人卫生,避免前往人群密集的场所。

留意放疗后的反应 放射治疗后可能出现皮肤色素沉着、干燥、瘙痒甚至溃瘍等反应,患者需留意有无皮肤变化。此外,还可能出现疲劳症状,这是因为放疗会影响身体的能量代谢和激素水平,属于正常反应。

放射治疗作为一种有效的癌症治疗手段,已经被广泛应用。选择放射治疗,不仅要了解其过程,更要密切关注身体的反应。希望这篇文章能够帮助你更好地了解放射治疗的过程和注意事项。

(作者供职于山东省单县东大医院有限公司)

中医护理在基层医疗服务中的优势

□燕东花

俗话说,看病“三分在治疗,七分在护理”。随着社会经济的不断发展,人们对于健康服务的要求也相应提高,护理技术在人们的健康维护和疾病治疗中发挥着越来越重要的作用,相对于西医护理,多方位的中医护理越来越受到患者的欢迎,在基层的医疗服务中正在成为一种新的趋势。

中医护理属于护理传统的起源,在《黄帝内经》里面就提到了“中医对于患者的观察在于患者的起居生活、情志、饮食和服用药物等护理。”孙思邈的《千金方》里也记载了空气消毒和井水消毒的方药,还首创了葱管导尿的方法,在消毒技术和换药、创口切开引流术等护理操作中都有详细的记载。

中医护理是中医药学里不可或缺的组成部分,在中医药的理论指导下,已经形成了简、便、廉等一系列中医护理技术和操作流程。

中医护理不需要复杂和特殊的机器,具有简便可行,直观安全、创伤小、见效快等特色。中医护理包括了精神、饮食、器具、内外科的护理方法,秉承“以患者为中心”的护理理念,在为患者提供专业护理服务的同时,将对患者的人文关怀融入其中,加强了与患者的沟通,为患者提供了更人性化的护理服务。

中医护理在基层医疗服务中的优势体现在中医“预防为主”的理念,广泛的群众基础和低成本的医药费用等方面。护士运用中医“四诊”的方法对患者进行评估,可以有针对性地对患者进行拔罐、耳穴压豆等中医适宜技术治疗,以及提供相应的饮食生活习惯指导等。

中医护理在现代家庭医生团队和社区护理中都有着重要的任务,它可以为老年慢性病患者提供中医养生攻略和康复训练方法。中医护理通过社区宣传推广,可以改变人们对于中医康复护理的一些误解,普及中医适宜技术相关知识,构建更完善的中医护理医患体系。

中医护理的原则是在整体的观念和辨证施治的基础上确立的。中医有“扶正祛邪”“正护”“反护”“急则护标”“缓则护本”“异病同护”“同病异护”和“预防为主”等护理原则。

中医护理里的情志护理包括了“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”等,护理方法有移情、疏导和相制“五志过及,以其胜之”等。

现代护理和传统护理归根结底都是以人为服务对象,维护人类的健康,虽然都有各自的一些认知和发展,但总的来说他们共同参与和担负着保障人民健康的重要任务,在护理理论上,中医的博大精深和西医的实践创新各有所长,因此应该中西医融会贯通,创造出更先进的护理理念,实施以人类的健康为中心的全面护理,传统和现代的结合,能够为人们提供更加简洁、优质、便利的护理服务。

(作者供职于山东省东营市广饶县大码头中心卫生院)

高血压病防控实用手册

□牛银玲

防控:从生活细节做起

合理饮食 减少盐的摄入,控制总热量,少食高脂肪、高糖食物,增加新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪的乳制品的摄入。

适量运动 每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动,如快走、游泳、慢跑等。运动时应避免剧烈运动,避免在极端天气条件下运动。

控制体重 保持健康的体重范围,成人的BMI(身体质量指数)数值应在18.5~23.9之间。

戒烟限酒 烟草和酒精对心脑血管健康造成的伤害是不可逆

的,因此,戒烟和限制酒精摄入,对于高血压病的防控是非常重要的。

心理调节 保持乐观的心态,学会释放压力,避免长期处于紧张、焦虑的状态。

定期体检 建议成年人每年至少体检一次。对于高危人群,应增加血压测量频率。

药物治疗 一旦确诊为高血压病,应在医生指导下进行药物治疗,切勿自行更改用药方案。药物治疗应与生活方式干预相结合,以达到最佳的治疗效果。

误区:提高认知水平,科学防控 年轻人不会得高血压病 虽

然年轻人患高血压病的概率相对较低,但并非不可能。因此,年轻人也应保持健康的生活方式,预防高血压病的发生。

没有症状就无需治疗 高血压病对身体的损害是一个长期的过程,即使没有症状,也需要进行治疗。此外,有些高血压病患者的症状并不明显,因此定期检测血压尤为重要。

一味追求血压正常 在防控高血压病的过程中,应追求合理的血压范围,而不是一味地追求血压正常。在医生的指导下,根据个体情况制定合适的治疗方案是关键。

依赖降压药 降压药是为了控制高血压病而使用的药物,而不是使人产生依赖性的药物。应在医生的指导下使用降压药。

迷信偏方秘方 一些人相信偏方秘方可以治愈高血压病,这往往会导致病情延误和加重。科学防控高血压病,应在医生的指导下进行。

高血压病防控是一项长期而艰巨的任务,需要人们从生活细节做起,形成健康的生活方式。同时,科学认知高血压病,才能更好地保护我们的心血管健康。

(作者供职于山东省曹县第二人民医院)

泌尿外科如何守护男性泌尿健康

□张丛珊

泌尿系统的问题,尤其是男性泌尿健康问题,常常因为一些尴尬或误解而被忽视。今天,就来了解一下泌尿外科如何守护广大男性朋友的泌尿系统健康。

男性泌尿系统的组成包括肾脏、输尿管、膀胱、前列腺和尿道。肾脏就像一个“净化器”,能够清除体内的毒素和多余物质,维持身体的正常代谢,参与机体的内分泌。膀胱和尿道则负责储存和控制排尿。而前列腺是男性生殖系统中重要的性腺器官,具有分泌前列腺液、运输精囊液与精子等功能。

以下是男性泌尿系统健康的一些常见問題。

前列腺炎 前列腺炎是男性常见的一种泌尿系统疾病,主要症状包括尿频、尿急、尿痛等。

前列腺增生 前列腺增生是随着年龄增长而出现的前列腺的良性增生,主要症状包括排尿困难、尿频、尿急等。

前列腺癌 前列腺癌是男性常见的恶性肿瘤之一,早期症状可能不明显,随着肿瘤的发展可能出现尿频、尿急、尿痛和会阴部疼痛等症状。

尿道炎 尿道炎是一种由细菌等微生物感染引起的尿道炎症,主要症状包括尿道口红肿、尿频、尿急、尿痛等。

面对泌尿系统的问题,泌尿外科诊疗为男性提供了专业、贴心的守护,从细致的检查到个性化的治疗方案,泌尿外科医生们始终坚持“以患者为中心”,为男性朋友的泌尿健康保驾护航。

专业的检查 泌尿外科医生通过一系列专业的检查,如尿液常规检查、前列腺液检查、泌尿系超声、CT(计算机层析成像)等检查,全面了解患者的病情,为后续的诊断和治疗提供依据。

个性化的治疗方案 个性化的泌尿系统问题,泌尿外科医生会制定个性化的治疗方案。比如,对于前列腺炎,医生会根据患者的症状和病原体类型,选择合适的抗生素进行治疗;对于前列腺增生,医生会根据患者的病情和症状,选择药物治疗或手术治疗;对于前列腺癌,根据患者的前列腺强化MR(磁共振成像)结果及PSA(前列腺特异性抗原)结果,选择手术或内分泌治疗;对于尿道炎,医生会根据病原体类型选择合适的抗生素进行治疗。

贴心的人文关怀 在诊疗过程中,泌尿外科医生不仅关注患者的身体健康,还关心他们的心理状态,会详细解释病情、治疗方案及注意事项,让患者充分了解自己的病情并积极配合治疗。

预防与保健指导 泌尿外科医生还会根据患者的具体情况,提供预防与保健指导。如,指导患者如何保持良好的生活习惯、如何预防泌尿系统感染等,帮助患者全面提升泌尿系统的健康水平。

通过以上内容的介绍,我们对男性泌尿系统健康有了更深入的了解,知道泌尿系统是人体的重要“净化器”,需要我们细心呵护,同时也了解了男性泌尿系统健康的常见问题以及泌尿外科诊疗如何守护男性泌尿系统健康。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

面瘫的针灸治疗

□梁英

面瘫又称为面神经麻痹,是一种常见的疾病,给患者的生活和自信心带来了很大的影响。通过本文的介绍,大家将了解到中医针灸治疗面瘫的原理、效果和注意事项。

面瘫是由于面部神经受损而导致的面部肌肉无法正常运动的疾病。常见症状包括口角歪斜、眼睑下垂、流泪困难等。

面瘫可以由多种因素引起,包括感染、中风、肿瘤和外伤等。面瘫不仅影响了患者的面部表情和口眼协调,还可能导致心理和社交问题。

中医认为,面瘫是由于人体气血不畅、经络阻塞所引起的。而针灸作为一种传统的中医疗法,可以通过刺激特定的穴位来促进气血流通,修复受损的神经功能,并改善面瘫症状。

针灸治疗的原理 **活血化瘀** 通过刺激穴位,促进血液循环,加速损伤神经的修复过程,缓解面瘫引起的血液淤滞问题。

祛风散寒 面瘫常常伴随着肌肉僵硬和神经受损,针灸可以通过调节身体的阴阳平衡,缓解面瘫症状,达到祛风散寒的功效。

调整脏腑功能 中医认为面瘫与脏腑功能的失调密切相关。针灸可以通过刺激穴位,调整脏腑功能,从而改善面瘫患者的内部环境。

针灸治疗面瘫步骤 **诊断** 医生会详细了解患者的病情和症状,进行细致的体检和辅助检查,以确定面瘫的类型和病因。

刺激穴位 根据患者的具体情况,医生会选择合适

的穴位进行针灸治疗,常用的穴位包括足三里、阳白穴、迎香穴等。

针刺操作 医生使用针灸针刺入穴位,轻轻捻转或稍微上下提插针头,以加强刺激效果。一般情况下,针灸的保持时间为15分钟~30分钟。针灸过程中一般不会引起明显疼痛。

多次治疗 面瘫患者需要多次针灸治疗才能达到最佳效果,治疗的频率和疗程会根据患者的具体情况进行调整。

注意事项 尽管针灸治疗面瘫是一种相对安全有效的方法,但在进行治疗时还是需要注意以下几点。

寻求专业医生 针灸治疗面瘫需要由经验丰富的中医师进行操作。患者应选择专业的医生,并遵照其建议进行治疗。

避免感染 在进行针灸治疗之前,医生会对患者的皮肤进行消毒处理,以降低感染的风险,患者也要保持刺激部位的清洁和干燥。

预防并发症 针灸治疗面瘫可能引起局部出血、淤血、刺痛等不适感,如果出现严重的不适或症状加重,应及时告知医生。

面瘫需要及时就诊,尽早治疗,耽误时间越长恢复可能难度越大。面瘫患者应避免吹风受寒,避免熬夜,避免强光刺激与局部热敷按摩。

如果大家身边的人患有面瘫,希望这篇文章能够为患者提供一些有用的信息,帮助大家更好地了解面瘫的治疗方法和注意事项。

(作者供职于广东省东莞市水乡中心医院)