

## 新生儿肺炎的护理技巧及家庭照顾

□刘锦

新生儿肺炎是一种常见的婴儿疾病，通常是由于细菌或病毒感染引起的。虽然大多数情况下需要就医治疗，但是家庭护理也是非常重要的。本文将介绍新生儿肺炎的护理技巧及家庭照顾方法，帮助家长更好地照顾患病的孩子。

### 一、新生儿肺炎的症状

新生儿肺炎的症状包括咳嗽、气促、呼吸、发热、食欲减退、精神萎靡等。由于新生儿的表达能力有限，家长需要仔细观察孩子的症状，及时就医。

### 二、家庭护理技巧

1. 保持室内空气流通  
保持室内空气流通是预防新生儿肺炎的关键。家长应该每天开窗通风，让新

鲜空气进入室内。如果天气寒冷，可以适当调整通风时间，避免孩子受凉。

### 2. 保持孩子身体温暖

新生儿肺炎时，身体抵抗力下降，容易受凉。家长应该注意给孩子保暖，避免孩子感冒。同时，给孩子穿的衣服和盖的被子要适当，避免过厚或过薄。

### 3. 观察孩子的症状

家长应该密切观察孩子的症状，如咳嗽、气促、呼吸困难等。如果孩子出现异常症状，如发热、食欲减退、精神萎靡等，应及时就医。

### 4. 保持口腔卫生

新生儿口腔黏膜娇嫩，抵抗力差，容易感染细菌。家长应该每天用温水清洗孩子的口腔，保持口腔

卫生。如果孩子出现口腔溃疡等症状，应及时就医。

### 5. 合理喂养

合理喂养是预防新生儿肺炎的重要措施之一。家长应该根据孩子的年龄和体重，合理安排喂养时间和喂养量，避免过度喂养或饥饿。

### 三、家庭照顾方法

#### 1. 保持安静的环境

新生儿肺炎时，需要一个安静的环境来休息。家长应该避免嘈杂的环境和噪音干扰孩子休息。

#### 2. 给孩子足够的休息时间

新生儿肺炎需要足够的休息时间来恢复。家长应该让孩子充分休息，避免过

度活动和哭闹。

#### 3. 适时增减衣物

根据天气变化和室内温度，适时增减孩子的衣物和被子，避免孩子受凉或过热。

#### 4. 密切关注病情变化

家长应该密切关注孩子的病情变化，如呼吸、饮食情况等。如果孩子症状加重或出现其他异常症状，应及时就医。

总之，新生儿肺炎的护理技巧和家庭照顾方法对于孩子的康复非常重要。家长应该了解新生儿肺炎的症状，掌握家庭护理技巧和家庭照顾方法，为孩子提供一个舒适、安静的环境，帮助孩子早日康复。同时，如果孩子病情严重或出现异常症状，应及时就医，以免延误治疗。

(作者单位：河北省雄县医院)

## 冠心病支架手术：一种有效的治疗方法

□刘伟

冠心病，也被称为冠状动脉疾病，是由于冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或阻塞，进而影响心脏的正常供血。当血管完全阻塞时，可能导致心肌梗死，这是一种严重的医疗紧急情况。在这种情况下，支架手术是一种常见的治疗方法，它能够有效地恢复血流，降低并发症的风险。

### 一、什么是冠心病支架手术

冠心病支架手术是一种微创的介入手术，用于治疗冠状动脉严重狭窄。手术过程中，医生会在患者的手臂或颈部插入一根细小的导管，通过导管将支架输送至病变的冠状动脉处。支架是一种金

属网状结构，它的主要作用是撑开狭窄的血管，使血液能够顺畅地通过。

### 二、支架手术的优点

1. 快速恢复血流：支架手术能够迅速改善心肌的缺血状态，使患者能够更快地恢复活动和运动能力。

2. 并发症少：与传统的搭桥手术相比，支架手术的并发症较少，恢复时间也更快。

3. 操作简单：支架手术的操作过程相对简单，对医生的技术要求不高。

### 三、支架手术的风险

尽管支架手术是一种相对安全的治

疗方法，但仍存在一些潜在的风险和并发症。最常见的并发症包括血管损伤、血栓形成、心脏衰竭等。因此，患者在接受支架手术前，应充分了解手术的风险和可能带来的后果。

### 四、支架手术前的准备

患者在接受支架手术前，需要进行一系列的检查和评估，包括心电图、心脏超声、血液检查等。同时，患者需要戒烟、控制血糖和血压等生活习惯的调整。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

### 五、支架手术后注意事项

患者在支架手术后需要遵守医生的建议，包括定期服药、保持良好的生活习惯、定期复查等。此外，患者应密切关注身体状况的变化，如果出现任何不适症状，应及时就医。

总的来说，冠心病支架手术是一种有效的治疗方法，能够迅速改善心肌缺血，降低并发症的风险。然而，患者和医生都应充分了解手术的风险和可能带来的后果。在决定是否接受支架手术时，患者应根据医生的建议和自己的具体情况进行决策。

(作者单位：河北省沧州市人民医院心内四科)

## 慢病管理：科学防治，健康生活

□刘祺

在当今快节奏的生活中，慢病（慢性疾病）已经成为人们健康的一大威胁。高血压、糖尿病、心血管疾病、肥胖症等慢性疾病，严重影响了人们的生活质量，甚至威胁到生命。然而，慢病并非无法预防和管理的难题，关键在于我们如何采取科学的方法进行防治，并养成健康的生活方式。

### 一、慢病的成因

慢病的发生并非偶然，而是多种因素共同作用的结果。遗传因素在慢病形成中起着一定作用，但环境因素如饮食、运动、压力等更为关键。长期的不良饮食习惯，缺乏运动，过度压力等都会导致身体代谢紊乱，增加患慢病的风险。

### 二、慢病管理的重要性

慢病管理不仅关乎个人健康，也关系到整个社会的健康水平。慢

病一旦发生，往往需要长期治疗和管理，这不仅给个人带来经济负担，也可能影响家庭和社会。

### 三、慢病防治的科学方法

1. 定期健康检查：定期进行身体检查是预防慢病的重要手段。通过检查可以及时发现潜在的健康问题，如高血压、糖尿病等，从而尽早干预。

2. 健康饮食：合理搭配饮食，摄入足够的蔬菜、水果、全谷类和适量蛋白质。限制盐、糖、饱和脂肪的摄入。避免过多加工食品和含糖饮料。

3. 适量运动：每周至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车、游泳等。同时要保持每天至少 60 分钟的身体活动，如家务劳动、步行等。

4. 良好的生活习惯：戒烟限酒，保持充足的睡眠，减轻压力。良好的生活习惯有助于调节身体代谢，降低慢病风险。

5. 定期体检与追踪：对于已经确诊的慢性疾病患者，应定期进行复查和追踪，根据医生建议调整治疗方案。

### 四、健康生活方式

健康的生活方式是慢病管理的基石。除了上述的科学防治方法外，养成良好的生活习惯、保持良好的心态也是至关重要的。培养规律的作息时间，保持良好的心态和积极的生活态度，都是保持身心健康的重要手段。

慢病管理是一个需要长期坚持的过程，它需要我们每个人的共同努力。通过科学的防治方法，养成健康的生活方式，我们可以有效地预防和慢病的发生。让我们从现在开始，为自己和家人创造一个更健康的生活环境。

(作者单位：河北省遵化市人民政府)

## 心肌梗塞的护理干预有哪些

□刘路路

心肌梗塞是一种严重的疾病，它对患者的健康和产生巨大的影响。心肌梗塞的护理干预对于患者的康复至关重要。本文将介绍心肌梗塞的护理干预措施，包括健康生活方式、药物治疗、心理支持、康复训练和预防复发等方面。

### 一、健康生活方式

1. 饮食调整：心肌梗塞患者应遵循低盐、低脂肪、高纤维的饮食原则。建议食用富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物，如水果、蔬菜、全谷类食品和低脂奶制品。避免食用高脂肪、高糖和高盐的食物。

2. 适量运动：适当的运动有助于改善心肌梗塞患者的血液循环，增强心肺功能，提高身体抵抗力。建议进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，每周至少进行三次，每次持续 30 分钟以上。

3. 控制体重：肥胖会增加心脏负担，加速动脉硬化的进程，对心肌梗塞患者的康复不利。

### 二、药物治疗

心肌梗塞患者通常需要长期服用药物来控制病情，如抗血小板药物、他汀类药物等。这些药物可以降低血液黏稠度，减少血栓形成，保护心脏功能。在药物治疗过程中，患者应严格遵循医生的建议，按时按量服用药物，避免擅自停药或更改药物剂量。

### 三、心理支持

心肌梗塞患者通常会经历情绪波动和心理压力，这对康复不利。因此，患者应获得足够的心理支持，包括与家人、朋友的交流、心理咨询等。

### 四、康复训练

康复训练是心肌梗塞患者康

复的重要环节。适当的康复训练可以增强肌肉力量，提高心肺功能，改善生活质量。在康复训练过程中，患者应遵循医生的建议，逐步增加运动强度和运动时间，避免过度劳累。常见的康复训练包括步行、太极拳、瑜伽等。

### 五、预防复发

预防心肌梗塞复发是护理干预的重要方面。患者应定期进行身体检查，包括心电图、血脂、血压等检查。同时，患者应保持健康的生活方式，如戒烟限酒、控制饮食和运动等。

总之，心肌梗塞的护理干预对于患者的康复至关重要。通过健康的生活方式、药物治疗、心理支持、康复训练和预防复发等方面的护理干预，患者可以更好地应对心肌梗塞，提高生活质量。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

血透病人在透析过程中需要密切关注护理，因为良好的护理有助于改善患者的生存期，减少并发症的发生。下面将从多个方面为大家介绍血透病人的护理知识。

### 一、保持卫生

血透病人在透析过程中，要注意保持个人卫生，尤其是透析管路的卫生。应定期用温水清洗身体，避免感染。同时，要避免使用沐浴露、肥皂等含有化学成分的清洁剂，以免对管路造成损害。此外，透析管路应避免弯曲、受压，以免影响血液流动。

### 二、饮食护理

血透病人在饮食方面需要注意控制水分、盐分、钾、磷等物质的摄入。建议多吃富含维生素的食物，如水果、蔬菜等，以增强免疫力。同时，要避免食用高钾食物，如蘑菇、海带等，以免导致高钾血症。在饮食过程中，要注意控制水分摄入，避免出现水肿、高血压等并发症。

### 三、休息与活动

血透病人在透析过程中需要充分休息，避免过度劳累。在休息时，应保持舒适的体位，如半卧位或平卧位，以利于血液流动。适当活动有助于增强体质，但应避免剧烈运动，以免增加心脏负担。

### 四、心理护理

血透病人在长期治疗过程中容易产生焦虑、抑郁等不良情绪，影响治疗效果。因此，家属应给予关爱和支持，帮助患者树立信心，积极面对治疗。如有需要，可寻求心理医生帮助。

### 五、透析过程中的注意事项

在透析过程中，患者应密切关注身体状况，如出现异常症状，应及时告知医生。在透析过程中，患者应保持情绪稳定，避免情绪波动过大。同时，要遵循医生的指导，按时按量服用药物，以免影响治疗效果。

### 六、预防感染

血透病人在透析过程中容易受到感染，因此应加强预防。在日常生活中，应避免去人多的公共场所，以免交叉感染。在身体状况允许的情况下，可适当进行锻炼，增强免疫力。在透析过程中，应保持室内空气流通，定期消毒，以减少感染风险。

总之，血透病人的护理是一项重要的工作。患者及其家属应密切关注身体状况，遵循医生的建议，做好个人卫生、饮食、休息与活动、心理等方面的护理。同时，要预防感染，保持情绪稳定，以提高治疗效果，延长生存期。

(作者单位：河北省固安县人民医院)

## 血透病人的护理知识

□刘春颖