

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,自我管理能力和依从性较差,导致血压控制效果不佳。此外,基层医护人员在高血压病管理方面的知识和技能也有欠缺。

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解患者的病情变化,为患者提供

个性化的管理建议。

加强健康教育 健康教育是高血压病管理的重要环节。卫生院护理人员通过举办讲座、发放宣传资料、开展义诊等方式,向患者普及高血压病的危害、预防措施、用药知识等方面的知识。同时,护理人员还会指导患者合理饮食、适量运动、戒烟限酒等,帮助患者养成良好的生活习惯。

开展血压监测 血压监测是高血压病管理的基础。卫生院护理人员会定期为患者测量血压,并记录在健康档案中。对于血压控制不佳的患者,护理人员会及时与医生沟通,调整治疗方案。同时,护理人员还会教会患者自测血压的方法,以便患者在家中也能随时监测自己的血压情况。

强调用药依从性 用药依从性是高血压病管理的关键。卫生

院护理人员会向患者详细解释用药的重要性,指导患者按时、按量服药。对于用药过程中出现的不良反应或问题,护理人员会及时与医生沟通,为患者提供解决方案。此外,护理人员还会定期对患者进行用药依从性评估,确保患者能够坚持长期用药。

实施家庭访视 家庭访视是基层高血压病管理的一大特色。护理人员会定期到患者家中进行访视,了解患者的病情变化和用药情况。在访视过程中,护理人员会与患者及其家属进行深入交流,解答他们的疑惑和顾虑,增强他们的信心。同时,护理人员还会对家庭环境进行评估,为患者提供个性化的家庭护理建议。

利用信息化手段提高管理效率 随着信息化技术的不断发展,卫生院也开始利用信息化手段提

高高血压病管理效率。例如,通过建立电子健康档案、使用移动医疗APP(手机软件)等方式,实现患者信息的实时更新和共享;通过远程医疗平台,实现医生与患者的在线交流和咨询等。这些信息化手段不仅提高了高血压病管理的效率和质量,也方便了患者就医和咨询。

高血压病管理是一项长期而艰巨的任务。在卫生院,护理人员通过一系列措施,可以有效地提高高血压病管理的效率和质量。同时,我们也应该认识到,高血压病管理需要全社会共同参与和努力。只有政府、医疗机构、患者及其家属多方共同努力,才能真正实现高血压病的有效控制和管理。

(作者供职于山东省滨州市沾化区下庄镇卫生院护理部)

MRI检查前的准备工作

□胡延涛

在医学诊断领域,MRI(磁共振成像)技术因其无辐射、高分辨率以及多参数成像等特性,成为医生们诊断疾病的得力助手。为了确保MRI检查的准确性和安全性,患者在接受检查前需要做一系列的准备工作。

基本原理

MRI检查利用磁场和射频脉冲来激发人体内部氢原子产生共振信号,并通过计算机处理这些信号生成图像。由于氢原子在人体内的广泛分布,MRI可以清晰地显示软组织结构、血管、神经等细微结构,对于脑部、脊柱、关节等部位的病变具有较高的诊断价值。

准备工作

去除金属物品 MRI检查环境是一个巨大的强磁场脉冲环境,因此患者在进入检查室前需要去除身上所有的金属物品,包括钥匙、硬币、手机、手表、首饰等。这些金属物品可能会干扰磁场,影响检查结果的准确性。同时,如果患者体内有金属植入物,如心脏起搏器、金属

夹等,也要在检查前告知医生,以便医生评估是否适合进行MRI检查。

穿着合适的衣物 建议选择宽松、易穿脱的衣物,避免穿着带有金属拉链、纽扣等装饰品的衣物。同时,建议患者不要穿带有金属装饰的内衣,以免干扰磁场。

心理准备 MRI检查时间较长,通常需要30分钟至1小时不等,而且检查机器空间狭小,可能会让患者感到紧张或不适。因此,患者在检查前需要做好心理准备,尽量放松心情,保持平静的心态。如有需要,可事先向医生了解检查过程和注意事项,以减轻紧张情绪。

特定检查部位的要求 腹部检查:如果需要进行检查前6小时~8小时禁食,以避免胃肠道内的食物和气体干扰检查结果。同时,患者需要在检查前进行肠道准备,如服用泻药或灌肠等,以清除肠道内的粪便和气体。

盆腔检查:需要进行盆腔MRI检查的患者,要在检查前憋尿。这

有助于更清晰地显示膀胱和子宫等器官的形态和结构。

关节检查 需要进行关节MRI检查的患者,要在检查前告知医生是否有金属植入物或关节置换等手术史。同时,患者需要保持关节处于放松状态,以便医生更好地观察关节结构。

遵循医生的其他建议 除了上述准备工作之外,医生还可以根据患者的具体情况给出其他建议。例如,有些患者可能需要服用镇静剂以减轻紧张情绪;有些患者可能需要在检查前进行特定的呼吸训练或憋气练习等。

因此,患者在接受MRI检查前需要认真遵循医生的建议,以确保检查的顺利进行。

MRI检查前的准备工作对于确保检查的准确性和安全性至关重要。通过充分了解 and 准备,患者可以更好地配合医生完成MRI检查,从而得到更准确的诊断结果。

(作者供职于河南省濮阳市人民医院门诊磁共振中心)

糖尿病患者生活护理妙招

□王文化

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它对患者的生活产生了很大的影响。通过有效的护理和生活方式的调整,我们可以控制糖尿病的发展,改善生活质量。

合理饮食

避免过多的淀粉类和糖类食物。可以选择低GI(血糖指数)的食物,如全谷类、豆类和新鲜蔬菜水果。合理安排膳食结构,包括适量的蛋白质、脂肪、纤维和维生素。建议选择瘦肉、鱼类、蛋类和豆类作为优质蛋白质的来源,选择健康脂肪如橄榄油、坚果和鱼油,增加膳食纤维摄入量。

适度运动

适度的有氧运动可以帮助糖尿病患者降低血糖水平,提升心肺功能。常见的有氧运动包括快走、慢跑、游泳、骑自行车等,每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。过度剧烈的运动可能会导致低血糖或其他不良反应,而过于轻松的运动则可能无法达到预期的效果。因此,糖尿病患者应根据自身条件选择适合的运动强度。

规律监测血糖 根据医生的建议和个人情况,确定每天或每周需要监测血糖的频率。通常情况下,糖尿病患者每天至少监测2次~4次血糖。糖尿病患者可以使用血糖仪进行家庭血糖监测。在测量前,需洗手并确保测量区域干净。按照仪器使用说明,取适量的血液样本,将其放置在试纸上进行测量。每次测量完血糖后,将结果记录下来。可以使用纸质日记本、手机应用或电子表格等方式进行记录。

正确使用药物 糖尿病患者在使用药物时应严格遵循医生的建议和处方指导。按时、按量服用药物,不可随意停药或更改剂量。了解自己所使用的药物的名称、用法、剂量、服用时间以及可能的副作用和注意事项等。可以向医生、药师或相关专业人员咨询,确保正确使用药物。根据医嘱和药物的特点,注意选择合适的时间点服用药物。例如,胰岛素通常需要在餐前一定时间注射,口服药物可能需要在餐后服用。

心理健康和社交支持 糖尿病患者可以通过良好的饮食习惯、适量的运动和充足的睡眠来改善心理状态。此外,与他人分享自己的感受和经历,寻求社交支持是非常重要的。糖尿病患者可以加入糖尿病支持群体,参加康复活动或线上社区等,与其他患者互动,分享经验和获取支持。

定期就诊 糖尿病患者应该定期进行身体检查,包括测量血糖、血压、血脂等指标,以监测疾病控制情况和身体健康状况。寻找一位经验丰富的糖尿病专科医生进行长期的随访和治疗。医生可以根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,并提供相关的健康指导。

糖尿病是需要长期管理的疾病,并不意味着生活质量会受到严重影响。有效的护理措施可以帮助糖尿病患者积极面对疾病,提高自我管理能力和更好地控制血糖水平,预防并发症的发生。

(作者供职于山东省广饶县花官中心卫生院)

心衰的综合管理与康复

□张彦军

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。

饮食管理 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。患者还应遵循少量多餐的原则,避免一次性摄入过多食物导致心脏负担加重。

避免诱因 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持续时间。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留下严重的功能残疾,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。日常饮食要避免高盐调味品,可以选择使用香草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,时常会表现出悲伤、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

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,如伸展、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。

定期复查

按照医生的要求定期带患者到医院复查,包括头颅CT、磁共振成像、血常规、肝肾功能等检查,了解患者的康复情况和病情变化。

家属应适时与医生沟通

患者的病情和康复进展,根据医生的建议调整治疗和护理方案。家有脑梗死患者,需要家属付出大量的时间和精力。通过科学合理的护理,可以帮助患者提高生活质量,促进康复,减少并发症。同时,家属也要注意自身的身心健康,保持良好的心态和体力,以便更好地照顾患者。

保持良好心态

(作者供职于山东省济南市历城区柳埠镇卫生院)

髓关节置换术是一种常见且有效的治疗方法,对于许多髓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髓关节脱位的发生。以下是关于髓关节置换术后护理的详细建议。

保持正确体位,预防脱位

在术后恢复过程中,保持正确的体位是预防髓关节脱位的关键。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,也应注意保持髓关节的稳定,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髓关节脱位的姿势。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,避免对髓关节造成不必要的压力。

适当进行功能锻炼

在术后恢复阶段,适当的功能锻炼对于促进髓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,以免对髓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,以减轻髓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髓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,以免对髓关节造成过度压力。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、使用热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,进行专业的心理疏导和治疗。

定期随访与复查

术后患者需要定期复查,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,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(T₄)和三碘甲状腺原氨酸(T₃)。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健康挑战。

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。

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。

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。

放射学检查 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)