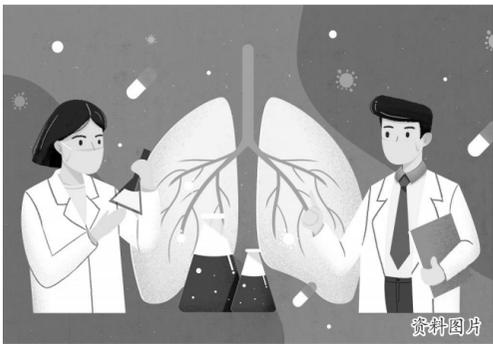


# 肺炎的康复护理技巧

□刘娟娟



资料图片

肺炎是指肺部组织发生炎症,通常由细菌、病毒、真菌等微生物感染引起。症状包括发热、咳嗽(可能伴有痰或血丝)、胸痛、呼吸困难等。正确识别肺炎症状并及时就医是治疗的第一步。肺炎不仅影响患者的肺部健康,还可能带来一系列身体不适与心理负担。康复过

程是患者重获健康的关键阶段,正确的护理技巧不仅能加速恢复,还能有效预防复发。良好的营养状态是身体抵抗感染的基础。肺炎患者应注重蛋白质和维生素的摄入,如鱼、肉、蛋、奶制品及新鲜蔬菜和水果,这些食物能提供修复受损组织所需的营养素。保持充足的水分摄入同样重要,有助于稀释痰液,便于咳出。对于食欲不振的患者,可以采取少食多餐的方式,或者咨询医生使用营养补充剂。

合理休息,避免劳累 充足的休息是肺炎康复的重要条件之一。患者应根据自身情况调整作息时间,保证每天有足够的时间用于睡眠和休息。避免过度劳累和精神紧张,否则会增加身体的负担,延缓恢复过程。适当的卧床休息,采用侧卧位或半卧位有助于缓解呼吸困难。

呼吸锻炼,促进肺功能恢复 肺炎可能导致肺功能下降,通过呼吸锻炼可以帮助改善这一状况。简单的深呼吸练习,如腹式呼吸,能加强肺活量和呼吸效率。具体方法是慢慢吸气,让肚子鼓起,然后缓缓呼气,使肚子凹陷。每天进行几次,每次几分钟,逐渐增加练习时间和深度。此外,吹气球也是常用的肺功能恢复训练方法,能有效锻炼肺部肌肉。

家庭环境,清洁与湿润 保持室内空气清新和适宜的湿度对肺炎患者尤为重要。定期开窗通风,避免烟雾、尘埃和其他污染物堆积。使用加湿器,保持室内湿度在40%~60%之间,有助于减少呼吸道刺激,使呼吸更加顺畅。同时,注意个人卫生,勤洗手,减少与感冒患者或其他呼吸道疾病患者的接触,以防交叉感染。

心理疏导,积极面对 在肺炎的治疗和康复过程中,患者可能会遇到情绪波动,如焦虑、抑郁等。家属可以鼓励患者表达自己的感受,耐心倾听,提供正面鼓励和安慰。必要时可寻求专业心理咨询师的帮助,通过专业的心理疏导减轻精神压力,保持乐观的心态,对加速康复有着不可忽视的作用。

(作者供职于山东省烟台海港医院感染性疾病科)

张,否则会增加身体的负担,延缓恢复过程。适当的卧床休息,采用侧卧位或半卧位有助于缓解呼吸困难。

呼吸锻炼,促进肺功能恢复 肺炎可能导致肺功能下降,通过呼吸锻炼可以帮助改善这一状况。简单的深呼吸练习,如腹式呼吸,能加强肺活量和呼吸效率。具体方法是慢慢吸气,让肚子鼓起,然后缓缓呼气,使肚子凹陷。每天进行几次,每次几分钟,逐渐增加练习时间和深度。此外,吹气球也是常用的肺功能恢复训练方法,能有效锻炼肺部肌肉。

家庭环境,清洁与湿润 保持室内空气清新和适宜的湿度对肺炎患者尤为重要。定期开窗通风,避免烟雾、尘埃和其他污染物堆积。使用加湿器,保持室内湿度在40%~60%之间,有助于减少呼吸道刺激,使呼吸更加顺畅。同时,注意个人卫生,勤洗手,减少与感冒患者或其他呼吸道疾病患者的接触,以防交叉感染。

心理疏导,积极面对 在肺炎的治疗和康复过程中,患者可能会遇到情绪波动,如焦虑、抑郁等。家属可以鼓励患者表达自己的感受,耐心倾听,提供正面鼓励和安慰。必要时可寻求专业心理咨询师的帮助,通过专业的心理疏导减轻精神压力,保持乐观的心态,对加速康复有着不可忽视的作用。

(作者供职于山东省烟台海港医院感染性疾病科)

# 牙髓炎的预防和治疗

□杨绍凤

牙髓炎是发生在牙髓组织中的一种炎症性疾病,主要由细菌感染引起。牙髓位于牙齿内部的牙髓腔内,含有丰富的神经和血管,负责牙齿的营养供应和感觉传导。当牙齿受到感染或刺激时,会引起炎症反应,导致牙髓组织充血、水肿,甚至坏死。患者会感到剧烈的牙痛,严重影响生活和工作。

细菌感染:细菌是引起牙髓炎的主要原因。当牙齿受到龋病、牙折、牙周病等疾病的侵袭时,细菌容易侵入牙髓腔,引起感染。

物理刺激:牙齿受到外力撞击或咬合创伤时,可能导致牙髓受到损伤,进而引发炎症。

化学刺激:在牙齿治疗过程中,如果使用了某些药物或化学物质,可能对牙髓产生刺激作用,导致牙髓炎。

牙髓炎的症状 牙痛:牙髓炎最典型的症状就是牙痛。这种疼痛通常非常剧烈,患者难以忍受,有时甚至会出现夜间痛醒的情况。

牙齿敏感:患有牙髓炎的牙齿对冷热刺激非常敏感,稍有刺激就会产生疼痛。

牙齿松动:炎症可能导致牙周组织受损,使牙齿出现松动现象。

牙周红肿:炎症扩散至牙周组织时,可能导致牙周红肿、出血等症状。

根管治疗:根管治疗是牙髓炎的首选治疗方法。通过清除根管内的感染物质,减轻炎症,保留患牙。根管治疗包括开髓引流、根管预备、根管消毒和根管充填等步骤。

药物治疗:在根管治疗的同时,可以辅助使用药物治疗。如使用抗生素控制感染,使用止痛药缓解疼痛等。但需注意,药物治疗只能作为辅助治疗手段,不能替代根管治疗。

保持口腔卫生:定期刷牙、使用牙线和漱口口水等口腔清洁用品,保持口腔清洁,减少细菌滋生。

定期检查口腔:每年至少进行一次口腔检查,及时发现并治疗龋病、牙周病等口腔疾病,防止细菌侵入牙髓腔。

避免过度用力:在咀嚼食物时,避免过度用力,对牙齿造成损伤。

避免化学刺激:在治疗牙齿时,选择正规的医疗机构,避免使用可能对牙髓产生刺激的药物或化学物质。

(作者供职于山东省莱州市市立医院)

是牙痛。这种疼痛通常非常剧烈,患者难以忍受,有时甚至会出现夜间痛醒的情况。

牙齿敏感:患有牙髓炎的牙齿对冷热刺激非常敏感,稍有刺激就会产生疼痛。

牙齿松动:炎症可能导致牙周组织受损,使牙齿出现松动现象。

牙周红肿:炎症扩散至牙周组织时,可能导致牙周红肿、出血等症状。

根管治疗:根管治疗是牙髓炎的首选治疗方法。通过清除根管内的感染物质,减轻炎症,保留患牙。根管治疗包括开髓引流、根管预备、根管消毒和根管充填等步骤。

药物治疗:在根管治疗的同时,可以辅助使用药物治疗。如使用抗生素控制感染,使用止痛药缓解疼痛等。但需注意,药物治疗只能作为辅助治疗手段,不能替代根管治疗。

保持口腔卫生:定期刷牙、使用牙线和漱口口水等口腔清洁用品,保持口腔清洁,减少细菌滋生。

定期检查口腔:每年至少进行一次口腔检查,及时发现并治疗龋病、牙周病等口腔疾病,防止细菌侵入牙髓腔。

避免过度用力:在咀嚼食物时,避免过度用力,对牙齿造成损伤。

避免化学刺激:在治疗牙齿时,选择正规的医疗机构,避免使用可能对牙髓产生刺激的药物或化学物质。

(作者供职于山东省莱州市市立医院)

# 内科疾病的预防与管理

□蒋延萍

内科疾病大多数是由于不良的生活习惯、环境污染、压力过大等因素慢慢累积而成的。

预防内科疾病,首要任务就是改变生活习惯,做到饮食均衡,摄入足够的蔬菜、水果、全谷类食物和优质蛋白质。这些食物富含维生素、矿物质和纤维素,有助于维持身体的正常功能。限制摄入高热量、高脂肪、高糖和高盐的食物,这些食物可能增加患心血管疾病、糖尿病等内科疾病的风险。同时,定期进行有氧运动(如快走、跑步、游泳等)和力量训练,可以增强心肺功能、骨骼和肌肉力量,降低患病风险。

当然,预防内科疾病并非一蹴而就的事情,需要增强健康意识,长期坚持,时刻关注自己的身体状况。一旦发现身体出现不适,就要及时就医,以免延误病情。

说到疾病管理,要相信科学,听从医生的建议,按时服药,定期复查。还要学会自我管理,比如记录自己的病情变化,注意药物的不良反应,定期进行血压、血糖、胆固醇等指标的检测,以及心电图、肺功能检查等,以及早发现内科疾病并采取相应的治疗措施。

不仅如此,在内科疾病的管理过程中,还需要关注一些常见的误区。比如,很多人认为只要吃了药,病就会好,其实并非如此。药物只是治疗疾病的一种手段,而真正治愈疾病,还需要改善生活习惯,提高身体素质。另外,有些人因为害怕药物不良反应而拒绝服药,这也是不对的。要理性看待药物不良反应,根据医生的建议合理使用药物。

除了药物治疗,内科疾病的管理还包括许多其他方面。比如,对于高血压病患者,除了按时服药外,还需要注意低盐饮食,避免过度劳累;对于糖尿病患者,除了控制血糖外,还要关注脚部护理,防止糖尿病足。这些看似琐碎的细节,其实都是守护健康的重要方面。

(作者供职于山东省无棣县丰街道社区卫生服务中心)

正治愈疾病,还需要改善生活习惯,提高身体素质。另外,有些人因为害怕药物不良反应而拒绝服药,这也是不对的。要理性看待药物不良反应,根据医生的建议合理使用药物。

除了药物治疗,内科疾病的管理还包括许多其他方面。比如,对于高血压病患者,除了按时服药外,还需要注意低盐饮食,避免过度劳累;对于糖尿病患者,除了控制血糖外,还要关注脚部护理,防止糖尿病足。这些看似琐碎的细节,其实都是守护健康的重要方面。

(作者供职于山东省无棣县丰街道社区卫生服务中心)

灸法是一种古老而独特的温热疗法,通过在人体特定穴位上燃烧艾条或艾炷,利用热力和药效的双重作用,来预防和治疗疾病。

作为中医外治法之一,灸法的历史可追溯到数千年前。据《黄帝内经》记载,古代医家已经开始运用灸法来治疗疾病。随着医学的发展,灸法逐渐形成独特的理论体系和操作规范,并在临床上广泛应用。如今,灸法已经成为中医针灸推拿学科的重要组成部分,备受国内外的医学界关注。

灸法的原理与作用

灸法的原理主要基于中医的经络理论和脏腑理论。中医认为,人体内部存在着复杂的经络系统,贯穿全身,连接各个脏腑器官。通过刺激经络系统上的特定穴位,可以调节人体的气血流通,改善脏腑功能,从而达到预防和治疗疾病的目的。

根据中医理论,灸法的作用主要体现在以下几个方面。

温通经络:灸法通过热力作用,可以温通经络,促进气血流通,缓解肌肉紧张和疼痛。

驱寒除湿:艾条燃烧时产生的热力和药效,可以驱散体内的寒湿之气,改善寒湿症状。

扶正祛邪:通过刺激穴位,可以调动人体的正气,增强抵抗力,祛除体内的邪气。

调和阴阳:灸法可以调和人体的阴阳平衡,改善因阴阳失调引起的各种症状。

灸法的种类与操作

根据材料和操作方法的的不同,灸法可以分为多种类型,最常见的有艾条灸、艾炷灸和温针灸等。

艾条灸:将艾条点燃后,在穴位上进行熏烤,使热力透入体内。根据病情需要,可以选择不同的手法和灸量。

艾炷灸:艾炷制作成的小圆锥形,称之为艾炷。将艾炷放在穴位上施灸,为艾炷灸,可分为直接灸和间接灸(隔物灸)。直接灸是将艾炷直接放在皮肤上施灸。隔物灸是在艾炷与皮肤之间放置一层隔热物(如姜片、蒜片、盐、附子饼等),再进行熏烤的一种方法。这种方法利用艾炷燃烧产生的热力和隔热物的特殊功效来达到一定的治疗目的,在临床上应用颇为广泛。

温针灸:在针灸的基础上结合灸法,即先在穴位上刺入针具,然后在柄柄上点燃艾条进行熏烤。这种方法可以发挥针灸和灸法的双重作用,增强治疗效果。

在进行灸法操作时,需要注意以下几点。

选择合适的穴位:根据病情和经络理论选择合适的穴位进行灸疗。

控制灸量和时间:根据病情和患者的耐受程度控制灸量和时间,避免过度刺激。

注意卫生和安全:使用清洁的用具和无菌针具进行操作,避免感染。同时,要注意防火安全,避免火灾事故。

灸后要注意保暖,防止受凉,并多喝一点温开水,利于毒素的排出。

灸法的适应证与禁忌证

灸法适用于多种疾病的治疗和调理,如风寒感冒、脾胃虚寒、颈肩腰腿疼痛及中气不足、阳气下陷所致的各种病症。但也有些禁忌证需要注意,如孕妇、高热、中暑患者,过饥、过饱、醉酒、极度疲劳、情绪不稳定者及皮肤过敏者等不宜进行灸法治疗。此外,女性月经期间也应谨慎使用灸法。

(作者供职于山东省滨州市中医医院)

# 中医传统温热疗法——灸法

□韩岩峰

# 胆结石的正确护理方法

□王春莲

胆结石在生活中比较常见,给患者带来了不小的困扰。除了正确的治疗方法外,日常护理也很重要。护理得当,不仅可以加速康复,还能有效预防疾病的复发。

饮食调整:饮食是胆结石形成的主要因素之一。因此,调整饮食结构是胆结石护理的关键。患者应多吃富含纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,促进肠道蠕动,减少胆固醇的吸收。同时,要限制高脂肪、高胆固醇食物的摄入,如动物内脏、肥肉、油炸食品等。此外,要保持饮食规律,避免暴饮暴食,以免加重胆囊的负担。

增加水分摄入:多喝水有助于稀释胆汁,减少胆汁淤积,从而降低胆结石的形成风险。因此,胆结石患者每天应保证足够的水分摄入,建议每天饮水2000毫升~2500毫升。

适当运动:适当运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于胆汁的排出和胆囊的收缩。因此,胆结石患者应保持适当的运动量,如散步、慢跑、游泳等。但需要注意的是,运动时要避免剧烈运动和过度劳累,以免加重胆囊的负担。

控制体重:肥胖是胆结石的高危因素之一。因此,胆结石患者应通过调整饮食和运动的方式来控制体重,降低胆结石的风险。

心理调适:胆结石患者常常因为疼痛和不适而感到焦虑、烦躁。因此,心理调适也是胆结石护理的重要一环。患者应保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和紧张。家属和医护人员也应给予患者关心和支持,帮助他们渡过难关。

定期随访:胆结石患者应定期进行随访检查,了解结石的大小、数量和位置,以便及时调整治疗方案和护理计划。

注意卫生:保持个人卫生,勤洗手、勤换衣、勤洗澡,避免感染。同时,要注意口腔卫生,避免口腔感染引发胆道感染。

避免诱发因素:避免久坐、久站或过度劳累,以免加重胆囊的负担。此外,要尽量避免过度饮酒、吸烟等不良习惯,以免诱发胆结石。

保持大便通畅:保持大便通畅有助于减少肠道内的压力,从而降低胆汁淤积的风险。因此,胆结石患者应多吃富含纤维的食物,保持大便通畅。

综上所述,胆结石的护理涉及饮食、运动、心理等多个方面。只有全面、科学地进行护理,才能更好地促进患者的康复,并预防疾病的复发。

(作者供职于山东省平度市第三人民医院)

# 阑尾炎术后如何更快康复

□梁艳琼

阑尾炎是一种常见的急性腹痛疾病,常常需要通过手术切除阑尾进行治疗。术后护理非常重要,可以帮助患者更快康复。

术后休息和饮食 手术后,患者需要充分休息,避免过度活动。饮食上应以清淡、易消化的食物为主,如米粥、面条、蔬菜汤等。避免食用辛辣、油腻等刺激性食物,以免刺激伤口和肠道。

适量运动 运动可以促进肠蠕动和恢复,但需要避免剧烈运动和过度劳累。可进行一些轻度的运动,如散步、伸展运动等,有助于恢复肠道功能。

避免吸烟和酗酒 吸烟和酗酒会延缓康复过程,并增加并发症的风险。术后,患者应尽量避免吸烟和酗酒,保持健康的生活方式。

避免便秘 手术后,患者常常会出现便秘问题,应保持充足的饮水量,多吃富含纤维的食物,如水果、蔬菜和全谷类食物。必要时,可以在医生指导下使用轻泻药物。

注意伤口护理 术后,伤口需要定期更换敷料,保持干燥清洁。每天洗澡时,用温水轻轻清洗伤口周围的皮肤,避免使用肥皂和刺激性药物。注意观察伤口是否有红肿、渗液、感染等异常情况,发现异常应及时就医。

疼痛管理 术后,患者可能存在一定的疼痛感,可以通过医生开具的镇痛药物进行缓解,按时按量服用,并注意观察是否有过敏反应。患者也可以在手术部位用冰袋或冷毛巾进行冰敷,减轻肿胀和疼痛感。如果疼痛超过正常范围或出现异常

常症状,应及时向医生咨询。心理支持 患者应尽量减少精神和情绪上的压力,保持心情舒畅。可以通过阅读、冥想等方式放松心情。必要时,可以向家人、朋友或专业心理医生寻求支持和鼓励。陪伴和关心会对患者的心理状态和康复效果产生积极影响。

定期复查和康复指导 术后定期复查非常重要,医生会根据患者的康复情况进行评估并调整治疗方案。同时,医生还会给予康复指导,包括饮食、运动、生活习惯等方面,帮助患者更快康复。

注意并发症和复发 阑尾炎术后,需要密切观察自身的情况,包括体温、伤口红肿、排尿情况等。如果出现发热、明显红肿和排尿异常,应及时就医,避免出现并发症,如伤口感染、腹腔内出血、腹腔脓肿、粘连性肠梗阻等。同时,也要注意阑尾炎



资料图片

出现并发症,如伤口感染、腹腔内出血、腹腔脓肿、粘连性肠梗阻等。同时,也要注意阑尾炎的复发风险。

(作者供职于广东省江门市新会区第二人民医院)

# 揭秘烧伤治疗的全过程

□姚利民

烧伤是一种非常危险的意外伤害,会导致组织损伤、伤口感染甚至严重的并发症,通常需要及时有效的治疗来缓解患者的疼痛,使患者的伤口尽快愈合。

什么是烧伤

烧伤是指热力或间接热力(化学物质、电流、放射线等)作用于人体引起的组织损伤。一般情况下,主要是指皮肤和黏膜的损伤,但烧伤严重者可能会伤及皮肤和黏膜下的组织结构,如肌肉、骨骼、关节甚至是内脏。

药物治疗

药物治疗在烧伤治疗中发挥着重要作用。烧伤后5天内,如果发生感染,需要及时使用抗生素。抗生素常用于防止和治疗感染,止痛药物用于减轻患者的疼痛感。此外,局部使用抗炎药物和促进愈合药物有助于伤口更快愈合。

换药和敷料

换药是烧伤治疗中一个常见的流程,旨在保持伤口的清洁和湿润环境。医护人员会定期更换敷料,防止感染,确保伤口得到适当护理。有时,特殊的敷料和膏剂也能促进伤口愈合和减轻患者疼痛。

物理治疗

一旦伤口开始愈合,物理治疗将成为帮助患者康复的关键。这包括康复训练、伸展运动和适度的活动,旨在恢复患者受伤区域的功能。物理治疗还有助于减轻烧伤后可能出现的肌肉萎缩和关节僵硬。

心理疏导

烧伤患者不仅面临身体上的挑战,还可能经历心理上的困扰。因此,在治疗全过程中,心理支持和心理治疗也很重要。专业心理医生和社会工作者的介入可以帮助患者应对焦虑、抑郁等心理问题,促进全面康复。

初始创面治疗

紧急救治之后,清洁创面是治疗的关键步骤之一。医护人员会使用生理盐水或其他专业清洁液来清洗创面,去除烧伤过程中可能引入的异物和细菌。

烧伤的诊断

根据受伤组织的范围和深度,烧伤分为I度烧伤、II度烧伤、III度烧伤、IV度烧伤。其中,根据伤及皮肤的深浅,II度烧伤又分为浅II度烧伤和深II度烧伤。

烧伤的急救

烧伤的急救阶段至关重要,早期得当处理能够促进伤口的恢复。当发生烧伤时,首先应该立即远离火源,将患者放置于安全的地方。接下来,迅速将患者受伤的部位放在流动水下冲洗,进行冷却。这样做有助于降低伤口温度,减轻烧伤程度,并缓解疼痛,为后续治疗创造良好的基础。

这有助于减少感染的风险,为后续治疗奠定基础。如果创面出现感染,首先用专业清洗液清洗创面,去除坏死组织;若创口处出现水泡,需要将水泡挤出,保留疱皮。

物理治疗

一旦伤口开始愈合,物理治疗将成为帮助患者康复的关键。这包括康复训练、伸展运动和适度的活动,旨在恢复患者受伤区域的功能。物理治疗还有助于减轻烧伤后可能出现的肌肉萎缩和关节僵硬。

心理疏导

烧伤患者不仅面临身体上的挑战,还可能经历心理上的困扰。因此,在治疗全过程中,心理支持和心理治疗也很重要。专业心理医生和社会工作者的介入可以帮助患者应对焦虑、抑郁等心理问题,促进全面康复。

初始创面治疗

紧急救治之后,清洁创面是治疗的关键步骤之一。医护人员会使用生理盐水或其他专业清洁液来清洗创面,去除烧伤过程中可能引入的异物和细菌。

烧伤的诊断

根据受伤组织的范围和深度,烧伤分为I度烧伤、II度烧伤、III度烧伤、IV度烧伤。其中,根据伤及皮肤的深浅,II度烧伤又分为浅II度烧伤和深II度烧伤。

烧伤的急救

烧伤的急救阶段至关重要,早期得当处理能够促进伤口的恢复。当发生烧伤时,首先应该立即远离火源,将患者放置于安全的地方。接下来,迅速将患者受伤的部位放在流动水下冲洗,进行冷却。这样做有助于降低伤口温度,减轻烧伤程度,并缓解疼痛,为后续治疗创造良好的基础。

(作者供职于山东省烟台市福莱山社区卫生服务中心)