

中医护理 帮助摆脱妇科困扰

□孙朋

中医护理有着悠久的历史和丰富的经验,对于一些常见的妇科问题,有着独特的疗效。

腹灸温暖子宫

腹灸,又称为“脐灸”,是一种在肚脐周围进行艾灸的方法。中医认为,肚脐是人的重要穴位之一,通过在这里艾灸,可以温暖子宫,驱散寒气,对于宫寒、痛经等妇科问题有很好的缓解作用。腹灸的操作并不复杂,可以在家中使用艾条或者艾绒进行。只需将艾条点燃,对准肚脐周围进行温和的灸烤,每次20分钟~30分钟,能感受到一股暖流从腹部升起,痛经的症状也会随之缓解。

隔物灸舒经通络

隔物灸是另一种常见的中医护理方法,通过在特定的穴位上放置一些中药材(如姜片),然后再进行艾灸,不仅可以发挥艾灸的温热作用,还能通过中药材的药性,达到舒经通络、缓解不适的效果。对于妇科问题,可以在关元穴、气海穴等穴位上进行隔物灸。比如,将一片生姜切成薄片,放在关元穴上,再点燃艾条,生姜的辛辣和艾灸的温热相结合,能够很好地缓解妇科不适。

中药封包内外兼治

中药封包是一种将中药粉末

装入布袋中,然后敷在身体特定部位的方法,可以通过中药的药性,直接作用于患处,达到内外兼治的效果。对于妇科问题,可以选择一些具有温经散寒、活血化瘀的中药粉末,如当归、红花、艾叶等,装入布袋中,然后敷在腹部或者腰部。不仅可以缓解妇科问题带来的不适,还能促进局部的血液循环,加速新陈代谢,使身体更加健康。

中药直肠滴入直达病灶

中药直肠滴入是一种将中药液通过肛门滴入直肠的方法,使药液直接作用于盆腔组织,对于盆腔炎、附件炎等妇科问题有

很好的治疗效果。在进行中药直肠滴入时,需要先排空,然后侧卧或俯卧,将中药液通过专用的滴管缓慢滴入直肠。药液在直肠内停留一段时间后,会被盆腔组织吸收,从而达到治疗效果。这种方法虽然操作稍显复杂,但效果显著,值得一试。

耳针调理身体

耳针是一种通过在耳朵上刺激特定穴位来调理身体的方法。中医认为,耳朵是人的一个缩影,上面布满了与身体各个部位相对应的穴位,通过刺激这些穴位,可以调理身体的脏腑功能,对于妇科问题也

有很好的治疗效果。在进行耳针时,需要在耳朵上找到与妇科问题相关的穴位,进行刺激。在这个过程中,患者会感觉到一种酸胀感,这是正常现象。通过持续的刺激,可以调理身体的内分泌系统,缓解妇科问题带来的不适。

中医护理的方法还有很多,比如拔罐、推拿、中药熏洗等,可以根据自身不同问题进行选择。但需要注意的是,中医护理虽然效果显著,但因人而异,最好在专业医生指导下进行。

(作者供职于山东省滨州市中医医院)



资料图片

了解心肌梗死的成因、症状,掌握正确的应对方法,能够在关键时刻帮助人们挽救生命。

心肌梗死的成因

心肌梗死通常是由于冠状动脉(供应心脏血液的血管)发生堵塞,导致心肌细胞缺氧坏死。这种堵塞可以由多种原因引起,如血栓形成、血管痉挛等。此外,高血压病、高血脂症、糖尿病、吸烟等不良生活习惯也是导致心肌梗死的高危因素。

心肌梗死的典型症状

胸痛 心肌梗死最常见的症状是胸痛,通常位于胸骨后或胸前区,呈压榨性、紧缩感或窒息性疼痛。疼痛可能放射至左肩、左臂内侧、下颌、颈部等。

其他症状 可能伴有恶心、呕吐、出汗、心悸、呼吸困难等症状。

应对心肌梗死的方法

立即拨打急救电话 一旦怀疑自己或他人患有心肌梗死,应立即拨打急救电话,告知医生症状,以便医生提前做好救治准备。

保持冷静,避免剧烈运动 在等待急救人员到来的过程中,应保持冷静,避免剧烈运动,以免加重心脏负担。可以尝试坐下或躺下休息,保持舒适的姿势。

遵循医生建议,服用急救药物 如果有携带急救药物(如硝酸甘油、阿司匹林等),应按照医生的建议服用。但需注意,未经医生指导,不要随意服用其他药物。

配合急救人员的救治 急救人员到达后,应积极配合他们的救治工作,如提供病史、正确回答问题等。

心肌梗死的预防与康复

调整生活方式 保持健康的生活方式,如戒烟、限酒、保持饮食均衡、适度运动等,有助于降低心肌梗死的发生风险。

定期体检 定期进行体检,了解自己的身体状况,及时发现并控制高血压病、高血脂症、糖尿病等高危因素。

心理调适 保持良好的心态,学会应对压力和焦虑,有助于降低心肌梗死的发生风险。

康复训练 对于已经发生过心肌梗死的患者,应在医生的指导下进行康复训练,逐步恢复心脏功能,提高生活质量。

心肌梗死虽然是一种严重的疾病,但只要掌握了正确的应对方法,及时就医,就有可能挽救生命。同时,通过调整生活方式、定期体检、心理调适等措施,也可以有效预防心肌梗死。

(作者供职于河南省林州市人民医院)

突发心肌梗死如何应对

□宋晓

ICU过渡期患者的护理

□洪洁

ICU(重症监护室)过渡期患者是指危重病情逐渐好转,准备从ICU转至普通病房的患者。这个阶段需要特别细致的护理,确保患者平稳、安全。

监测和评估

生命体征监测 持续监测患者的心率、呼吸频率、血压、体温等生命体征,以及血氧饱和度和,确保患者生理状况的稳定。

神经系统评估 定期进行神经系统评估,包括意识状态、神经反射、肢体活动等,以及对患者的认知功能。

血液检查 定期进行血液检查,包括血常规、电解质、肝功能、肾功能等,以及监测炎症指标,及时发现并处理潜在的生理问题。

呼吸管理

气道管理 确保患者气道通畅,定期进行气道护理,预防分泌物滞留和气道阻塞。

呼吸支持 监测患者的呼吸功能,必要时提供氧疗或其他呼吸支持,确保患者的氧合和通气状态良好。

心血管护理

心脏监测 对心脏进行持续监测,

包括心电图、血压监测等,确保心脏功能稳定。

体位管理 定期改变患者体位,预防深静脉血栓,维持循环系统的正常功能。

营养支持

饮食评估 对患者进行饮食评估,确定适宜的饮食方案,确保患者获得足够的营养。

管道喂养 如有必要,进行胃管或肠道喂养,确保患者能够获得足够的热量和营养。

心理支持

与患者及家属沟通 与患者及家属建立有效的沟通,讲解患者状况、治疗计划及过渡期的预期情况,为患者提供情绪支持。

心理评估 为患者进行心理评估,及时发现和处理患者可能存在的焦虑、抑郁等心理问题。

康复护理

早期康复 促进患者早期康复,包括进行康复评估、康复训练,帮助患者恢复肌肉力量和功能。

活动和体位 鼓励患者进行适度

的活动,避免长时间卧床,预防并发症。

感染控制

手卫生 严格执行手卫生制度,减少感染风险。

监测体温 定期监测患者的体温,及时发现可能的感染。

转运准备

医疗设备 确保患者所需的监测设备、药品和其他医疗设备准备充足。

人员培训 对参与转运的医护人员进行培训,确保他们熟悉患者病历、状况和转运计划。

ICU过渡期患者的护理是一项复杂而重要的工作,需要护理人员具备全面的护理知识和技能,以及良好的职业道德和人文关怀精神,而且需要全面考虑患者的生理和心理状况,确保患者在转至普通病房时状态平稳。密切的监测、合理的治疗和全面的护理措施有助于提高患者的康复率,降低并发症的发生。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院重症医学科)

智齿长歪了,要不要拔?

□王冰



资料图片

智齿,又称第三磨牙,通常是人类口腔中最后长出的牙齿。智齿的生长位置和形态往往因人而异,有时甚至会引发一系列口腔问题。那么,智齿长歪了,是否应该选择拔除呢?

智齿拔除的益处

预防口腔疾病 智齿生长位置不佳时,容易引发智齿冠周炎。这是一种发生在智齿周围的软组织炎症,会导致疼痛、肿胀等症状。如果不及时治疗,还可能引发更严重的感染。拔除智齿可以有效预防这种疾病,保护口腔健康。

避免对其他牙齿的影响 智齿长歪了可能会挤压邻近的牙齿,导致牙齿排列不齐、咬合关系紊乱等问题。这不仅影响牙齿的美观,还可能影响咀嚼功能。拔除智齿可以避免对其他牙齿的影响,保护牙齿的正常功能。

减轻智齿带来的疼痛 智齿由于生长空间不足,可能会引发疼痛、肿胀等症状。对于一些人来说,这种疼痛可能是持续且难以忍受的。拔除智齿可以有效减轻这些痛苦,提高患者的生活质量。

避免智齿引起的颌骨问题 智齿生长不当还可能引发颌骨问题,如颌骨囊肿、颌骨骨髓炎等。这些问题不仅治疗难度大,还可能对颌骨结构造成永久性损害。拔除智齿可以避免这些问题,保护颌骨健康。

智齿拔除的弊端

手术风险 智齿拔除是一项口腔手术,虽然现代医学技术已经相当成熟,但仍存在一定的手术风险。如手术过程中可能损伤邻近牙齿、神经等组织,引发出血、感染等并发症。

术后恢复 智齿拔除后,患者需要进行一段时间的术后恢复。期间需要注意口腔卫生,避免刺激性食物

等,否则可能会影响伤口的愈合。

如何决定是否拔除智齿

决定是否拔除智齿需要根据患者的具体情况而定。一般来说,如果智齿长歪了且已经引发口腔疾病或其他牙齿产生影响,那么拔除智齿是一个好的选择。如果智齿长歪了但没有引发明显症状,且患者对手术有顾虑,可以选择保留智齿并进行定期观察。

此外,在决定是否拔除智齿时,还需要考虑患者的年龄、身体状况、心理状态等因素。对于青少年患者来说,智齿尚未完全发育成熟,拔除可能会对颌骨发育产生一定影响;对于老年患者来说,身体机能下降,手术风险可能相对较高。因此,在做出决定前,最好咨询专业的口腔科医生,进行全面的评估和诊断。

综上所述,智齿拔除的利弊因人而异,需要根据患者的具体情况而定。在决定是否拔除智齿时,需要综合考虑口腔健康、手术风险、术后恢复及费用等多方面因素。同时,保持良好的口腔卫生习惯,定期进行口腔检查也是预防智齿问题的重要措施。

(作者供职于山东省泰安市宁阳县第一人民医院)

重症护理 守护生命之光

□朱艳慧

在生命的舞台上,有时候我们需要面对一些比较严峻的挑战——重症疾病。在这个关键时期,重症护理显得尤为重要。

重症护理是针对患有严重疾病或处于生命垂危状态的患者提供的一种特殊护理,涉及多个学科的知识 and 技能,包括医学、护理学、药理学等,目的是通过专业的护理手段和技术,帮助患者稳定病情,减轻痛苦,提高生活质量,并为医生的治疗提供有力的支持。

在重症护理中,有一些核心技能是必须掌握的,包括但不限于以下内容:

生命体征监测 要时刻关注患者的生命体征,如心率、血压、呼吸、体温等,及时发现异常情况并采取相应措施。

管道护理 对于需要长时间卧床的患者,要定期翻身、拍背,预防褥疮和肺部感染,同时,要保持各种管道的通畅,如导尿管、引流管等。

药物管理 要熟悉常用药物的作用、剂量和不良反应,确保患者按时按量服药,并注意观察药物效果。

在重症护理中,细节往往决定着成败,要注重每一个细节,努力提升护理质量。

保持环境整洁 患者所处的环境要保持整洁、安静、舒适,以减少感染的风险,提高患者的舒适度。

严格消毒措施 对于重症患者来说,感染是一个巨大的威胁,要严格执行消毒措施,确保患者所处的环境无菌、安全。

与医生紧密合作 护理人员要与医生保持紧密的沟通与合作,及时反馈患者的病情变化和护理情况,为医生制定治疗方案提供有力依据。

关注患者需求 要时刻关注患者的需求和感受,及时解决患者的困难和问题。例如,对于疼痛的患者要及时给予止痛药物或采取其他止痛措施;对于无法自理的患者要协助他们进行日常生活护理等。

重症护理是一个不断发展和更新的领域,护理人员要保持持续学习的态度,不断提升专业知识和技能。

参加专业培训 要积极参加各种重症护理专业培训,学习最新的护理理念和技术方法。阅读专业文献:要定期阅读重症护理相关的专业文献和杂志,了解最新的研究成果和临床经验。

在重症护理中,人文关怀同样重要,医护人员要关注患者的心理需求,情感变化和社会支持等方面的问题,让护理更有温度。例如耐心倾听患者的诉求和心声,与他们建立信任和沟通桥梁,了解他们的需求和期望,为他们提供更加个性化的护理服务。

重症护理是一项充满挑战和使命的工作,通过掌握核心技能,注重细节,持续学习和人文关怀等方面的努力,医护人员可以持续为重症患者提供更加专业、细致和温暖的护理服务。

(作者供职于山东省立医院菏泽院区)

早期结直肠癌的诊断与治疗

□薛亮

结直肠癌是常见的恶性肿瘤,发病率和死亡率居高不下。早期结直肠癌的诊断与治疗对于提高治愈率和生存率具有重要意义。

早期结直肠癌的诊断

早期结直肠癌患者常常无明显症状,部分患者可能出现大便习惯改变、便血、腹部不适等非特异性症状。随着病情的进展,可出现腹痛、消瘦、肠梗阻等症状。体检时,可触及腹部肿块或肠形。大便潜血检查是结直肠癌初步筛查的重要手段,阳性者需进一步进行肠镜检查。血清肿瘤标志物如癌胚抗原(CEA)和糖链抗原(CA)可辅助诊断,但特异性不高。另外,影像学检查钡剂灌肠造影和腹部CT可协助诊断结直肠癌,但确诊仍需依赖肠镜。肠镜可直接观察肿瘤形态,并可取组织进行病理活检。

早期结直肠癌的治疗

手术治疗 手术切除是早期结直肠癌的主要治疗方法。根据肿瘤的位置和大小,可以选择不同的手术方式。对于肿瘤较小、位置较低的结直肠癌,可以选择局部切除或结肠镜下切除;对于肿瘤较大或位置较高的结直肠癌,则需要行根治性切除手术,包括切除部分肠段、淋巴清扫等。

化疗

化疗在早期结直肠癌的治疗中具有重要作用。通过全身或局部化疗,可以杀灭微小转移灶,降低复发风险。常用的化疗药物包括氟尿嘧啶、奥沙利铂等。化疗可单独使用或联合其他治疗方法使用。

靶向治疗 靶向治疗药物针对肿瘤细胞表面受体或相关信号通路进行抑制,从而抑制肿瘤生长。常用的靶向治疗药物包括西妥昔单抗、贝伐珠单抗等。靶向治疗常与化疗联合使用,提高疗效。

免疫治疗 免疫治疗是近年来结直肠癌治疗领域的研究热点。通过激活患者自身的免疫系统,对肿瘤进行特异性攻击。免疫治疗在早期结直肠癌治疗中展现出较好的疗效,常用的免疫治疗药物包括PD-1抑制剂等。

内镜下治疗 对于早期结直肠癌,内镜下切除也是一种可选的治疗方法。内镜下切除包括高频电凝切除、激光切除等,适用于瘤体较小、恶性程度较低的肿瘤。

冷冻治疗 冷冻治疗是一种新型的局部治疗方法,通过低温冷冻使肿瘤细胞坏死。冷冻治疗可用于不能耐受手术的患者,但需注意并发症。

综上所述,早期结直肠癌的诊断与治疗是提高患者生存率和生活质量的关键。除此之外,预防结直肠癌也至关重要。预防结直肠癌需要从生活细节,注意膳食平衡、规律运动、控制体重、戒烟限酒等。同时,定期进行体检也是必要的预防措施。

(作者供职于河北工程大学附属医院)

从病理学角度谈预防肿瘤

□郭宗

肿瘤是机体细胞异常增生形成的肿块,可发生在身体的任何部位。肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两种。恶性肿瘤即癌症,是导致人类死亡的主要原因之一。本文将从病理学角度出发,揭示预防肿瘤的方法和策略。

肿瘤发生的病理学机制

肿瘤的发生是一个多因素、多步骤的过程,涉及多种基因和环境的相互作用。从病理学角度来看,肿瘤的发生主要与以下几个因素有关:

基因突变 基因突变是肿瘤发生的基础。某些基因的突变可以导致细胞生长和分裂失控,形成肿瘤。

慢性炎症

慢性炎症可以刺

激细胞增殖和修复,增加基因突变的频率,从而导致肿瘤的发生。

免疫系统失调 免疫系统失调可以导致人体对异常细胞的清除能力下降,增加肿瘤发生的风险。

环境因素 环境因素如吸烟、酗酒、不良饮食习惯等可以增加肿瘤发生的风险。

预防肿瘤的策略

了解肿瘤发生的病理学机制后,可以采取以下策略来预防肿瘤:

健康饮食 均衡饮食,增加蔬菜和水果的摄入量,有助于预防消化道肿瘤。高脂、高糖、高热量的饮食则与乳腺癌、结直肠癌等恶性肿瘤的发病风险增加有关。

因此,减少红肉、加工肉类的摄入,控制总热量,保持健康的体重,对预防肿瘤至关重要。

适度运动 规律适度的运动可以帮助降低患乳腺癌、结直肠癌等多种恶性肿瘤的风险。此外,运动还可以提高免疫力,帮助预防肿瘤。

戒烟限酒 吸烟和酗酒是导致多种肿瘤发生的高危因素。戒烟和限制饮酒量对于预防肿瘤非常重要。烟草和烟雾中含有的致癌物质可以直接损伤人体的DNA(脱氧核糖核酸),而酒精则可能在人体内代谢为乙醛,两者均能增加多种肿瘤的风险。因此,戒烟和限制饮酒是预防肿瘤的重要措施。

谨慎使用药物 一些药物如非甾体抗炎药、免疫抑制剂等可能与某些肿瘤的发生有关。在使用药物时,应遵循医生的建议,避免长期大量使用可能增加肿瘤风险的药物。

筛查和早期诊断 对于某些高发肿瘤如乳腺癌、宫颈癌、结直肠癌等,定期进行筛查有助于早期发现病变,提高治愈率。因此,遵循医生的建议进行定期筛查非常重要。

保持乐观心态 长期的心理压力和抑郁情绪可能影响免疫系统的功能,降低身体对异常细胞的清除能力,从而增加肿瘤的发生风险。保持乐观的心态,通过心理咨询、冥想等方式缓解压力,有

助于预防肿瘤。

避免职业暴露 某些职业暴露于致癌物质的风险较高,如石棉、苯等化学物质。在暴露于这样的环境下采取适当的防护措施,对于预防相关肿瘤至关重要。

接种疫苗 针对某些病毒如HPV(人乳头瘤病毒)、EB病毒(一种人类疱疹病毒)等引发的肿瘤,接种相应的疫苗可以降低感染风险,从而预防肿瘤。

总之,预防肿瘤需要从多个方面入手。随着医学技术的不断发展,未来将有更多手段和方法来预防和治疗肿瘤。

(作者供职于河南省郑州金域临床检验中心)