

烧伤后的科学护理方法

□陈美玲

不幸被火烧伤的事情时有发生，烧伤后及时进行科学护理，可以帮助恢复肌肤的正常状态。

轻度烧伤的紧急处理

冷却疗法：如果只是轻微的烧伤，比如一度或二度烧伤，立刻将受伤部位浸泡在冷水中，或者用冷湿毛巾敷在患处。这样可以缓解疼痛，减轻炎症。

清洁伤口：使用温和的肥皂和清水清洁伤口，避免使用酒精或碘酒等刺激性液体，以免加重疼痛。

涂抹药膏：可以涂抹适量的抗菌药膏，如红霉素软膏或莫匹罗星软膏，防止感染。

重度烧伤的紧急处理

避免触碰伤口：对于重度烧

伤，尤其是涉及皮肤剥脱的烧伤，千万不要试图撕下皮肤或触碰伤口，这样可能会加重损伤。

冷敷：如果烧伤部位易于冲洗，如四肢等，可以将烧伤部位直接放入洁净的冷水中，持续浸泡创面30分钟以上，直至创面无痛感为止。对于面部、颈部、腋窝、腹股沟等不易冲洗的地方，可用冷水将干净毛巾浸湿后再敷在烧伤处，持续湿敷。

寻求专业医疗救助：对于重度烧伤，务必尽快寻求专业医疗救助，不要试图自行处理或使用偏方。

烧伤五字口诀可以简单归纳为：“冲、脱、泡、盖、送”。

冲：用冷水冲洗烧伤部位，以降低温度，减轻伤害。

脱：脱去烧伤部位附近的衣物，避免衣物与伤口粘连。

泡：继续将伤口浸泡在冷水中，进一步减轻疼痛和伤害。

盖：用无菌纱布或清洁布料轻轻覆盖伤口，防止污染。

送：尽快将伤者送往医院接受专业治疗。

烧伤后的科学护理

合理饮食：受伤后应增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入。多食用瘦肉、蛋、奶制品、新鲜蔬菜和水果等。同时，保持充足的水分摄入，帮助伤口愈合。

适度运动：在伤口愈合的过程中，适度运动可以帮助改善血液循环，加速伤口愈合。但切记避免剧烈运动，以免对伤

口造成二次伤害。

防晒保湿：新生皮肤对阳光较为敏感，外出时要做好防晒措施。同时，保持皮肤湿润也非常重要，使用温和的保湿乳液或药膏，可以减少瘢痕的形成。

避免感染：保持伤口清洁干燥，避免与污染物接触。如发现伤口红肿、疼痛加重等感染迹象，应及时就医。

遵循医嘱：医生会根据烧伤的严重程度和部位，制订合适的护理计划。务必严格遵医嘱进行治疗和护理，如有任何不适或疑问，及时与医生沟通。

瘢痕的预防与处理

瘢痕的形成：瘢痕是皮肤损伤后自然修复的结果，当皮肤

受到深度损伤时，如深度烧伤或割伤，瘢痕就可能形成。瘢痕的颜色、质地和形状可能与周围皮肤有所不同。

瘢痕的预防：预防瘢痕的关键在于减少伤口的张力、避免感染和促进伤口的早期愈合。因此，在受伤后应尽快寻求医疗救助，并遵循医生的建议进行治疗和护理。

瘢痕的处理：对于已经形成的瘢痕，可以使用抗瘢痕药物、压迫疗法或激光治疗等方法进行改善。但每个人的情况不同，适合的方法也会因人而异。因此，应在医生的指导下进行治疗和修复。

（作者供职于山东省枣庄市立医院）

肿瘤患者如何应对心理压力

□盖慧来

对于肿瘤患者来说，除了身体上的痛苦，心理压力也是一个不容忽视的问题。面对疾病，患者可能会经历恐惧、焦虑、抑郁等负面情绪。这些情绪不仅会影响患者的心理健康，还可能影响治疗和生活质量。因此，肿瘤患者的心理支持至关重要。

肿瘤患者心理压力产生的原因

对疾病的认知不足：许多患者对肿瘤的认知有限，容易产生恐惧和误解，导致心理压力增大。

治疗带来的不良反应：肿瘤治疗过程中可能出现的恶心、呕吐、疲乏等不良反应，给患者带来身体和心理的双重压力。

对未来的担忧：患者可能会对治疗的效果、疾病的发展及家庭、事业等未来规划产生担忧。

社会支持不足：面对疾病，家庭、朋友和社会的支持尤为重要。缺乏社会支持可能导致患者感到孤独和无助。

肿瘤患者心理压力应对方法

增加疾病认知：了解肿瘤的相关知识，包括病因、治疗方法和效果等，有助于减少恐惧和误解，增加面对疾病的信心。

心理疏导：与专业的心理医生或心理咨询师进行交流，有助于患者释放内心压力，调整心态，积极面对疾病。

建立社会支持网络：与家人、朋友分享感受，寻求他们的支持和鼓励。参加肿瘤患者的互助小组，分享经验，互相帮助。

放松身心：尝试进行深呼吸、冥想、瑜伽等放松身心的活动，有助于缓解焦虑和压力。

合理安排生活：在治疗期间保持适度的运动，培养兴趣爱好，有助于提高生活质量，增强抗病信心。

遵循医嘱：与医生进行详细的讨论，制订合适的治疗计划，了解治疗方案可能的风险和效果，有助于减少对未来的担忧。

药物治疗：在医生的指导下使用抗焦虑、抑郁的药物，有助于缓解严重的焦虑和抑郁情绪。

除了上述提到的应对方法，肿瘤患者还可以尝试以下几种方式来应对心理压力：

利用正念冥想：正念冥想可以帮助患者集中注意力，缓解焦虑和压力。患者可以通过手机应用程序或在线平台进行正念冥想练习。

接受艺术疗法：绘画、音乐、写作等艺术形式可以成为表达情感的方式，有助于缓解心理压力。一些医院和社区可以提供艺术疗法服务。

规律运动：适度的运动可以释放压力，调节心情。患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、太极等。

写日记或写信：通过文字记录自己的感受和经历，可以帮助患者整理思绪，表达情感，减轻心理压力。

培养感恩心态：每天列出几件值得感恩的事情，培养积极的心态，有助于缓解焦虑和抑郁情绪。

肿瘤患者的心理支持对于提高治疗效果和生活质量具有重要意义，通过增加疾病认知、心理疏导、建立社会支持网络、放松身心、合理安排生活、遵循医嘱及药物治疗等方法，可以帮助患者有效应对心理压力，更好地面对疾病。

（作者供职于山东省康复大学青岛中心医院）

糖尿病的预防

□王东华

糖尿病是一种由于胰岛素分泌不足或作用障碍导致的以高血糖为特征的代谢性疾病。长期高血糖会悄无声息地侵蚀身体的每一个角落，损害血管，增加心脏病、中风、肾病、视网膜病变和神经病变的风险。糖尿病足，是一种严重的并发症，甚至可能导致截肢。此外，糖尿病还会影响认知功能，增加痴呆风险，严重影响生活质量。

预防糖尿病及其并发症首先要养成健康的生活方式。合理膳食是健康生活的基础。要减少高糖食物的摄入，增加蔬菜和全谷物的摄入量，限制饱和脂肪的摄入，并保持适量蛋白质的摄入。同时，要养成良好的饮

食习惯，避免暴饮暴食，可以少食多餐。其次，定期进行体力活动也是不可或缺的一环。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快步走、游泳或骑自行车，可以有效控制体重，提升身体对胰岛素的敏感性。除此之外，戒烟限酒、保证充足睡眠同样重要。吸烟会加速血管硬化过程，加剧糖尿病并发症的发展；而过度饮酒则可能导致血糖波动和控制困难。良好的睡眠质量有助于调节激素水平，包括影响胰岛素分泌的激素。

对于已经患有糖尿病的患者来说，积极配合治疗是控制病情、预防并发症的关键。常用的口服降糖药有磺酰脲类（格列吡嗪）、双胍

类（二甲双胍）、格列奈类（那格列奈）、 α -葡萄糖苷酶抑制剂（阿卡波糖）、噻唑烷二酮类衍生物（吡格列酮）。患者也可以通过注射胰岛素控制血糖。患者要遵医嘱按时服药，不可随意停药或更改药物剂量。如有疑虑或不适，应及时咨询医生。同时，患者也要做好血糖监测工作，使用血糖仪定期监测血糖水平，了解自身病情的变化情况。对于因为病情而产生焦虑、抑郁等心理问题的患者，要积极寻求心理支持或心理治疗，避免因心理问题而影响生活质量。

（作者供职于山东省滨州市惠民县妇幼保健院）

医院感染的“守门员”

□高玉萍

在现代医疗体系中，消毒供应室扮演着至关重要的角色，不仅是医疗设备和器械清洁、消毒、灭菌的核心场所，更是医院感染防控的重要防线。消毒供应室通过严格的操作流程和高效的消毒技术，为医院提供了一个安全、洁净的诊疗环境，从而保障了患者的就医安全。

消毒供应室的功能与作用

清洗、消毒与灭菌：消毒供应室的主要职责是对医院各临床科室可重复使用的诊疗器械、器具和物品进行回收、分类、清洗、消毒、包装、灭菌、储存及发放。这一过程是确保医疗器械无菌、无病毒、无污染的关键步骤，对于防止医院内感染具有重要意义。

清洗：采用专业的清洗设备和清洗剂，对医疗器械进行彻底清洗，去除表面的污垢和残留物。

消毒：利用物理或化学方法，如高温高压灭菌、化学消毒等，杀灭医疗器械表面的病原微生物。

灭菌：通过高温蒸汽、干热或化学气体等方式，对医疗器械进行彻底灭菌，确保达到无菌状态。

储存与发放：消毒供应室还负责储存已消毒、灭菌的医疗器械，并根据临床科室的需求进行发放。这一过程中，需要建立严格的物品交接制度和清洗消毒灭菌质量管理制度，确保医疗器械的质量和安全性。

监测与质量控制：消毒供应室需要对消毒、灭菌过程进行实时监测和质量控制，确保消毒、灭菌效果符合国家标准和医院要求。同时，还需要对使用的消毒剂、灭菌剂等物品进行定期检查和更换，以保证其有效性。

在医院感染防控中的重要性

防止交叉感染：消毒供应室通过专业的清洗、消毒和灭菌流程，确保医疗器械、设备和耗材的无菌状态。这一流程有效阻断了病原微生物的传播途径，降低患者之间、医患之间的交叉感染风险。

保障患者安全：医疗器械的无菌状态对患者的治疗至关重要。消毒供应室的工作为医疗操作提供了安全、洁净的器械和用品，从而保障了患者的就医安全，减少了因感染导致的并发症和不良后果。

提高医疗质量：医院感染的发生不仅影响患者的治疗效果，还增加了医疗成本和医院的负担。消毒供应室通过降低感染发生率，提高了医疗质量和效率，为患者提供了更好的医疗服务。

严格的质控管理：消毒供应室配备了专业的设备和工具，如高温高压灭菌器、化学消毒剂等，确保消毒灭菌过程的有效性和可追溯性。同时，工作人员会定期监测设备运行状态和消毒效果，确保医疗器械和用品的质量和安全性。

（作者供职于山东省昌乐齐城中医院）

OSAHS的治疗及生活方式调整

□黄柳秋

在日常生活中，很多人可能会遇到这样的情况：晚上睡觉时，家人或朋友会突然发出巨大的鼾声，甚至有时会短暂地呼吸暂停。这种现象会影响周围人的睡眠质量，更严重的是，这可能是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）的表现。OSAHS是一种常见却容易被忽视的疾病，对健康有深远的影响。

什么是OSAHS

OSAHS是一种上呼吸道部分或完全阻塞，导致睡眠中呼吸暂停或低通气的疾病。具体表现为睡眠时反复出现呼吸暂停（每次持续10秒以上）和低通气（呼吸气流减少50%以上），伴随血氧饱和度下降和睡眠结构紊乱。OSAHS的主要症状包括夜间打鼾、白天嗜睡、晨起头痛、注意力不集中等。

OSAHS对生活有何影响

OSAHS不仅影响睡眠质量，还会对整体健康产生多方面的负面影响。

心血管疾病：OSAHS与高血压、冠心病、心律失常等心血管疾病密切相关。长期的低氧状态和交感神经系统的过度激活会增加心血管疾病的风险。

代谢紊乱：OSAHS患者常伴有肥胖、糖尿病、脂代谢异常等代谢问题。睡眠呼吸暂停会导致胰岛素抵抗，增加2型糖尿病的发生风险。

认知功能障碍：长期睡眠不足和低氧状态会影响大脑功能，导致记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等认知功能障碍，严重影响日常生活和工作效率。

心理健康问题：OSAHS患者常常感到疲倦、情绪低落，甚至出现抑郁和焦虑等心理问题。OSAHS的主要症状包括夜间打鼾、白天嗜睡、晨起头痛、注意力不集中等。

生活质量下降：OSAHS会导致白天嗜睡，影响工作效率和社交活动，严重时甚至会增加交通事故的风险。夜间频繁的呼吸暂停和低通气也会影响伴侣的睡眠质量，进而影响家庭和谐。

OSAHS的治疗方法有哪些

针对OSAHS的治疗，主要包括以下几种方式。

持续正压通气（CPAP）：这是目前治疗OSAHS的金标准。通过一个小型的呼吸机，持续向患者的气道输送正压气流，防止气道塌陷，从而保持呼吸通畅。CPAP治疗效果显著，但需要患者长期坚持使用。

口腔矫治器：对于轻中度OSAHS患者，可以使用口腔矫治器。这种装置通过调整下颌和舌头的位置，增加气道的通畅度，从而减少呼吸暂停的发生。

手术治疗：对于某些结构性异常导致的OSAHS，如扁桃体肥大、鼻中隔偏曲等，可以通过手术进行矫正。常见的手术方式包括悬雍垂腭咽成形术、舌根减容术等。

体位疗法：一些患者在仰卧位时症状加重，可以通过改变睡眠体位（如侧卧）来减轻症状。使用体位矫正装置或枕头也可

以帮助保持侧卧位。

药物治疗：目前，尚无特效药物治疗OSAHS，但对于伴有鼻塞、过敏等症状的患者，可以使用鼻用激素、抗组胺药等缓解症状。

OSAHS的生活方式调整

除了医疗干预，生活方式的调整对OSAHS的管理也至关重要。

减重：肥胖是OSAHS的重要危险因素，减重可以显著改善症状。通过合理的饮食和适量的运动，控制体重，减少脂肪堆积，尤其是颈部和腹部的脂肪。简单的运动即可，比如散步一类的有氧运动，在呼吸到新鲜空气的同时，还能够有效减重。

戒烟限酒：吸烟会导致气道炎症和水肿，加重OSAHS症状。酒精则会松弛上气道肌肉，增加呼吸暂停的发生频率。因此，戒烟限酒是改善OSAHS的重要措施。

清淡饮食：切勿经常暴饮暴食，可选择相对清淡有营养的食

物，比如水果、蔬菜等富含维生素和膳食纤维的食物，对于增强体质也有好处。

规律作息：保持规律的作息时间，确保充足的睡眠，有助于改善睡眠质量。避免熬夜和过度劳累，减少身体负担。

睡眠环境优化：创造舒适、安静的睡眠环境，避免光线和噪音的干扰。使用合适的枕头和床垫，保持良好的睡眠姿势。

避免镇静剂和安眠药：这些药物会松弛肌肉，加重OSAHS症状。应在医生指导下使用药物，避免自行服用。

总之，OSAHS是一种常见且严重的睡眠呼吸障碍，对健康和睡眠质量有着深远的影响。通过持续正压通气、口腔矫治器、手术治疗等多种方式，可以有效管理OSAHS。同时，生活方式的调整，如减重、戒烟限酒、规律作息等，也是改善症状的重要措施。

（作者供职于广西柳钢医疗有限公司医院呼吸内科）

胆囊炎，是一种需要及时进行治疗干预和细致护理的疾病，尤其是急性发作期。它通常由胆囊管阻塞和细菌侵袭引起，症状包括右上腹阵发性绞痛、高热、黄疸等，严重影响患者的生活质量。

胆囊炎急性发作期的护理要点

□赵红

观察生命体征

在胆囊炎急性发作期，患者的生命体征变化是评估病情进展和治疗效果的重要依据。家属和医护人员应密切关注患者的体温、心率、血压和呼吸等生命体征。如果患者出现高热、心率加快、血压下降等异常情况，应立即通知医生，并积极配合进行降温、补液等处理。

疼痛管理

胆囊炎患者常常因胆绞痛而感到痛苦不堪。为了减轻患者的疼痛，可以采取以下措施。

保持舒适的体位：让患者保持平卧位或侧卧位，以减轻胆囊对周围组织的压迫和刺激。

适当的止痛治疗：在医生的指导下，给予患者适当的止痛药物，如非甾体抗炎药或解痉药等。但需要注意，止痛药只是缓解症状的手段，不能替代针对病因的治疗。

饮食调理

在胆囊炎急性发作期，患者的饮食需要进行严格的管理。在疾病发作期，患者应暂时禁食禁水，以减轻胆囊的负担。经过积极的治疗，患者症状缓解、病情稳定时，可逐渐过渡到低脂、低胆固醇、易消化的饮食。避免摄入高脂肪、高胆固醇和刺激性食物等，以免加重病情。

心理护理

在胆囊炎急性发作期，患者常因疼痛、发热等症状而感到焦虑、恐惧和不安。家属和医护人员应多关心患者，安慰其情绪，鼓励其积极面对疾病。同时，可以向患者解释病情和治疗方案，消除其疑虑和不安情绪，增强战胜疾病的信心。

及时就医

胆囊炎是一种需要及时治疗的疾病。在急性发作期，如果患者出现疼痛、高热等症状加重或持续不退时，应及时就医治疗。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，如药物治疗、手术治疗等。患者及其家属应积极配合医生的治疗建议，以便早日康复。

注意事项

卧床休息：在胆囊炎急性发作期，患者应尽量卧床休息，避免过度劳累和剧烈运动。

戒烟限酒：吸烟和饮酒会加重胆囊的负担和刺激胆囊的收缩功能，不利于病情的恢复。因此，患者应戒烟限酒或完全戒除烟酒。

避免熬夜：熬夜会导致身体免疫力下降和内分泌失调等不良影响，不利于胆囊炎的恢复。因此，患者应保证充足的睡眠时间。

定期复查：治疗后，患者应遵医嘱定期复查B超、肝功能等指标，以监测病情的变化和疗效。

（作者供职于山东省济宁市汶上县人民医院）

电子病历系统是医疗信息化的体现

□王莹

随着信息技术的飞速发展，医疗领域也迎来了变革。电子病历系统作为医疗信息数字化的关键，不仅极大地提高了医疗服务的效率和质量，还为新质生产力的产生和发展提供了重要支撑。新质生产力以创新为主导，具有高科技、高效能、高质量的特征，电子病历系统正是新质生产力在医疗领域的生动体现。

电子病历系统的功能：患者信息管理功能：系统可以存储患者的个人信息、病史、诊断、治疗方案等详细数据，并允许医疗人员随时查看和更新。

病历管理功能：系统能够对患者的基本信息、诊断结果、就诊记录及医嘱进行存储、管理和更新，保证患者每次就诊都能得到全面的医疗服务和保障。

医嘱管理功能：医生可以通过系统开具电子医嘱，包括药物处方、非药物治疗方案、检查检验项目、手术安排等，系统会自动将医嘱发送到相关部门，确保患者得到及时的治疗，提高医疗效率和医疗质量，减少患者误诊、漏诊等风险。

影像管理功能：系统可以存储和管理医疗影像数据，如B超、CT（计算机断层成像）、MRI（磁共振成像）等。医生可以在系统中直接查看和对

比患者的影像资料。

药物管理功能：系统可以记录患者的用药情况，包括药物名称、剂量、用药时间等，还可以提醒医生注意药物相互作用和过敏史。

报告生成功能：系统可以根据患者的病历信息自动生成各种医疗报告，如出院小结、诊断报告等，减少医生手写报告

的工作量。

数据分析功能：通过对大量病历数据的分析，系统可以帮助医生发现疾病的流行趋势、治疗效果等信息，为临床决策提供有力支持。

在新质生产力中的体现

高科技特征：电子病历系统采用了先进的信息技术，如云计算、大数据、人工智能等，实现了医疗信息的数字化、网络化和智能化。这些技术的应用不仅提高了医疗服务效率，还提升了医疗服务质量，为患者提供了更加安全、便捷、高效的医疗服务。

高效能特征：电子病历系统通过自动化、智能化的方式，极大地提高了医疗服务效率。医生可以更加快速地获取患者的病历信息，进行诊断和治疗。同时，电子病历系统还可以实现医疗信息的快速共享和

传输，促进了医疗机构之间的协作和交流。

高质量特征：电子病历系统通过提供完整、权威、规范、严谨的病历模板，避免了书写潦草、缺项、漏项等常见问题，提高了病历审核合格率。此外，电子病历系统还可以根据患者的健康记录和医疗数据，提供个性化的医疗建议和治疗方案，为患者提供更加精准、有效的医疗服务。

总之，电子病历系统是医疗信息数字化的关键工具，为医疗界带来了革命性的变化，成为医疗服务不可或缺的一部分。随着技术的不断进步和系统的不断完善，相信电子病历系统将在未来发挥更加重要的作用，为患者带来更好的治疗体验。

（作者供职于山东省平阴县人民医院）