

慢阻肺患者稳定期延续性护理知识

□ 宋志艳

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病,严重影响患者的生活质量和寿命。对于慢阻肺患者来说,稳定期延续性护理至关重要。本文将介绍慢阻肺稳定期延续性护理的知识,帮助患者更好地管理病情。

一、什么是慢阻肺?

慢阻肺是一种以持续气流受限为特征的疾病,常见症状包括咳嗽、咳痰和呼吸困难等。该病通常由吸烟、空气污染、职业暴露和遗传因素等多种因素引起。

二、慢阻肺稳定期延续性护理的重要性

慢阻肺稳定期延续性护理是指在疾病稳定期,通过一系列措施来帮助患者维持病情稳定,减少急性发作的风险,提高生活

质量。这些措施包括合理饮食、适量运动、戒烟戒酒、保持良好的生活习惯等。

三、延续性护理知识

1. 合理饮食:慢阻肺患者应遵循低盐、低脂肪的饮食原则,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鱼、蛋、奶等。同时,要避免食用易引起呼吸困难的食物,如辛辣、刺激性食物和易胀气的食物。2. 适量运动:适当的运动有助于增强患者的体质和免疫力,改善呼吸功能。建议选择有氧运动,如散步、慢跑、太极拳等,逐渐增加运动强度和运动时间。3. 戒烟戒酒:吸烟和二手烟是慢阻肺的主要致病因素,戒烟是延缓病情进展的重要措施。此外,酒精对中

枢神经系统有刺激作用,且可能加重呼吸困难,因此应避免饮酒。4. 保持良好的生活习惯:保持充足的睡眠和休息,避免过度劳累和压力。注意个人卫生,预防感染。在天气变化时注意保暖和呼吸道保护,避免冷空气刺激。5. 定期检查:定期进行肺功能检查和血常规等指标检查,有助于监测病情变化,及时调整治疗方案。6. 药物管理:正确使用药物是维持病情稳定的关键。患者应了解自己所使用的药物种类、剂量和用法,遵循医生的建议按时按量服用。同时,对于急性发作期需要住院治疗的患者,了解如何在家中做好准备以及急性发作期的应对措施也至关重要。7. 心理调适:慢阻肺可能导致情绪波

动和焦虑等问题,患者应学会自我调节情绪的方法,如深呼吸、放松训练、参加社交活动等。家人和朋友也应给予关爱和支持,帮助患者缓解心理压力。8. 避免危险因素:在日常生活中,应尽量避免接触烟雾、粉尘等刺激性物质,以免加重病情。对于职业暴露的患者,应积极采取职业防护措施。

总之,慢阻肺患者稳定期延续性护理知识涉及饮食、运动、戒烟戒酒、生活习惯、药物管理、心理调适等多个方面。通过掌握这些知识,患者可以更好地管理病情,提高生活质量。同时,患者应定期就诊,与医生保持良好沟通,及时调整治疗方案。

(作者单位:河北省衡水市第五人民医院)

卡格列净片有哪些优势

□ 董静

1. 卡格列净片的作用

卡格列净片是一种钠葡萄糖共转运蛋白(SGLT2)抑制剂,可抑制肾脏对葡萄糖的重吸收,主要目的是降低血糖,主要用于治疗糖尿病,具有降糖、减重、降压的作用。目前临床上常用的SGLT2抑制剂包括恩格列净、达格列净和卡格列净,治疗糖尿病的机制相似,那么卡格列净在该类药物中的优势对其临床广泛应用具有重要意义。

2. 卡格列净的优势

2.1 疗效 目前临床研究已经证实,卡格列净具有显著的降血糖作用,在减重、改善胰岛B细胞功能也有良好表现。卡格列净在2型糖尿病中的治疗有效率可高达

89%左右,且在肥胖、超重的2型糖尿病患者中,其血糖达标率可达到70%。

2.2 心血管保护作用 2型糖尿病患者中并发心血管疾病较为常见,是临床上2型糖尿病患者死亡的主要原因。使用卡格列净可降低2型糖尿病患者心血管疾病的发生率,且可改善合并心血管疾病的2型糖尿病患者预后。卡格列净保护心血管的机制较多,且较为复杂,包括:①抑制血管内皮细胞增殖;糖尿病心血管病机制复杂且多样,动脉粥样硬化的发生为重要因素之一。内皮细胞以及血管壁细胞高糖毒性可诱发血管炎症,促进动脉粥样硬化的进展,导致心血管疾病发生。卡格列净可抑

制血管内皮细胞增殖,阻断血管生成,延缓动脉粥样硬化过程。并且卡格列净可降低视网膜母细胞瘤蛋白的磷酸化,抑制蛋白生长,抑制DNA转录,抑制血管内皮细胞增殖。②抗氧化作用和抗炎作用:氧化应激可促血管炎症,引起血管内皮细胞功能障碍,导致血管病变发展。卡格列净可减少血管氧化应激的发生,抑制炎症,延缓动脉粥样硬化进展。③保护心肌细胞:在心肌细胞受损的情况下可诱导脂质过氧化,卡格列净可通过激活腺苷酸活化蛋白激酶保护心肌细胞,预防心肌缺血再灌注损伤,可预防左心室舒张功能障碍。④促进酮体生成:卡格列净可改善心血管代谢,并促进酮体增加,提高心功能。

2.3 减重作用 超重和肥胖是代谢疾病的重要危险因素,可影响降糖药物的治疗效果。卡格列净具有利钠作用,可影响体液排泄,促进用药早期减重。随着用药时间延长,可减少热量和脂肪质量,持续减重。

2.4 降压作用 在2型糖尿病患者中,有较高的高血压发生率。卡格列净可阻断SGLT2,促进肾脏内血管紧张素原的产生,抑制肾内氧化应激反应,从而降低血压。

2.5 安全性 服用卡格列净患者中不良反应发生多为初期,到后期可明显降低不良反应风险,且对心血管、肾脏均有保护作用。

(作者单位:河南省商城县人民医院)

宫颈炎,你了解多少

□ 丁红梅

宫颈炎是一种常见的妇科疾病,主要症状包括阴道分泌物增多、异常阴道出血、性交疼痛、下腹疼痛等。本文将介绍宫颈炎的基本知识,包括其病因、症状、预防和治疗等方面的内容。

一、什么是宫颈炎?

宫颈炎是指子宫颈发生的炎症,包括子宫颈阴道部的炎症和子宫颈管黏膜的炎症。宫颈炎通常是由于病原体感染引起的,常见的病原体包括细菌、支原体、衣原体、淋病奈瑟菌等。

二、宫颈炎的病因

1. 感染:病原体感染是宫颈炎的主要原因之一。常见的病原体包括细菌、支原体、衣原体等。这些病原体可以通过性行为传播,因此,宫颈炎是一种性传播疾病。2. 阴道菌群失调:过度清洁或使用含有刺激性化学

物质的清洁剂,可能导致阴道菌群失调,增加感染的风险。

三、宫颈炎的症状

宫颈炎的症状因个体差异而异,常见的症状包括:1. 阴道分泌物增多:呈淡黄色或脓性,伴有异味。2. 异常阴道出血:可能是不规则的点滴出血,或性生活后出血。3. 性交疼痛:炎症刺激可能导致宫颈和阴道疼痛。4. 下腹疼痛:炎症严重时,可能出现下腹坠痛或腰背部疼痛。

四、宫颈炎的预防

为了预防宫颈炎,我们可以采取以下措施:1. 保持外阴清洁:定期更换内衣,避免使用含有刺激性化学物质的清洁剂。2. 避免不洁性行为:与固定伴侣保持健康性行为,以减少感染风险。3. 定期体检:定期进行妇科检查,及早发现并治疗感染源。4. 使用避孕套:

对于性伴侣,使用避孕套可以减少病原体传播的风险。

五、宫颈炎的治疗

一旦确诊为宫颈炎,应及早进行治疗。治疗方法取决于疾病的严重程度和病原体类型。常见的方法包括药物治疗和物理治疗。1. 药物治疗:针对病原体选择合适的抗生素进行治疗,通常为口服或局部用药。疗程视病情轻重而定,一般为7-14天。2. 物理治疗:对于中重度宫颈炎,可能需要采用激光、冷冻或微波等物理治疗方法。这些方法可以消除炎症和糜烂面,缓解症状。

总之,了解宫颈炎的基本知识对于女性来说非常重要。通过认识病因、症状、预防和治疗等方面的内容,我们可以更好地保护自己和伴侣的健康。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

如何预防心力衰竭

□ 晋金华

心力衰竭是一种严重的健康问题,影响着全球数百万人的生活。虽然心力衰竭无法完全治愈,但通过有效的预防和早期干预,可以显著降低患病风险,减轻症状,提高生活质量。在这篇文章中,我们将探讨心力衰竭的症状、预防措施以及一些实用的建议。

一、心力衰竭的症状

心力衰竭的症状可能因人而异,但以下是一些常见的症状:

1. 疲劳和乏力:心力衰竭患者常常感到疲劳和乏力,即使休息也无法缓解。2. 呼吸困难:呼吸困难是心力衰竭的典型症状之一,患者可能感到呼吸急促或呼吸困难。3. 咳嗽和咳痰:心力衰竭可能导致咳嗽和咳痰,尤其是在夜间。

二、心力衰竭的预防措施

预防心力衰竭的关键是保持健康的生活方式,包括以下几个方面:

1. 健康饮食:保持均衡的饮食,多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和健康蛋白质。限制高盐、高脂肪和高糖食物的摄入。2. 适量运动:定期进行适量的运动,如散步、游泳、瑜伽等,以增强心肺功能。3. 控制体重:保持健康的体重,过重会增加心脏负担。4. 戒烟限酒:戒烟是预防心力衰竭的重要措施之一。限制酒精摄入也有助于维护心脏健康。5. 管理高血压和糖尿病:高血压和糖尿病是导致心力衰竭的主要危险因素,因此控制血压和血糖至关重要。

三、实用建议

以下是一些实用的建议,帮助您预防心力衰竭:

1. 关注身体状况:留意身体的症状,如疲劳、呼吸困难、咳嗽等,及时就医。2. 与医生沟通:与医生保持良好的沟通,让他们了解您的生活方式和健康状况。3. 制定健康计划:与医生一起制定健康计划,包括饮食、运动、药物等方面的建议。4. 定期随访:遵循医生的建议进行定期随访,以便及时调整治疗方案和监测病情变化。5. 心理调适:心力衰竭可能给患者带来心理压力,因此进行心理调适和放松训练也是非常必要的。

总之,预防心力衰竭需要我们关注身体状况,采取健康的生活方式,并积极与医生合作制定个性化的治疗方案。通过这些措施,我们可以降低患病风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

手术作为医疗过程中的重要环节,不仅关乎患者的生命安全,同时也影响着手术的成败。而手术体位,作为手术过程中的一个重要因素,却往往被人们所忽视。然而,一个舒适的手术体位不仅可以减轻患者的痛苦,提高手术效果,还可以降低术后并发症的发生率。

一、手术体位的重要性

手术体位是指患者在手术过程中所采取的体位,包括卧姿、头姿、四肢姿势等。合理的手术体位不仅能够保证手术视野的清晰,还能够减少患者身体的不适感,降低术后并发症的发生率。手术体位的选择需要根据患者的具体病情、手术方式以及手术医生的操作习惯等因素综合考虑。

二、如何提高患者舒适度

1. 卧姿调整:在手术过程中,患者需要保持一定的卧姿。为了提高患者的舒适度,医护人员应该根据患者的体型、体重、年龄等因素,选择合适的卧姿垫和支撑物。同时,医护人员还应该定期检查患者的卧姿情况,及时调整,确保患者身体不受压迫。2. 头姿调整:在某些手术中,患者需要保持特定的头姿。为了提高患者的舒适度,医护人员应该根据患者的病情和手术需求,选择合适的头架或头夹,并定期检查头部的固定情况,确保患者的头姿正确且舒适。3. 四肢姿势调整:在手术过程中,患者四肢的位置也会影响到患者的舒适度。医护人员应该根据手术需求和患者的身体情况,合理调整四肢的位置和角度,确保患者四肢不受压迫。4. 保暖与通风:在手术过程中,患者身体容易感到寒冷。为了提高患者的舒适度,医护人员应该注意保暖,如使用加热垫等设备来保持手术床和患者身体的温度。同时,在保证手术视野清晰的前提下,适当通风也是必要的。5. 沟通与心理疏导:在手术过程中,患者可能会感到紧张和恐惧。为了提高患者的舒适度,医护人员应该与患者保持良好的沟通,给予心理疏导和支持。

总之,舒适的手术体位对于提高患者的舒适度和手术效果至关重要。医护人员应该关注手术体位的相关细节,加强与患者的沟通与交流,注重保暖与通风,确保患者得到最佳的护理和关怀。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

手术体位与患者舒适度

□ 安云聪