

如何护理疱疹性咽峡炎

□王俊娟

疱疹性咽峡炎是一种常见的疾病,好发于3岁~10岁儿童。其症状包括发热、喉咙疼痛、口腔溃疡等。对于疱疹性咽峡炎患者,日常护理很重要。

保持口腔卫生

口腔卫生是预防和缓解疱疹性咽峡炎的关键。患者应每天早晚刷牙,饭后漱口,以清除口腔内的食物残渣和细菌。刷牙时,应选用软毛牙刷,避免刺激咽部。同时,可以使用淡盐水或医生推荐的漱口水进行漱口,以减轻咽部的疼痛和不适。

合理饮食

疱疹性咽峡炎患者应保持有良好的饮食习惯,多食用清淡、易消

化的食物,如稀饭、面条、料理机打成的糊糊、水果等。避免食用过硬、过烫、过酸的食物,避免刺激性食物和饮料,如辛辣、酸甜食品等,以免刺激口腔黏膜,加重病情。此外,患者应多喝水。该病刚开始会有发热的症状,身体会流失很多水分,所以必须保持充足的水分摄入。如果患病的是小宝宝,且不愿意喝水,可以喝鲜榨的果汁或者小米粥、米糊等,想办法让孩子多摄入水分,牛奶、米糊等食物温热的即可。对于口腔溃疡疼痛期患者来说,凉凉的喝着会比较舒服。

监测体温

体温是疱疹性咽峡炎的重要

指标之一。应密切监测患者的体温变化,根据情况采取适当的降温措施,如温水擦浴、贴退热贴等。对于高热患者,应及时就医并按医嘱使用退热药物。

休息与运动

疱疹性咽峡炎患者应保证充足的休息时间,避免剧烈运动和疲劳。适当的休息有助于身体恢复,提升免疫力。待病情好转后,可适当进行运动,如散步、慢跑等,以增强体质。

保持良好的生活习惯

良好的生活习惯有助于预防疱疹性咽峡炎的复发。平时应养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间。

注意心理调适

疱疹性咽峡炎可能会给患者带来一定的心理压力 and 焦虑情绪。因此,患者应保持良好的心态,积极面对疾病。可以通过听音乐、阅读等方式来放松心情,缓解压力。

预防交叉感染

疱疹性咽峡炎具有传染性,应采取预防措施预防交叉感染。在疾病高发季节,尽量减少去人群密集的场所。对于已经感染的患者,应采取隔离措施,避免传染给其他人。隔离期间,患者应尽量待在家中休息,避免去公共场所。同时,患者应注意个人卫生,使用单独的餐具和洗漱用品,并定期消毒。

保持室内空气流通

室内空气流通对于预防疱疹性咽峡炎的传播具有重要意义。应保持患者居住环境的清洁和卫生,定期开窗通风,保持室内空气清新。

及时就医与用药

对于病情严重的疱疹性咽峡炎患者,如持续高热不退、呼吸困难等,应及时就医并按医嘱使用抗病毒药物及抗生素进行治疗。在使用药物的过程中,应密切关注患者的病情变化和药物反应,如有异常及时就医。

(作者供职于山东省冠县妇幼保健计划生育服务中心)

保持呼吸道健康的方法

□陈长立

呼吸道疾病有感冒、咽炎、支气管炎、肺炎、肺结核、支气管扩张、哮喘、肺癌等。要预防这些疾病,就要保护好呼吸道。

合理膳食,保持营养充足均衡

在平时的饮食中应多加一些富含蛋白质的食物,多吃蔬菜、水果等,少吃辛辣、生冷、油腻等刺激性食物。同时,补充足够的水分,保持营养充足均衡,增强机体免疫力。

经常开窗通风,呼吸新鲜空气

呼吸道疾病是通过呼吸道飞沫传播的,在密闭的环境中,呼吸道细菌、病毒可在人群中相互传播。应经常开窗通风,保持空气流通,减少感染机会。同时,新鲜的空气含氧量较高,污染少,有

利于呼吸道健康。在露天活动时,选择相对清洁的空气环境,被污染的空气、粉尘、花粉等容易引起哮喘等呼吸道疾病,应避免接触。

戒烟,减少呼吸道刺激

吸烟有害健康,还会直接刺激呼吸道,对肺功能造成影响,同时增加肺癌的发生率。

适当运动,呼吸锻炼

根据个人情况进行适当的运动,增强体质。运动可由慢到快,由小到大。进行呼吸训练如深呼吸、腹式呼吸等,可以提高呼吸肌协调性,增加肺通气功能。在锻炼时应注意天气变化,根据自身情况合理选择运动量,不过度运动,以免造成不良影响。

保持距离,佩戴口罩

在呼吸道传染病流行季节,应减少到人员集中、密闭、空气流动不佳的场所,减少聚会。必须外出时,可佩戴口罩,与他人保持一定的距离。注意手部卫生,经常洗手,不要用手抠鼻、眼等。同时注意个人卫生与防护,勤换、勤晒衣服及被褥,不随地吐痰。

保持良好的心理状态和生活习惯

研究发现,良好的心理状态可以增强抵抗力。在日常生活中,应进行良好的社交,保持愉悦的心情,避免不良情绪及心理压力。要保持充足的睡眠,生活要有规律,饮食清淡,不暴饮暴食,根据天气变化及时增减衣服。

(作者供职于河南信合医院)

病理学在肿瘤分类中的作用

□廖金龙

病理学是通过研究疾病的原因、发生、发展过程和机制,揭示疾病本质的一门科学。在肿瘤学领域,医生通过显微镜观察肿瘤组织,并进行细致的分析,从而确定肿瘤的类型、分级和分期等。这些信息对于制定治疗方案和预测疾病预后至关重要。

肿瘤是指因体内某一部分组织细胞长期不正常增殖所形成的疾病。病理学通过对肿瘤的形态学和组织学特征进行观察和分析,将其分为不同的类型和亚型,从而为临床提供重要依据。

医生通过显微镜观察肿瘤细胞的形态、结构、排列方式等特征,结合免疫组织学、分子生物学等现代技术手段,对肿瘤

进行精确地分类和诊断。这种分类不仅有助于医生了解肿瘤的性质和恶性程度,还能为制定个性化的治疗方案提供科学依据。

以肺癌为例。在病理学分类中,肺癌可以分为小细胞肺癌、非小细胞肺癌等多种类型。每一种类型的肺癌在细胞形态、生长速度、转移方式等方面都有所不同,需要采用不同的治疗方法。通过病理学分类,医生可以准确判断肺癌的类型,从而选择最合适的治疗手段,提高治疗效果和患者生存率。

除了常见的组织学分类外,分子生物学的发展也为肿瘤分类带来了革命性的变化。分子生物学通过研究肿瘤细胞的

基因变异、蛋白质表达等分子层面的变化,揭示肿瘤发生发展的本质。例如,某些基因的突变或蛋白质的异常表达可能与特定类型的肿瘤密切相关。通过检测这些分子标志物,医生可以更准确地判断肿瘤类型,预测疾病的进展和预后,并指导精准治疗。

当然,病理学并非无所不能。在某些情况下,肿瘤的性质导致不同区域的细胞特性各异,这就需要医生进行多次、多点取样和分析,以确保结果的准确性。同时,肿瘤分类也需要结合患者的临床表现、影像学检查结果等多方面的信息。

(作者供职于广东省广州兰卫医学检验实验室有限公司)

女性要重视乳腺健康

□赵光兵

乳腺纤维腺瘤:乳腺纤维腺瘤是一种常见的良性肿瘤,多见于年轻女性。预防乳腺纤维腺瘤要保持规律的作息,避免过度焦虑,定期进行乳腺检查。

乳腺增生:乳腺增生是乳腺组织发生恶性病变的一种疾病,对女性的身体健康造成严重威胁。预防乳腺增生要时刻关注乳腺健康,定期进行乳腺检查,及早发现异常。

女性应该学会乳腺自检,及早发现乳腺问题,例如,可以在洗澡时观察乳房是否有肿块、疼痛、皮肤改变等症状。以下是一些乳腺健康小贴士:

选择合适的内衣:穿着舒适、合适的内衣有助于保护乳房健康,避免穿过紧或过松的内衣,以免对乳房造成压迫或摩擦。

保持健康饮食:均衡饮食对乳腺健康至关重要,多吃蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物,有助于降低乳腺疾病风险。

适量运动:运动可以帮助保持健康的体重,降低乳腺疾病的风险,建议每周进行至少150分钟的中等强度运动,如快走、游泳等。

减轻压力:长期处于高压状态会对乳腺健康产生不良影响,要学会调节情绪,减轻压力,保持心情愉悦。

定期进行乳腺检查:定期进行乳腺检查是守护乳房健康的重要手段,建议20岁~39岁的女性每1年~3年进行一次乳腺检查,40岁以上的女性每年进行一次乳腺检查。

(作者供职于山东省梁山县人民医院)

科学预防功能性便秘

□李娜

功能性便秘,这个词对于很多人来说可能并不陌生。在日常生活中,很多人都有过排便不畅、大便秘结或排便次数减少的经历。这些现象,可能就是功能性便秘在作祟。

功能性便秘是指在没有器质性病变的情况下,患者出现排便困难、排便次数减少或排便不尽感的症状。这种情况通常是由肠道功能紊乱、生活习惯不良或心理因素等原因引起。

功能性便秘的发生与多种因素密切相关。进食习惯不佳,如食物中缺乏纤维素,会导致结肠运动刺激减少,引发便秘。此外,不规律的生活习惯、工作压力大、环境变动及精神紧张等也可能导致排便习惯受到干扰,进一步加重便秘症状。活动量减少也是功能性便秘的一个诱因,缺乏运动会使肠蠕动减少,结肠运动功能减退。而腹肌及盆肌张力不足,如多次妊娠、年老体弱及长期卧床等情况,也会因排便动力不足而引发便秘。此外,长期滥用泻药或服用某些药物,如吗啡类药物、抗抑郁药等,也可能导致肠道功能异常,引发便秘。

那么,功能性便秘会给生活带来哪些影响呢?除了让人感到不适外,长期便秘还可能导致肠道内毒素积累,影响身体健康。此外,便秘还可能引发痔疮、肛裂等肛门疾病,给生活带来更大的困扰。

既然功能性便秘的危害如此之大,应该如何预防和治疗呢?

调整饮食结构

多吃富含纤维素的食品,如蔬菜、水果、全谷类等,这些食物能够增加大便的体积,刺激肠道蠕动,有助于排便顺畅。同时,减少高脂肪、高蛋白食物的摄入,过多摄入这些食物可能加重肠道负担,影响肠道蠕动。适量摄入酸奶等富含益生菌的发酵食品,有助于改善肠道环境,促进排便。

增加水分摄入

多喝水有助于软化大便,使其更容易排出。一般来说,建议每日的饮水量在1500毫升~2000毫升,这相当于5杯~7杯水。在晨起时,可以饮用300毫升~500毫升的蜂蜜水,有助于刺激肠道蠕动促进排便。同时,饮水时避免一次性大量摄入,应分次、适量饮用,确保身体充分吸收和利用这些水分。

适当运动

适当运动可以促进肠道蠕动,改善便秘症状。可以选择散步、慢跑、做瑜伽等运动方式,并根据个人情况合理安排运动时间和强度。此外,尽量避免久坐。

建立良好的排便习惯

每天定时排便,有助于形成规律的排便习惯。在排便时,尽量避免分散注意力,如看手机、看书等,以免影响排便效果。

寻求专业帮助

如果通过以上方法仍无法改善便秘症状,建议及时就医,寻求专业医生的帮助。医生会根据具体情况制定个性化的治疗方案,帮助患者摆脱便秘的困扰。

(作者供职于山东省济南市第五人民医院)

卒中的日常护理要点

□李庆庆

卒中,又被称为中风,是一种突发的脑部血管疾病。它可能由血管堵塞(缺血性卒中)或血管破裂(出血性卒中)引起,导致大脑得不到足够的血液供应,进而影响大脑功能。对于卒中患者来说,除了及时就医治疗外,日常生活中的护理也至关重要。

心理支持和情绪管理指导

可以通过倾听、安慰、鼓励等方式,帮助患者树立信心,积极面对康复过程。

合理饮食

卒中患者的饮食应清淡,易消化,营养丰富。家属可以多为患者准备一些富含优质蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼、瘦肉、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时,要避免给患者食用过于油腻、辛辣的刺激性食物,以免加重肠胃负担。

在进食方式上,要鼓励患者细嚼慢咽,避免狼吞虎咽。对于吞咽困难的患者,家属可以将食物加工成糊状或流质,方便患者吞咽。此外,还要确保患者饮水量充足,维持身体的正常代谢。

定期随访和复查

卒中患者应定期进行随访和复查,以便医生及时了解患者的病情变化和康复情况。在随访过程中,患者应如实告知医生自己的身体状况、服药情况及遇到的困难等。医生会根据患者的具体情况调整治疗方案和康复计划。

安全防护

对于存在行动不便、认知障碍等安全隐患的患者,要确保患者的居住环境安全,如保持地面干净、整洁、无障碍物;在卫生间安装扶手,使用防滑垫等。同时,护理人员要时刻关注患者的行动轨迹,避免发生跌倒、摔伤等意外事件。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县人民医院)

糖尿病健康管理常识

□康静

糖尿病是一种以慢性高血糖为主要特征的代谢性疾病,是遗传因素和环境因素的相互作用,导致胰岛素分泌缺乏或胰岛素生物效应受阻,从而引起糖代谢紊乱,并伴随着蛋白质和脂肪等多种代谢异常。

糖尿病分为4种类型:1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病和妊娠糖尿病。其中,常见的两种类型是1型糖尿病和2型糖尿病,前者的主要原因为胰岛素分泌不足;后者是因为存在胰岛素抵抗。

糖尿病患者若长期血糖升高,可能导致器官组织遭受损害,引起脏器功能障碍,最终导致功能衰竭并出现各种并发症。糖尿病并发症主要分为急性和慢性两大类。急性并发症包括低血糖症、糖尿病酮症酸中毒、糖尿病乳酸性酸中毒等。慢性并发症包括糖尿病肾病、视网膜病变、大血管病变(冠心病、脑血管病和外周血管病)等。

糖尿病患者应注重生活护理,防止并发症。

健康饮食 合理饮食对于糖尿病患者至关重要,建议采取低脂、低糖、高纤维的饮食模式,避免高糖、高脂肪、高盐食物。增加蔬菜、水果、全谷类和瘦肉的摄入量,控制碳水化合物摄入量。

适度运动 适度的体育锻炼有助于糖尿病患者控制血糖。运动可以提高身体代谢水平,增加胰岛素敏感性,促进胰岛素的利用。建议选择一些有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。

药物治疗 对于糖尿病患者,药物治疗是必不可缺的。根据个体情况,医生会开具合适的药物,如口服药物或胰岛素注射。患者应按时按量服药,遵循医生的指导,避免漏服错服。

定期监测血糖 糖尿病患者应定期监测血糖水平,了解血糖控制情况。通过测量血糖,及时调整饮食和更换药物,将血糖维持在合理范围内。

防范并发症 糖尿病患者容易出现一系列并发症,包括心血管疾病、肾脏疾病、视网膜病变等。因此,定期进行身体检查,保持血压和血脂的正常水平,是预防并发症的重要手段。

按时随访 糖尿病患者应定期复诊,接受医生的随访。医生会根据患者的血糖控制情况及时调整治疗方案,提供必要的指导和支持。同时,患者也可以在随访中提出问题和困惑,以便得到及时解决。

(作者供职于山东省无棣县余集镇中心卫生院)

的身体状况和手术风险,并排除手术禁忌证。同时,做好肠道准备。宫腔镜手术一般采用全身麻醉,为防止麻醉后胃内容物反流,术前禁食固体食物6小时~8小时,术前禁饮2小时~4小时。阴道清洁也是术前准备的重要环节,以降低手术过程中的感染风险。

此外,心理护理同样不可忽视。由于患者可能对手术存在恐惧和焦虑情绪,医护人员需要在术前与患者进行充分沟通,解释手术的目的、过程和风险,帮助患者建立信心,减轻心理负担。

另外,手术开始前,医护人员应检查手术中所需医疗物品是否准备齐全,确保手术顺利进行。

术中和配合

在宫腔镜手术中,护理人员需要密切配合,确保手术顺利进行。一方面,护理人员需要协助医生进行麻醉处理,确保患者在手术过程中处于安全状态。另一方面,护理人员需要严密监测患者的生命体征,及时发现并处理可能出现的并发症。而且,护理人员应严格遵守无菌操作原则,保持手术室和器械的清洁,降低感染风险。

此外,膨宫剂的观察和调控也是术中护理的重要环节。护理人员应根据手术需求合理调控膨宫剂的流速,保持膨宫剂水流通畅,及时更换液体,避免空气进入,引发中毒等并发症。

术后护理

活动指导:术后初期可在床上进行翻身等轻微活动,2小时后可适应性下床活动。因为麻醉药物可能引起血压降低、头昏等不适,改变体位应缓慢,下床应采用“三阶段下床步骤”,即先摇床半卧位,再到床边坐一坐,最后在床边站一站。之后,增加活动量,注意预防跌倒,家属需在床边陪护。

阴道出血观察:宫腔镜术后常见阴道流血,患者要注意观察出血情况。如果出血量大过月经量或持续时间过长,应及时告知医生。

会阴护理:做完宫腔镜术后要注意保持外阴清洁干燥,可以每天淋浴,用温水清洗私处,禁用浴缸,禁止游泳,并且要勤换洗内衣裤,

以免引起盆腔感染。

患者术后应禁房事,至少一个月不可同房,避免手术伤口撕裂、感染,影响伤口愈合。

饮食:术后麻醉清醒即可饮水,若无呛咳,术后4小时~6小时可正常进食。患者要注意补充营养,多食用一些含有优质蛋白的食物,如蛋、奶、瘦肉等,避免食用刺激性食物。

定期复查

宫腔镜手术后,患者应按照医生的要求进行复查,以便及时了解术后恢复情况并调整治疗方案。此外,患者还应注意观察身体情况,如有异常症状应及时就医。

(作者供职于广东省广宁县妇幼保健院麻醉科/手术室)

宫腔镜手术的护理

□陆燕飞

随着现代医学技术的不断发展,宫腔镜手术已成为妇科领域一种常见的手术方式。宫腔镜手术是一种经自然腔道的手术方式,可全面观察子宫腔形态,准确定位病变,创伤小,恢复快,住院时间短,被广泛应用于各种宫腔内疾病的诊断和治疗。然而,宫腔镜手术的成功与否,除了跟手术技术有关之外,还跟术中护理质量密不可分。

术前准备

术前准备是宫腔镜手术成功的重要前提。术前,护理人员需要详细了解患者的现病史、既往史、过敏史、婚育史、月经史、手术史等信息,了解患者的手术目的,并查看检验及检查结果,评估患者