

心肌梗死患者的护理常识

□成媛媛

心肌梗死是一种严重的心血管疾病,由于冠状动脉血液供应中断导致心肌细胞坏死。对于心肌梗死患者,及时的医疗干预和科学的护理至关重要。本文将从多个方面介绍心肌梗死患者的护理常识,帮助患者和家属更好地应对这一疾病。

病情观察与监测

心肌梗死患者的护理首先要密切观察病情变化。护理人员应定时监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等,并注意观察患者是否有胸痛、气促、出汗等典型症状。同时,要定期进行心电图检查,以了解心肌电活动的变化,发现心律失常及时采取

治疗措施。

药物治疗与护理

药物治疗是心肌梗死治疗的重要手段。护理人员应确保患者按时按量服药,并注意观察药物疗效和不良反应。常用的药物包括抗血小板药物、抗凝药物、扩血管药物等,这些药物能够改善心肌供血,减少心肌坏死范围。同时,护理人员还要向患者及其家属讲解药物的作用和注意事项,增强他们的用药依从性。

生活护理与心理支持

心肌梗死患者的生活护理也非常重要。护理人员应指导患者保持规律的作息,避免过度

劳累和情绪激动。饮食方面应以低盐、低脂、易消化的食物为主,多吃新鲜蔬菜和水果,保持大便通畅。此外,护理人员还应关注患者的心理状态,给予必要的心理支持和安慰,帮助患者树立战胜疾病的信心。

康复锻炼与健康教育

康复锻炼对于心肌梗死患者的恢复至关重要。在患者病情稳定后,护理人员应根据患者的具体情况制定个体化的康复计划,包括适当的运动、康复训练等。同时,护理人员还要向患者及其家属普及心血管疾病的防治知识,教育他们如何预防心肌梗死。

并发症的预防与处理

心肌梗死患者容易出现多种并发症,如心力衰竭、心律失常、休克等。护理人员应密切观察患者的病情变化,及时发现并处理可能出现的并发症。对于心力衰竭患者,要控制液体摄入量,减轻心脏负担;对于心律失常患者,要定期监测心电图,及时发现并处理心律失常;对于休克患者,要及时补充血容量,保持血压稳定。

家庭护理与随访

心肌梗死患者的护理不仅限于医院内,家庭护理和随访同样重要。护理人员应向患者和家属提供详细的出院指导,包括饮食、运动、药物等方面的注意事项。同时,要定期对患者进行随访,了解他们的恢复情况,及时发现并处理可能出现的问题。

心肌梗死患者的护理是一项系统而复杂的工作,需要护理人员具备丰富的专业知识和良好的职业素养。通过密切观察患者的病情变化,科学合理地使用药物、提供生活护理和心理支持,制定个体化的康复计划、预防并处理可能出现的并发症以及做好家庭护理和随访工作,可以为心肌梗死患者提供全面的护理服务,帮助他们更好地恢复健康。

(作者供职于山东省淄博市中西医结合医院)

重症肺炎的护理方法

□李先会

重症肺炎是指由多种病原体引起的肺部炎症,其严重程度取决于病原体的类型、数量以及患者的健康状况等因素。重症肺炎常常会导致呼吸困难、低氧血症和多器官功能衰竭等严重后果,因此正确的护理方式至关重要。

护理方法

监测生命体征 密切监测患者的生命体征,包括心率、呼吸频率、血压、体温和氧饱和度等。任何异常的变化都应及时记录和报告。

保持呼吸道通畅 确保患者的呼吸道通畅,定期护理口腔,帮助患者咯痰,避免分泌物积聚。

氧疗管理 根据患者的氧饱和度情况,合理进行氧疗,确保充分供氧。同时,注意氧疗时的加湿,以减少对呼吸道的刺激。

体位调整 根据患者的病情和氧合状态,定期进行体位调整,帮助改善通气和氧合。

液体管理 维持患者的液体平衡,根据医嘱合理调整液体输入,防止液体超负荷。

营养支持 确保患者获得足够的营养,根据患者的情况选择适当的营养途径,如口服、胃管或静脉营养。

疼痛管理 及时评估和管理患者的疼痛,使用合适的镇痛药物,并定期评估疼痛的程度和效果。

感染控制 严格执行感染控制措施,包括洗手、使用个人防护装备、控制使用抗生素的合理性等。

心理支持 为患者及其家属提供心理支持,帮助他们应对疾病的压力和焦虑。

康复运动 在医生的指导下,逐步进行康复运动,帮助患者恢复肌力和功能。

密切监测并发症 注意监测患者是否出现并发症,如脓毒症、急性呼吸窘迫综合征等,及时采取相应的护理措施。

定期评估并调整护理计划 根据患者的病情变化,定期评估护理效果,调整护理计划。

注意事项

定期复查 按照医生的建议定期进行复查,以便及时发现病情变化。如有异常情况,应及时就医。

规律作息 保证规律的作息时间,避免过度劳累。适当进行锻炼,增强体质,提高免疫力。

预防感染 避免接触感染源,如避免接触患有传染性疾病的人。注意个人卫生,勤洗手。保持室内空气流通,避免吸入有害气体和烟尘等。

健康饮食 保持健康的饮食习惯,避免吸烟和饮酒。

调节情绪 保持良好的心态,尽量避免情绪波动过大。可以采取深呼吸、冥想等方式缓解压力和焦虑情绪。

遵循医嘱 遵循医生的建议进行治疗和护理,不要擅自更改治疗方案或停药。如有疑问或发现任何异常情况,应及时与医生沟通。

(作者供职于山东省巨野县北城医院)

治疗尿路结石的经验分享

□殷德科

经常会有因突然剧烈腰痛到急诊科就诊的患者,他们痛得脸色苍白、冷汗直冒、痛到在床上打滚。看到这种症状,有经验的急诊医师多半可以判断,是尿路结石惹的祸。

下面为大家介绍尿路结石的治疗方法,分享治疗经验。

得了尿路结石应该采取积极的治疗方法。有些结石可以保守治疗,有些结石需要体外冲击波碎石,有些则需要接受微创手术将结石取出来。医生会根据不同患者体质和结石特点,选择合适的治疗方案。

保守治疗

一般是结石比较小,外表光滑,尿路通畅,病史较短,可以保守治疗。

大量饮水 每天一定保持充足的饮水和足够的利尿。尿液的冲刷作用有利于减少感染的机会,输尿管的蠕动也可以促进结石的下移甚至排出。喝白开水是最好的。

运动 建议患者经常做的运动有跳绳、跳跃运动,以及抬高脚活动等。一天做几组,一组做几十次,量力而行。利用重力的作用来促进结石的排出。

体外冲击波碎石和微创手术治疗 有些结石保守治疗可能无效,或者在急性疼痛发作时,体外冲击波碎石和微创手术(如肾镜和输尿管镜)是必要的治疗方案。

体外冲击波碎石 是一种不需要住院的治疗方式,患者可以躺在碎石机上接受治疗。这个过程利用冲击波震荡并粉碎结石,碎石后可以通过运动、输尿管扩张及增加饮水来促进结石排出。

微创手术治疗 需要对患者进行麻醉,在手术过程中医生会将细小的医疗操作镜放入输尿管和肾盂中,利用激光将结石粉碎并排出体外。这种手术方式损伤小,恢复迅速,安全有效。

中医如何诊治尿路结石

中医认为本病由于肾虚,不

能防御外邪侵入,湿热之邪注于下焦,煎熬尿液,结聚成砂石。砂石阻滞气机,不通则痛,故见疼痛;灼伤血络,血离经而行,发作为血尿。古老的中医医学留下了许多治疗尿石症的方药,且沿用至今,如常用的三金排石汤、石韦散、金铃子散等。根据现代医学证明,这些清热利湿、利尿通淋的药物具有促进输尿管蠕动、抗炎、利尿、预防结石的作用。

中医药在微创手术患者围手术期,可改善患者术后各种不适症状,修复受损的肾输尿管组织,增加输尿管的蠕动,预防结石的复发。

肾结石的食疗方法

多喝水 多喝水是预防尿石症的重要方法之一。保持充足的水分摄入有助于稀释尿液中的矿物质,降低结石形成的风险。另外,勤于排尿也是很重要的,定期复查和规律服药可以有效监控和管理尿石症的情况。

玉米须茶 制作玉米须茶的

方法是将50克玉米须、20克车前子和10克生甘草加水500毫升煎熬至400毫升,分成每日3次服用。这种茶可以促进结石的排出,对于预防和治疗结石具有一定效果。

柠檬水 将新鲜柠檬浸泡于60摄氏度至70摄氏度的温水中,柠檬中含有柠檬酸,具有溶解结石和预防结石形成的作用。这种简单的食疗方法可以作为日常饮食中的补充,有助于维护肾脏健康和预防结石的发生。

预防与管理建议

养成良好生活习惯 保证充足的睡眠,合理饮食,增加水分摄入,减少高盐、高脂食物的摄入。**定期检查** 定期进行尿常规和肾功能检查,以及泌尿系统超声检查,以便及时发现并处理可能存在的问题。

积极治疗基础疾病 如有高尿酸血症、甲状旁腺功能亢进症等基础疾病,应积极治疗,以降低发生尿路结石的风险。

运动保健 定期进行适量的体育锻炼,有助于促进新陈代谢,维持身体健康。适当运动可以提高身体的免疫力和代谢水平,有助于减少结石的形成。选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,有助于提高身体的整体健康水平。

控制体重 保持适当的体重对于降低尿路结石的风险至关重要。肥胖会增加尿酸结石和钙结石形成的风险。通过合理的饮食和适量的运动来控制体重,有助于降低尿路结石发生的风险。

尿路结石排石的过程 虽然艰难,但是有很多成功的经验和方法可以帮助患者。通过调整饮食结构、多喝水、多运动、药物排石等方法,可以有效地排出尿路结石。同时,也应保持保持良好的生活和饮食习惯,预防尿路结石的发生。

(作者供职于广西壮族自治区防城港市中医医院)

膀胱癌是一种常见的恶性肿瘤,发生在膀胱内壁的上皮细胞。早期膀胱癌的症状往往不明显,容易被忽视,从而错过了最佳治疗时机。因此,了解膀胱癌的早期症状和治疗方法对于及早发现和治理膀胱癌非常重要。

早期症状

血尿 血尿是膀胱癌最常见的早期症状,尤其是无痛性血尿。当膀胱癌发生时,癌细胞可能破坏膀胱内壁的血管,导致血液进入尿液中,使尿液呈现红色或棕色。血尿可能间断出现,有时肉眼可能看不见血尿,但在尿液检查中仍可检测到红细胞。

尿频尿急 膀胱癌可能导致尿频、尿急等尿路刺激症状。患者通常会感到需要频繁排尿,尤其是夜间,即使尿量较少也会出现需要立即排尿的冲动。

尿痛 膀胱癌患者可能会经历尿痛或尿灼热感。这种疼痛可能是由于癌细胞刺激膀胱内壁引起的。

排尿困难或尿潴留 如果肿瘤生长在膀胱与尿道交界处,可能会导致尿道阻塞,出现排尿困难或尿潴留。

治疗方法

膀胱癌的治疗方法要根据癌症的严重程度和扩散程度而定。以下是一些常见的治疗方法。

手术治疗 对于膀胱癌,手术治疗是常见的治疗方法,尤其是对早期患者。手术治疗又分为经尿道膀胱肿瘤切除术、全膀胱切除术、膀胱根治术和膀胱部分切除术。根据癌细胞的扩散情况,选择合适的手术方法,经尿道膀胱肿瘤切除术适用于小的、浅表的膀胱癌,全膀胱切除术和膀胱根治术适用于肿瘤边界不清、基层浸润性膀胱癌等情况,膀胱部分切除术适合于膀胱顶壁的肿瘤。

化学治疗 化学治疗是通过使用药物来杀死或抑制癌细胞的生长。化学治疗可以提高手术切除率,降低手术后的复发率,延缓肿瘤进展。医生根据患者的病情和身体状况选择合适的化学治疗方案。

放射治疗 放射治疗使用放射线来杀死癌细胞或阻止其生长,可以作为手术前后的辅助治疗。对于病程较晚、失去手术时机或拒绝手术的患者,姑息性放射治疗能获得一定疗效。

免疫治疗 免疫治疗是一种新兴的治疗方法,通过增强患者自身免疫系统的功能来对抗癌细胞,包括被动免疫治疗和主动免疫治疗,其中卡介苗是常用的免疫治疗药物。

膀胱癌是一种严重的疾病,但早期发现并进行适当的治疗可以大大提高患者的治愈率,同时减轻患者的痛苦和不适。随着医学技术的不断发展,膀胱癌的治疗方法也在不断进步,为患者带来了更多的希望和可能性。

(作者供职于山东省庆云县人民医院)

预防脑卒中 关注脑血管健康

□高学松

脑卒中是一种急性脑血管疾病,具有高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率等特点,积极采取预防措施可以降低致残率和死亡率。

保持健康的生活方式

均衡饮食 健康的饮食习惯对脑血管健康至关重要。保持低盐、低脂、高纤维的饮食习惯,多食用新鲜蔬菜、水果、全谷类和低脂奶制品,同时限制饱和脂肪和胆固醇的摄入。

控制体重 维持健康的体重有助于降低患高血压、高血糖和高胆固醇等的风险,从而降低患脑卒中的风险。

适度运动 规律的体育锻炼有助于增强心血管健康,改善血液循环,降低血压,减少体重和控制血糖水平。推荐每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车等。

戒烟限酒 吸烟和饮酒是导致脑血管疾病的主要危险因素之一。戒烟和限制饮酒可以显著降低患脑卒中的风险。

保持良好的心态 学会调节情绪,避免过度焦虑、抑郁等不良心态。可采用放松技巧、心理咨询等方式保持心理健康。

避免久坐 久坐会增加下肢静脉曲张形成的风险,进而增加患脑卒中的风险。建议每小时起身活动5分钟~10分钟,或进行适当的腿部运动。

保持社交活动 积极参与社交活动,与家人、朋友保持联系,有利于保持心情愉悦,增强身体健康,预防脑卒中。

保证睡眠质量 良好的睡眠质量有助于降低患脑卒中的风险。保证规律的睡眠时间,避

免熬夜、过度劳累等不良睡眠习惯。

控制慢性疾病

控制血压 高血压是脑卒中的重要危险因素。定期监测血压,遵医嘱建议,坚持服药并采取健康的生活方式控制血压。

控制血糖 糖尿病会增加患脑卒中的风险。保持健康的血糖水平,定期监测血糖,遵医嘱建议,坚持服药并采用健康的生活方式。

控制血脂 高血脂症与脑卒中的发生有关。遵医嘱建议,坚持服药并采用健康的生活方式降低血脂水平。

定期健康检查

定期体检 通过常规体检可以及早发现高血压、糖尿病、高血脂等脑卒中的危险因素。建议每年至少进行一次全面体检。

关注脑卒中早期症状 如突然出现眩晕、头痛、肢体麻木、视力模糊等症状,应立即就医,以免延误治疗时机。

筛查高危人群 对于有家族史、慢性疾病史等高危人群,应定期进行脑卒中筛查,以便早期发现并干预。

规律服药 患有高血压、糖尿病等慢性疾病的患者,应遵医嘱建议,坚持规律服药,控制病情发展。同时,不应随意停药或更改剂量,以免影响治疗效果,导致脑卒中。

关注眼部健康 眼部疾病如青光眼、白内障等也可能与脑卒中的发生有关。定期进行眼部检查,及时发现并治疗眼部疾病,有助于预防脑卒中。

(作者供职于山东省平度市第三人民医院)