

主动脉夹层术后的居家护理

□郭慧明

主动脉夹层术后的居家护理非常重要,直接关系到恢复效果。患者及其家属需要特别注意以下几个方面:

血压管理

术后患者的血压控制至关重要,每天早晚固定时间测血压(建议起床后1小时、晚饭前各测1次),最好记录下来,将血压控制在医生建议的范围内。高血压患者即使感觉正常了,也不能随便停药。突然停药可能导致血压“反弹”,引发生命危险。如果发现血压异常,患者要立即联系医生,调整用药方案。

药物使用

除了降血压,很多患者还需要长期吃抗凝药(如华法林)。抗凝药就像“双刃剑”——吃多

了容易出血,吃少了可能形成血栓。要牢记3点:一是每天固定时间吃药。二是定期抽血,查凝血功能(开始每周1次,稳定后每月1次)。三是柚子、菠菜等会影响药效,吃之前最好咨询医生。如果忘记吃药,4小时内可以补服。如果超过4小时,就不要补服了,下次正常吃,千万别擅自加量。

日常起居

术后3个月,动作要慢,起床时先侧身用手臂支撑,再慢慢坐起,咳嗽或打喷嚏时用手按压胸口,弯腰捡东西时要蹲下。每天散步2次~3次,每次10分钟~15分钟,但要注意走路速度以能正常说话不喘气为准。气温超过30摄氏度或低于5摄氏度时改为室内活动,

如果感觉心慌、冒冷汗,要立即休息。

在家里的卫生间和走廊上安装扶手,把常用的物品放在伸手就能摸到的位置,避免踮脚或弯腰。准备带靠背的椅子,坐时膝盖和髌部保持90度。穿防滑鞋,雨雪天尽量不要出门,避免跌倒。建议买一个体重秤,每天早晨空腹称重。如果3天内体重增加超过2000克,要警惕水肿,及时联系医生。

饮食调理

推荐“三多三少”原则:多蒸煮炖、多新鲜蔬菜、多杂粮,少油盐、少腌制食品和,少冷吃。控制摄入的食盐量,每天不超过3克。建议买个限盐勺,做菜时先盛出患者的那一份,再加

盐。如果正在服用利尿剂,可以适当吃香蕉、橙子补钾。预防便秘,增加膳食纤维的摄入,必要时使用缓泻剂。

紧急情况识别

如果出现以下情况,必须立即拨打急救电话:1.突然出现剧烈的胸背痛,像被撕裂一样。2.单侧手脚突然没力气或发麻。3.说话含糊不清或嘴角歪斜。4.咳出粉红色泡沫痰。即使症状几分钟后缓解了,也要尽快到医院检查,这可能是主动脉再次出现问题或脑梗死的征兆。

心理支持

很多患者术后会有焦虑感,这是正常反应。建议每天固定时间(如晚饭后)和亲朋好友聊聊感受,或通过听轻音乐、

深呼吸练习缓解紧张。如果连续两周出现失眠、心慌、食欲不振,要及时找心理科医生咨询。患者家属要注意观察患者的情绪变化,不要总说“别多想”,可以说“我理解你,我们一起想办法”。

定期复查

术后1个月、3个月、6个月需要做增强CT(计算机层析成像)检查,之后每年至少检查1次。复查时,要带齐出院记录、用药清单和最近的检查单。如果出现牙齿松动、尿尿、黑便等情况,要及时告诉医生,这些可能和药物的副作用有关。

坚持科学护理,大多数患者能逐步恢复正常生活。

(作者供职于河南省胸科医院)

改善老年人营养 促进老年人健康

□韩志伟

随着年龄的增长,老年人的器官功能出现不同程度的衰退,摄入、消化、吸收食物的能力都会受到影响。膳食营养是保证老年人健康的基石。对老年人来说,合理搭配、营养均衡至关重要。

《中国老年人膳食指南(2022)》适用于65岁及以上的老年人,分为一般老年人膳食指南(适用于65岁~79岁人群)和高龄老年人膳食指南(适用于80岁及以上人群)两部分。一般老年人膳食指南推荐:1.食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品。2.鼓励共同进餐,保持良好食欲,享受食物美味。3.积极参加户外活动,延缓肌肉衰减,保持适当体重。4.定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。

高龄老年人膳食指南推荐:

1.食物多样,鼓励多种方式进食。2.选择质地松软、能量和营养素密度高的食物。3.多吃鱼禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果。4.关注体重丢失,定期营养筛查评估,预防营养不良。5.适时合理补充营养,提高生活质量。6.坚持健身与益智活动,促进身心健康。

具体到各类食物的数量和比例,推荐如下:主动饮水,以白开水为主。饮水量应随着年龄的增长有所减少,推荐每日饮水量为1.5升~1.7升,以温热的白开水为主。谷类为主,粗细搭配,适量摄入全谷类食

物。根据身体活动水平不同,每日摄入谷类200克~300克,其中全谷类食物和杂豆50克~150克。每日摄入薯类50克~100克。摄入足量蔬菜、水果,多吃深色蔬菜。保证每日摄入足量的新鲜蔬菜和水果,注意选择种类的多样化,多吃深色蔬菜。每日蔬菜摄入的推荐量为300克~500克,其中深色蔬菜占一半;每日水果摄入的推荐量为200克~350克。常吃鱼禽蛋和瘦肉类,保证优质蛋白质的供应。每日摄入动物性食物120克~200克,每周至少吃2次水产品,每天一个鸡蛋。保证

优质蛋白质占膳食总蛋白质供应量的50%及以上。适量摄入奶及奶制品、大豆及坚果类。每日应适量摄入鲜牛奶或奶制品。同时,每日应摄入25克~35克的大豆及坚果类。饮食清淡,少油、限盐。饮食宜清淡,平均每日烹调油用量控制在25克~30克,尽量使用多种植物油。控制每日食盐的摄入量。

此外,应注意减少添加糖的摄入,尤其是含糖饮料和甜食,预防肥胖和糖尿病。应尽量减少饮酒,若饮酒,应限量。应每天进行适量的身体活动,如散步、打太极拳、练瑜伽等,保持肌肉

的力量和关节的灵活性。保持适宜的体重,避免肥胖或体重过重。定期监测体重变化。建议采用少食多餐的方式,每天可安排4餐~5餐,避免一次性进食过多。应保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和抑郁,适当参与社交活动。保证每天7小时~8小时的睡眠,有助于身体恢复和维持健康。

综上所述,老年人应根据自身的健康状况和营养需求,保持健康的生活方式,预防慢性疾病。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

心脏支架手术后的护理

□李 龙

当看到身边人因冠心病紧急接受心脏支架手术时,我们往往会松一口气,觉得手术成功便万事大吉了。你是否想过,术后护理也很重要。虽然心脏支架手术能迅速解决血管堵塞问题,让心脏恢复正常供血,但是若忽视术后护理,前期的努力很可能功亏一篑。如何正确护理,才能让患者术后快速康复,减少复发风险?接下来,我们一起来看看心脏支架手术后的护理,为患者健康提供坚实保障。

饮食护理

在饮食方面,心脏支架手术后的患者应以清淡、易消化且营养丰富的食物为主。减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,例如动物内脏、油炸食品以及各类糕点等。这些食物会使血脂升高,增加血黏度,不利于术后恢复,

甚至可能导致血管再次堵塞。建议多吃富含膳食纤维的食物,像新鲜的蔬菜、水果以及全谷类食物。它们能够促进肠道蠕动,保持大便通畅,避免因用力排便而增加心脏负担。同时,适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼类、豆类等,有助于身体机能的恢复。

休息与活动

术后初期,患者需要保证充足的休息时间,避免过度劳累。随着身体逐渐恢复,可以从简单的散步开始,每天坚持适量运动,并根据自身状况循序渐进地增加运动强度和时间。不过,要

避免剧烈运动以及重体力劳动,防止支架移位或血管破裂。在运动过程中,一旦出现心慌、胸闷、气短等不适,应立即停止运动,并及时告知医生。

伤口护理

密切观察手术伤口情况,保持伤口清洁干燥,防止发生感染。若发现伤口有红肿、渗液、疼痛加重等异常,应及时就医。一般伤口7天左右可愈合,具体时间因人而异。

用药管理

患者需要严格按照医嘱服药,不能自行增减药量或停药。

术后通常需要服用抗血小板药物,如阿司匹林、氯吡格雷等,防止血栓形成。同时,可能需要服用他汀类降脂药、降压药等来控制基础疾病。服用药物对于预防支架内再狭窄和心血管事件的发生至关重要,务必重视。

心理护理

心脏支架手术前后,患者可能会产生焦虑、恐惧等不良情绪。患者家属要给予关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。患者应保持积极乐观的心态,可通过听音乐、与朋友聊天等方式缓解压力,避免情绪过度

深静脉血栓的预防

□刘 燕

穿合适的袜子

穿压力袜是预防深静脉血栓的有效方法之一。压力袜通过在腿部施加适度的压力,帮助血液更快地回流到心脏,从而缩短血液在静脉中的滞留时间。选择合适的压力袜非常重要。压力袜的压力应该从脚踝开始,逐渐减小,直到大腿。护理人员应确保患者正确穿着压力袜,避免过紧或过松,以免影响其效果。此外,压力袜需要定期清洗和更换,以保持其良好的功能。

保持充足的水分摄入

保持充足的水分摄入也可

以预防深静脉血栓。脱水会导致血黏度增加,从而增加血栓形成的风险。因此,鼓励患者多喝水,尤其是在干燥的环境中。对于那些不能自主饮水的患者,护理人员需要密切监测他们的水分摄入情况,确保他们能够摄入足够的水分。

合理饮食

合理饮食也可以帮助预防深静脉血栓。建议患者多吃富含维生素C和维生素E的食物,如新鲜的水果和蔬菜。这些维生素具有抗氧化作用,可以帮助保护血管壁,减少血栓形成的风险。同时,减少高脂肪、高胆固

醇食物的摄入也很重要,因为这些食物可能会导致血黏度增加。护理人员可以为患者提供饮食建议,帮助他们制订合理的饮食计划。

密切观察症状

即使采取预防措施,也不能完全阻止深静脉血栓的发生。因此,护理人员需要密切观察患者的症状。如果患者出现腿部肿胀、疼痛、皮肤发红或发热等症状,护理人员应立即通知医生。

通过采取适量活动、穿着合适的袜子、保持充足的水分摄入、合理饮食、密切观察症状等措施,可以为患者的健康提供保障。让我们从细节做起,共同守护患者的健康,预防深静脉血栓。

(作者供职于山东省青岛大学附属医院泰安市中心医院)

在医院里,重症监护室(ICU)是一个特殊的地方。这里有先进的医疗设备和专业的医务人员,是守护重症患者生命的最后一道防线。ICU护理工作复杂而艰巨,护士用专业的知识、敏锐的观察力和无微不至的关怀,守护着重症患者。

精准监测,捕捉生命信号

ICU护理的核心在于对患者病情的精准监测。护士需要密切观察患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸频率、血氧饱和度等指标。这些生命指标每分钟都在变化着,稍有异常,就可能预示着病情的恶化。例如,当患者的血压突然下降时,可能是内出血或休克迹象;呼吸频率的加快,可能意味着肺部感染加重或者是呼吸衰竭的“前奏”。护士凭借多年的经验和专业知识,迅速识别这些细微的变化,并及时通知医生进行处理。

认真观察,发现病情变化

除了监测生命体征,ICU护士还需要关注患者的意识状态、皮肤颜色、尿量等。意识模糊可能是颅内压增高的表现,皮肤苍白可能是贫血或休克信号,而尿量减少提示有肾功能受损的可能性。这些细节是判断患者病情的重要依据。ICU护士就像侦探一样,发现这些蛛丝马迹,并及时告知医生,便于医生制订最合理的治疗方案。

精心护理,守护患者生命

在ICU,患者往往因为病情严重而无法生活自理,甚至无法表达自己的需求。这就要求护士在护理过程中格外细心。从口腔护理到皮肤护理,从伤口换药到管道护理,每一个环节都要认真认真。

口腔护理在ICU护理中十分重要。长期卧床患者容易出现口腔异味、口腔溃疡等问题,这不仅会影响患者的舒适度,还可能引发感染。护士会定期对患者进行口腔清洁,使用特殊的漱口水和棉球,轻柔地擦拭患者的口腔黏膜和牙齿,保持口腔湿润和清洁。

皮肤护理同样重要。ICU患者长时间卧床,皮肤容易受压而出现压疮。护士会定时为患者翻身,使用气垫床等辅助设备,减轻皮肤受压。同时,护士还会仔细检查患者的皮肤,一旦发现皮肤发红或破损,立即采取措施进行处理,防止压疮进一步发展。

管道护理也是ICU护理的重点之一。重症患者身上插着各种管道,如气管插管、胃管、尿管、引流管等。这些管道是维持患者生命的重要通道,但也容易出现堵塞、感染等问题。护士会严格遵循无菌操作原则,定期更换管道,检查管道的通畅情况。

心理关怀,点亮希望之光

由于ICU的环境相对封闭,加上与外界的联系被切断,患者很容易产生焦虑、恐惧等负面情绪。这些情绪会影响患者的心理健康。因此,ICU护士在对患者进行身体护理的同时,还要注重对患者的心理关怀。护士用真诚和爱心,帮助患者树立战胜疾病的信心。

ICU护士认真守护着重症患者的生命。他们是黑暗中的生命守护者,用爱和责任点亮患者的希望之光。

(作者供职于山东省菏泽市立医院)

做好日常保健 远离腰突症困扰

□赵 君

腰椎间盘突出症(简称腰突症)是一种常见的脊柱疾病,给许多患者带来了难以忍受的疼痛与不便。近年来,腰突症的发病率逐年上升,且呈年轻化趋势。其实,只要掌握日常保健要点,我们就能有效预防腰突症,减少发生腰突症的风险。

腰突症患者往往会出现腰部疼痛的症状。这种疼痛表现为隐隐作痛或剧烈刺痛,严重影响日常生活。随着病情的发展,疼痛还会沿着臀部、大腿后侧向下放射至小腿,甚至足部,导致下肢麻木、无力,行走困难,严重时可能引起大小便功能障碍。腰突症不仅给患者的身体带来痛苦,还大大影响生活质量,降低工作效率,甚至可能引发心理问题。

想要远离腰突症的困扰,要注意日常保健,保持正确的姿势至关重要。站立时,应双脚微微分开,与肩同宽,收腹挺胸,让头部、肩部、臀部、脚跟处于同一条直线,这样能使脊柱保持自然生理曲度,减轻腰部压力。长期弯腰工作的人,如办公室职员、工厂工人,需要定时起身活动,舒展身体。办公时,桌椅高度要合适,确保眼睛平视电脑屏幕,腰部能靠在椅背上,减轻腰部肌肉负担。日常搬重物时,千万别直接弯腰去搬,应先蹲下,将物体靠近身体,利用腿部力量慢慢站起来,避免腰部承受过大压力。

适度运动对预防腰突症同样不可或缺。游泳尤其是蛙泳,对缓解腰突症有较大作用。在游泳的过程中,身体呈水平位,腰部肌肉和腰椎间盘所受压力小,还能锻炼腰背肌力量,增强脊柱的稳定性。每周坚持游泳2次~3次,每次30分钟为宜。还有做“小燕飞”动作,即趴在床上,双臂和双腿轻轻向上抬起,离开床面,形似正在飞的燕子,坚持3秒~5秒后放松,重复10次~20次,可有效锻炼腰部肌肉。需要注意的是,运动强度要循序渐进,避免过度劳累和剧烈运动,如长时间弯腰负重、频繁弯腰扭转等,这些动作可能会加重腰部损伤。

合理饮食也是预防腰突症的关键。在饮食方面,要多摄入富含钙、蛋白质、维生素的食物。牛奶、豆制品、鱼虾等富含钙元素,适量摄入,有助于增强骨骼密度,预防骨质疏松,减少发生腰突症的风险。瘦肉、鸡蛋、鱼类等富含优质蛋白质,能为肌肉修复和生长提供营养支持。新鲜的蔬菜、水果富含维生素,可促进新陈代谢,增强身体免疫力。同时,要减少高油、高盐、高糖食物的摄入,防止体重超标,因为体重过重会增加腰部负担,加速腰椎间盘退变。

另外,腰部保暖也不容忽视。寒邪侵袭腰部,会使局部血管收缩,血液循环不畅,加重腰部肌肉紧张和疼痛。秋冬季节,要及时增添衣物,必要时佩戴护腰。夏季吹空调时,别让腰部直吹冷风。

远离腰突症困扰,需要从生活中的点滴做起。我们要保持正确的姿势、适度运动、合理饮食、注意腰部保暖,保护好腰部。若出现腰突症,务必及时就医,遵医嘱进行治疗。只要我们重视日常保健,就能有效预防腰突症,享受健康的生

(作者供职于山东省泰安市中医医院)

ICU护士如何护理重症患者