# 扩张性心肌病的护理措施

□ 徐玲玲

扩张性心肌病是一种常见的心脏疾病,其特征是心肌肥大和心室扩张。这种疾病常常导致心力衰竭、心律失常和血栓栓塞等并发症。因此,对于扩张性心肌病的护理措施,了解并实施正确的护理方法非常重要。本文将向您介绍扩张性心肌病的护理措施,帮助您更好地照顾自己或他人。

**一、一般护理**

1. 休息与活动:扩张性心肌病患者应避免过度劳累,保证充足的休息时间。在病情稳定之前,避免剧烈运动和长途旅行。

2. 饮食护理:饮食应清淡、易消化、低盐、低脂、高蛋白,以促进身体恢复。避免暴饮暴食,以免增加心脏负担。

3. 情绪管理:保持情绪稳定,避免过度紧张和焦虑,有助于减轻心脏负担,促进病情恢复。

**二、病情观察**

1. 观察症状:注意观察患者是否有心悸、胸闷、气短、乏力等症状,以及症状的严重程度和变化趋势,及时就医。

2. 监测生命体征:定期监测患者的血压、心率、呼吸等生命体征,如有异常及时处理。

**三、药物治疗**

1. 利尿剂:利尿剂可以帮助减轻水肿,降低心脏负担,常用的药物有呋塞米、氢氯噻嗪等。

2. 洋地黄类药物:洋地黄类药物可以增强心肌收缩力,改善心功能,常用的药物有地高辛等。但需注意洋地黄类药物的副作用,如心律失常等,应在医生指导下使用。

3. β 受体拮抗剂:β 受体拮抗剂可以降低心率,减少心肌耗氧量,改善心功能,常用的药物有美托洛尔等。

**四、家庭护理**

1. 休息环境:保持室内环境整洁、安静、舒适,避免嘈杂和刺激性气味。

2. 穿着护理:患者穿着应以舒适、宽松为主,避免紧身衣物对心脏造成压迫。

3. 定期复诊:在病情稳定后,应定期到医院进行复诊,监测病情变化,调整治疗方案。

总之,扩张性心肌病的护理措施包括一般护理、病情观察、药物治疗和家庭护理等方面。患者和家属应了解这些护理措施,并在医生的指导下进行护理和治疗。同时,我们也需要提醒大家,如果发现身边的人患有扩张性心肌病,应及时就医,并在医生的指导下进行治疗和护理。

**(作者单位:河北省沧州市人民医院)**

# 眩晕症的中医治疗

□ 吴平荣

眩晕症是许多人都经历过的常见症状,它通常表现为头晕、眼花、平衡失调等症状。中医认为,眩晕症主要是由于气血不足、肝肾亏损、痰湿内蕴等因素所致,治疗上需针对病因进行调理和药物辅助治疗。

首先,我们要了解眩晕症的原因。中医认为,眩晕症的病因主要包括以下几个方面:

1. 气血不足:身体虚弱、脾胃功能差、饮食不节制导致脾胃受损,无法正常运化水谷精微,气血生化不足,脑髓失养,引发眩晕。

2. 肝肾亏损:长期劳累、熬夜、情绪波动等导致肝肾亏损,精血不足,脑髓失养,引发眩晕。

3. 痰湿内蕴:饮食不节制或脾胃功能差,导致体内痰湿内蕴,阻碍气机,清阳不升,脑窍失养,引发眩晕。

眩晕症的中医治疗主要包括以下几个方面:

1. 药物治疗:针对不同的病因,可以使用不同的中药进行调理。例如,对于气血不足引起的眩晕症,可以使用益气养血的中药如人参、黄芪、白术、当归等;对于肝肾亏损引起的眩晕症,可以使用滋补肝肾的中药如熟地黄、枸杞子、女贞子、墨旱莲等;对于痰湿内蕴引起的眩晕症,可以使用燥湿化痰的中药如半夏、陈皮、茯苓、白术等。

2. 针灸治疗:针灸可以通过刺激相应的穴位来调节气血、疏通经络,从而达到治疗眩晕症的目的。常用的穴位包括百会、风池、太阳、率谷等。

3. 推拿治疗:推拿可以通过按摩相应的穴位来缓解头晕、头痛等症状,从而治疗眩晕症。常用的穴位包括头面部、颈肩部等。

4. 食疗调理:中医认为,饮食对身体健康有着重要的影响。针对眩晕症的病因,可以选择一些具有相应调理作用的食材进行食疗。例如,对于气血不足引起的眩晕症,可以食用红枣、阿胶、红豆等具有补血作用的食材;对于肝肾亏损引起的眩晕症,可以食用黑芝麻、核桃、桑葚等具有滋补肝肾作用的食材。

总的来说,中医治疗眩晕症强调整体观念和个体化治疗,根据患者的具体情况进行调理和药物辅助治疗。通过药物治疗、针灸治疗、推拿治疗和食疗调理等多方面的综合治疗,可以有效缓解眩晕症的症状,提高患者的生活质量。

**(作者单位:河南省开封市中医院)**

# 手术室护理科普小知识

□ 徐艳

手术室是一个专门用于手术的场所,通常是一个独立于医院其他区域的无菌房间。手术室通常配备有先进的设备,以确保手术的顺利进行。进入手术室,你会看到各种无菌设备、手术器械、以及穿着无菌服的护士和医生。

**一、手术前的准备**

1. 术前访视:手术前,护士会前往病房对病人进行访视,了解他们的健康状况,以便为手术做好准备。

2. 确认信息:护士会确认病人的姓名、年龄、手术部位等信息,以确保手术的顺利进行。

3. 术前准备:护士叮嘱病人进行术前准备,如禁食水,清洁皮肤、询问病人有无手术史、过敏史等。

**二、手术中的护理**

1. 配合医生:护士在手术过程中需要密切配合医生,传递手术器械、监测生命体征等。

2. 无菌原则:护士必须遵守无菌原则,确保手术区域不被细菌污染,以防止感染。

3. 输液和用药:护士会根据医生的指示,为病人提供必要的输液和用药,以确保他们的身体状况良好。

**三、手术后的护理**

1. 监测生命体征:手术后,护士会密切监测病人的生命体征,以确保他们没有出现任何并发症。

2. 疼痛管理:护士会根据病人的疼痛程度,提供适当的止痛药物和护理措施,以减轻疼痛。

3. 康复指导:护士会向病人提供康复指导,包括如何进行术后恢复、何时可以开始活动等。

4. 观察伤口:护士会密切观察病人的伤口,以确保它们没有出现感染或其他并发症。

**四、手术室中的消毒和灭菌**

1. 消毒:手术室需要定期进行消毒处理,以杀死可能存在的细菌和病毒。

2. 灭菌:手术器械和设备需要进行灭菌处理,以确保它们没有携带任何细菌。

3. 正确处理手套:在进行手术时,护士需要使用经过消毒的手套,以避免交叉感染。手套需要正确处理,以避免污染其他区域。

**五、手术室的清洁和维护**

1. 定期清洁:手术室需要定期进行清洁,以去除灰尘和细菌。

2. 维护设备:手术室设备需要定期维护,以确保它们能够正常运行。

3. 严格遵守卫生标准:手术室必须严格遵守卫生标准,以确保病人和医护人员的安全。

总之,手术室护理是一项非常重要的工作,需要护士严格遵守无菌原则,密切配合医生,并提供周到的术后护理。

**(作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)**

# 急性脑血管病针灸法

□熊卫艳

急性脑血管病,也被称为中风,是一种常见的神经系统疾病。它通常由脑血管的突然破裂或阻塞引起,导致大脑损伤和神经功能丧失。针灸作为一种传统的中医疗法,对于急性脑血管病的治疗有一定的辅助作用。

**一、针灸原理**

针灸通过刺激身体的穴位,激发身体的自我修复机制,从而达到改善血液循环、缓解炎症、促进神经功能恢复的效果。此外,针灸还可以缓解疼痛,改善病人的生活质量。

**二、适应症与不适应症**

针灸对于急性脑血管病的康复治疗具有一定的效果,特别是在早期阶段。一般来说,如果患者在发病后的一到两周内开始针灸治疗,效果会比较明显。然而,如果脑血管病已导致严重的神经功能丧失,且病情已进入后遗症期(通常指发病后六个月),针灸可能无法逆转这些损伤。

**三、针灸方法与注意事项**

针灸治疗通常包括对特定穴位进行刺激,如百会、人中、内关、足三里等。针灸治疗的时间和频率应根据患者的具体情况和医生的建议而定。在治疗过程中,患者应保持平静的心态,积极配合医生的治疗方案。

**四、不良反应与风险**

虽然针灸在治疗急性脑血管病方面有一定的效果,但仍然存在一些不良反应和风险。例如,过度或不当的针灸可能导致皮肤损伤、感染或晕针等。因此,患者在接受针灸治疗时,应告知医生任何身体不适或已知的疾病,以便医生能调整治疗方案。

**五、自我保健与生活调整**

除了针灸治疗外,患者还需要在日常生活中进行自我保健,以促进康复。首先,保持健康的饮食和良好的生活习惯(如充足的睡眠、适度的运动和避免过度压力)是至关重要的。其次,患者应定期进行身体检查和咨询医生,以便及时调整治疗方案。

总的来说,针灸是一种安全有效的辅助治疗方法,对于急性脑血管病患者的康复具有积极作用。然而,针灸并非治疗脑血管病的唯一手段,患者应在医生的指导下,结合其他西医和中医的治疗方法,以达到最佳的康复效果。无论何时,保持乐观的心态和积极的生活态度都是战胜疾病的关键。

**(作者单位:河北省唐山市开平医院)**

# 消化不良的原因与调理

□ 魏 超

消化不良是一种常见的消化系统问题,常常困扰着许多人。本文将介绍消化不良的原因、症状、调理方法以及注意事项,帮助大家更好地了解消化不良,并采取有效的调理措施。

**一、消化不良的原因**

1. 饮食不当:饮食过量、饮食无度、油腻、辛辣、生冷等食物,容易引起肠胃不适,导致消化不良。

2. 精神压力:长期处于紧张、焦虑、抑郁等情绪状态下,会影响肠胃功能,导致消化不良。

3. 疾病因素:胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病,会影响肠胃的正常功能,导致消化不良。

4. 药物因素:某些药物,如抗生素、止痛药等,会对肠胃造成刺激,导致消化不良。

**二、消化不良的症状**

消化不良的主要症状包括腹胀、腹痛、恶心、呕吐、食欲不振、腹泻等。如果出现这些症状,应及时就医,寻求专业医生的建议和治疗。

**三、消化不良的调理方法**

1. 饮食调理:饮食要规律,避免暴饮暴食,尽量选择清淡、易消化的食物,如稀饭、面条、水果等。避免油腻、辛辣、生冷食物。

2. 运动调理:适当运动可以促进肠胃蠕动,帮助消化。建议每天进行适量的有氧运动,如散步、慢跑、瑜伽等。

3. 按摩调理:按摩腹部可以促进肠胃蠕动,缓解消化不良的症状。可以自己按摩,也可以寻求专业按摩师的帮助。

4. 药物调理:如果消化不良症状严重,可以在医生指导下使用一些助消化药物,如胃蛋白酶、多酶片等。但要注意的是,使用药物前最好咨询专业医生,根据个人情况制定治疗方案。

5. 调整心态:保持心情舒畅,避免过度焦虑和紧张,有助于改善肠胃功能,缓解消化不良的症状。

**四、注意事项**

1. 定期体检:定期进行身体检查,及早发现肠胃疾病,及早治疗。

2. 避免过度劳累:过度劳累会影响肠胃功能,导致消化不良。合理安排工作和生活,保证充足的休息和睡眠时间。

3. 保持卫生:注意饮食卫生,避免病从口入。饭前便后要洗手,不吃不洁食物。

总之,消化不良的调理需要综合多种方法的调理。同时,定期体检、保持卫生、规律作息等注意事项也很重要。只有全面了解并采取有效的调理措施,才能更好地应对消化不良的问题。

**(作者单位:河北省盐山县千童镇卫生院)**