

高血压病基层护理的重点

□王素洁

高血压病,这个看似平常却不容忽视的慢性疾病,已经成为全球性的公共卫生问题。在我国,高血压病的患病率逐年上升,尤其在基层,高血压病的管理与控制显得尤为重要。卫生院作为基层医疗机构,是高血压病防控的主战场。那么,在基层,如何有效地进行高血压病管理呢?本文将和您分享相关知识。

高血压病管理的重要性

高血压病是一种慢性疾病,长期高血压病会对人体的心、脑、肾等器官造成损害,引发心脑血管疾病、肾功能不全等并发症,严重影响患者的生活质量。因此,对高血压病患者进行科学、规范的管理,对于预防相关并发症、降低死亡率具有重要意义。

高血压病管理的现状与挑战

在基层,高血压病管理的现

状并不乐观。一方面,由于基层医疗资源有限,高血压病患者的诊疗和随访难以得到充分保障;另一方面,部分患者对高血压病的危害认识不足,自我管理能力和控制显得尤为重要。卫生院作为基层医疗机构,是高血压病防控的主战场。那么,在基层,如何有效地进行高血压病管理呢?本文将和您分享相关知识。

高血压病基层护理经验分享

面对高血压病管理的现状与挑战,卫生院的护理人员积极探索,总结出了一些高血压病管理的经验。

建立高血压病健康档案

卫生院护理人员为每位高血压病患者建立详细的健康档案,记录患者的血压、体重、家族史、用药情况等基本信息。通过定期随访和更新档案,护理人员可以全面了

心衰的综合管理

药物治疗 药物治疗是心衰管理的基石。患者需严格按照医嘱服用药物,如利尿剂、ACE抑制剂(血管紧张素转换酶抑制剂)、 β 受体阻滞剂等,以改善心脏功能,减轻症状。同时,患者还应定期监测药物疗效和副作用,如有任何不适或疑虑,应及时向医生咨询。

饮食调理 心衰患者需要注意饮食,以低钠、低热量、清淡易消化、足量维生素、碳水化合物、无机盐、适当脂肪为主,禁烟酒。患者还应遵循少食多餐的原则,避免一次性摄入过多食物导致心脏负担加重。

避开诱因 感染是诱发心衰的常见原因,因此心衰患者应积极预防和治疗感染。此外,过度劳累、情绪激动等也可能诱发心衰,患者应保持平和心态,合理安排活动和休息。

心理护理 心衰患者常常面临巨大的心理压力。因此,家属需要关注患者的心理健康,必要时可寻求心理咨询师的帮助。同时,患者自身也应保持积极心态,勇敢面对疾病。

皮肤护理 慢性心衰患者常常被迫采取右侧卧位,因此需要加强右侧骨隆突的皮肤护理,预防压疮。家属可以定期为患者翻身、按摩,保持皮肤清洁干燥,避免皮肤破损。

定期复查 心衰患者需要定期到医院复查,包括心电图、心脏彩超、血液生化指标等,以便及时了解病情变化和治疗效果。医生会根据患者的复查结果调整治疗方案,确保患者得到最佳的治疗效果。

心衰的康复策略

运动训练 运动可以提高心脏功能,增强心肌收缩力,改善血液循环。常见的运动方式包括医疗步行、太极拳、腹式呼吸等。患者应根据自身情况选择合适的运动方式,而且需要在医生指导下进行。

营养咨询 营养师可根据患者的身体状况和营养需求,为其制定个性化的饮食计划。通过合理搭配食物,患者可以获得足够的营养,同时避免摄入过多的盐和脂肪,减轻心脏负担。

心理支持 心理咨询师可以帮助患者调整心态,缓解焦虑、抑郁等情绪问题,提高患者的心理承受能力。此外,家属和朋友的关爱和支持也对患者的康复起到积极的促进作用。

远程监护 通过心电图监测和远程监护技术,医生可以实时了解患者的心电图变化,及时发现异常情况并采取相应的处理措施。

心衰康复的注意事项

遵循个体化原则 心衰患者的康复计划应根据年龄、性别、病情、身体状况等因素制定,遵循个体化原则。

循序渐进,避免过度训练 心衰患者的康复计划应遵循循序渐进的原则,逐渐增加运动强度和时间。同时,要避免过度训练,以免加重心脏负担,导致病情恶化。

定期评估和调整康复计划 医生会根据患者的康复进展和身体状况,适时调整运动强度、饮食计划等,以确保康复计划的有效性和安全性。

保持良好的生活习惯 如戒烟限酒、保持充足的睡眠、避免过度劳累等。这些有助于改善患者的整体健康状况,提高康复效果。

(作者供职于河南省信阳市中心医院东院区心血管内科一病区)

家有脑梗死患者该如何护理

□王庆香

脑梗死属于临床常见疾病之一,有着很高的致残率和致死率。随着医疗技术的不断提高,脑梗死治疗有了更好的手段和方法,但也有很多患者由于种种原因遗留下严重的功能残缺,影响生活质量的同时,对自己以及家庭带来较大的生活负担。在家中采取科学有效的护理措施,能极大地减少并发症,改善患者的生活质量。

饮食护理

控制热量和脂肪摄入 脑梗死患者往往伴有体重增加和血脂异常的问题。因此,饮食应以低热量、低脂肪为主,避免摄入过多的油脂和高热量的食物,可以选择低脂肪的乳制品、瘦肉、鱼类和

豆制品作为主要的蛋白质来源。**增加膳食纤维摄入** 建议脑梗死患者增加蔬菜、水果、全谷类食物和豆类等富含膳食纤维的食物摄入量,这有助于预防便秘和降低血脂。同时,饮食中要保持足够的水分摄入,以帮助膳食纤维更好地发挥作用。

控制盐分摄入 高盐饮食会导致高血压,增加脑梗死患者患心血管疾病的风险。日常饮食应避免摄入过多的盐调味品,可以选择使用草药和香料来增添食物的味道。

保持均衡饮食 脑梗死患者应合理均衡饮食,包括五谷类、蔬菜、水果、蛋白质和适量的脂肪,多种食物的组合可以提供全面的

营养,促进身体康复。

心理护理

脑梗死患者常因疾病导致生活自理能力下降、不能继续从事社会活动或者是做自己喜欢的事情,甚至日常起居都需要他人帮助,久而久之容易产生焦虑、抑郁等心理问题。他们会认为自己给家庭造成了负担,特别是患病严重导致自身语言功能丧失的患者,时常会展现出悲伤、抑郁、易怒、易激动等情绪。

此时家属要强化自身责任意识,给予患者足够的关心和支持,理解患者的情绪变化,不急躁、不厌烦,鼓励患者积极参与康复训练和社交活动,帮助患者重新建立自信和自尊,增强战胜

疾病的信心。必要时寻求心理医生的帮助,对患者进行心理疏导和治理。

康复锻炼

根据患者的具体情况,可以选择一些简单的肢体运动,如伸腿、屈曲和旋转。帮助患者恢复肢体的灵活性和力量,改善血液循环,促进康复。同时,康复锻炼应循序渐进,逐渐增加运动的强度和持续时间,但要避免过度劳累和损伤。

在锻炼过程中,患者可能会感到疲劳和不适,这时应该停止锻炼,适当休息,以免造成身体不适和损伤。患者在锻炼后也应该进行适当的放松,如拉伸和按摩,以促进肌肉的恢复。

髋关节置换术是一种常见且有效的治疗方法,对于许多髋关节疾病或损伤的患者来说,此手术可以帮助他们恢复行走能力和改善生活质量。术后护理对于确保手术的成功和患者的快速恢复至关重要,尤其需要注意的是防止髋关节脱位的发生。以下是关于髋关节置换术后护理的详细建议。

保持正确体位,预防脱位

在术后康复过程中,保持正确的体位是预防髋关节脱位的关键。患者在卧床时,应在两腿之间放置梯形枕或外展垫,确保双腿保持外展中立位,避免内收和内旋的动作。同时,患者在坐立或行走时,也应注意保持髋关节的稳定,避免过度弯曲或过度伸展。此外,患者应避免长时间保持同一姿势,尤其是跷二郎腿这类可能导致髋关节脱位的姿势。在翻身或移动时,应请医护人员或家属协助,以确保动作轻柔、平稳,避免对髋关节造成不必要的压力。

适当进行功能锻炼

在术后康复阶段,适当的功能锻炼对于促进髋关节功能的恢复非常重要。患者可以在医生的指导下进行关节屈伸、内收外展等锻炼动作,以增加关节灵活性和肌肉力量。但需要注意的是,锻炼过程中应避免过度用力或过度活动,以免对髋关节造成损伤或导致脱位。同时,患者还可以利用一些辅助工具进行日常活动,如拐杖、助行器等,以减轻髋关节的负担并提高行走稳定性。

避免高风险动作

在日常生活中,患者应避免一些可能导致髋关节脱位的高风险动作。例如在捡拾物品时,应避免弯腰直接用手去捡,而应采取蹲下或利用辅助工具的方式进行完成。此外,在转身或改变方向时,应保持稳定的速度和幅度,避免突然转身或过度扭转身体。同时,患者还应避免长时间站立或行走,以免对髋关节造成过度压力。在休息时,可以将双腿抬高,以减轻下肢肿胀和不适。

密切关注疼痛与不适

术后患者可能会出现一定程度的疼痛和不适,这是正常的生理现象。如果疼痛加重、持续不减,或伴随其他异常症状如关节肿胀、发热、活动受限等,则应及时告知医生。这些异常情况可能是关节脱位、感染或其他并发症的征兆,需要及时处理。患者可以遵照医生的建议使用止痛药或进行物理治疗。同时,也可以通过调整睡姿、使用冷敷或热敷等方法来缓解不适。

加强心理调适

术后恢复过程中,患者可能会面临身体和心理上的双重挑战。因此,加强心理调适、保持良好心态对于促进康复非常重要。患者可以通过与家人和朋友交流、参加一些放松身心的活动,如散步、听音乐等,来缓解压力和焦虑情绪。同时,也可以寻求心理医生的帮助,进行专业的心理辅导和治疗。

定期随访与复查

术后患者需要定期进行复查,以便医生评估患者的康复情况并及时调整治疗方案。在随访过程中,患者应向医生详细汇报自己的康复进展、疼痛情况以及其他不适症状。医生会根据患者的具体情况给予相应的指导和建议,帮助患者更好地进行术后恢复。

(作者供职于山东省枣庄市立医院)

甲状腺疾病的症状及诊治要点

□顾珍

甲状腺是一个位于颈部前方的内分泌腺体,形状如蝴蝶,分左右两叶,中间以峡部相连。它的主要功能是合成和分泌甲状腺激素,包括甲状腺素(T_4)和三碘甲状腺原氨酸(T_3)。这些激素对人体内的各种代谢过程起着重要的调节作用,如心率、血压、体温、体重以及蛋白质、脂肪和糖的代谢等。当甲状腺功能出现问题时,我们可能会面临一系列的挑战。

甲状腺疾病的种类及症状

甲状腺疾病是指甲状腺功能异常所导致的一系列疾病,主要包括甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、甲状腺结节和甲状腺癌等。

甲状腺功能亢进 甲状腺功能亢进,简称甲亢,是由于甲状腺分泌过多的甲状腺激素引起的。患者可能出现心跳加快、心悸、手抖、多汗、体重下降、焦虑等症状。长期甲亢还可能对心脏扩大、心律失常等严重后果。

甲状腺功能减退 甲状腺功能减退,简称甲减,是由于甲状腺激素分泌不足导致的。患者可能出现疲劳、怕冷、便秘、体重增加、记忆力减退等症状。长期甲减还可能影响心血管、神经、消化等多个系统的功能。

甲状腺结节 甲状腺结节是指甲状腺内出现的肿块,可单发或多发。大多数结节是良性的,但也有少数可能为恶性。结节的大小、位置和性质不同,引起的症状也各不相同。患者可能出现颈部肿块、吞咽困难、呼吸困准等症状。

甲状腺癌 甲状腺癌是甲状腺组织中的恶性肿瘤。早期甲状腺癌症状可能并不明显,但随着病情的发展,患者可能

出现颈部肿块、声音嘶哑、呼吸困难等症状。甲状腺癌的预后与肿瘤的类型、分期以及治疗方法密切相关,因此早期发现和及时治疗至关重要。

甲状腺疾病的诊断与治疗

甲状腺疾病的诊断通常包括以下几个方面:

病史询问与体格检查 医生会通过询问患者的病史和进行体格检查,了解患者的症状和体征,为诊断提供依据。

实验室检查 包括甲状腺功能检查、甲状腺抗体检测等,有助于确定甲状腺疾病的类型和程度。

影像学检查 如超声、CT、MRI(磁共振成像)等,可用于评估甲状腺的形态、大小及是否存在结节或肿瘤。

治疗方面 甲状腺疾病的治疗方法因病情而异,主要包括药物治疗、手术治疗和放射性碘治疗等。

药物治疗 对于甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退,通常可以通过药物治疗来调节激素水平,缓解症状。

手术治疗 对于部分甲状腺结节和甲状腺癌患者,可能需要通过手术切除甲状腺组织或肿瘤。

放射性碘治疗 对于甲状腺功能亢进和部分甲状腺癌患者,放射性碘治疗可能是一种有效的选择。

需要强调的是,甲状腺疾病的症状和诊治要点可能因个体差异而有所不同,具体情况应咨询专业医生。同时,保持良好的生活习惯,如均衡饮食、适量运动、避免过度劳累等,对预防和治疗甲状腺疾病也有一定的帮助。

(作者供职于河南省息县人民医院内分泌科)

髋关节置换术后这样护理 谨防脱位

□王奉艳