

伤口护理：清洁、保护与感染预防

□ 张宏越

在平常的生活中，我们经常会遇到一些小伤口，可能是由于划伤、割伤、擦伤或是咬伤等造成的。这些小伤口虽然看似不严重，但如果处理不当，可能会引发感染，影响伤口的愈合。因此，了解并掌握正确的伤口护理方法至关重要。本文将向大家介绍关于伤口护理的一些小知识。

一、清洁伤口

清洁伤口是防止感染的第一步。对于小伤口，我们可以使用以下方法进行清洁：

1. 生理盐水冲洗：用生理盐水冲洗伤口，可以去除伤口周围的污渍和细菌，为下一步消毒做好准备。

2. 消毒剂：使用碘伏、酒精或双氧水等消毒剂对伤口进行消毒，可以进一步杀死细菌，减少感染的风险。在涂抹消毒剂时，应避免触及周围的皮肤，以免刺激皮肤。

3. 无菌敷料：覆盖伤口的无菌敷料可以保持伤口的干燥和清洁，有助于促进伤口的愈合。

二、保护伤口

清洁完伤口后，我们还需要对伤口进行保护，以防止感染和促进愈合。以下是一些保护伤口的方法：

1. 避免触水：在伤口愈合期间，应避免让伤口接触到水。如果碰到水，应及时用干净的清水冲洗干净，并用无

菌敷料覆盖伤口，防止感染。

2. 减少摩擦：在伤口愈合期间，应尽量减少对伤口的摩擦。避免穿紧身衣物，如紧身裤和牛仔裤等。尽量选择宽松、柔软的衣物，减少对伤口的刺激。

3. 避免阳光直射：阳光中的紫外线会加速细菌的繁殖，从而增加感染的风险。因此，在伤口愈合期间，应尽量避免阳光直射。外出时做好防晒措施。

三、预防感染

除了清洁和保护伤口外，预防感染也是伤口护理的重要环节。以下是一些预防感染的方法：

1. 及时就医：对于较大的伤口、烧伤、刺伤等，建议及时就医。医生会根据具

体情况采取适当的处理方法，以防止感染和促进愈合。

2. 避免自行使用抗生素：抗生素虽然可以预防感染，但长期使用抗生素可能会产生耐药性，影响身体健康。

3. 保持健康的生活习惯：保持健康的生活习惯有助于提高身体免疫力，减少感染的风险。

总之，小伤口虽然看似简单，但如果处理不当可能会引发感染，影响伤口的愈合。因此，了解并掌握正确的伤口护理方法至关重要。通过清洁、保护和预防感染等措施，我们可以有效地处理小伤口，促进伤口的愈合。

(作者单位：河北省霸州市中医院)

院前急救护理的重要性

□ 陈自龙

在我们的日常生活中，急救护理是一个不可忽视的领域。而在急救护理中，院前急救护理更是尤为重要。本文将围绕院前急救护理的重要性展开讨论，帮助大家更好地了解这一领域，提高公众的急救意识和技能。

一、院前急救护理的定义和范围

院前急救护理是指在患者到达医疗机构之前，对其进行紧急救护的护理工作。这个过程通常发生在医院之外，包括在事故现场、患者家中或其他任何地方。院前急救护理的目标是快速评估病情、采取必要的急救措施，以及为患者提供基本的生命支持，直到将患者送到医疗单位。

二、院前急救护理的重要性

1. 挽救生命：院前急救护理在拯救生命方面起着至关重要的作用。及时有效的急救措施可以降低患者的死亡率，为后续的医疗治疗打下基础。

2. 减轻病情：在院前急救过程中，可以对一些紧急情况进行处理，减缓病情的发展，为患者争取更多的救治时间。

兰索拉唑肠溶片是一种重要的胃酸抑制药物，主要用于治疗胃食管反流病、胃十二指肠溃疡等疾病。本文将详细介绍兰索拉唑肠溶片的功效与作用，帮助大家了解这种药物在治疗各种消化系统疾病中的重要地位。

一、兰索拉唑肠溶片的作用机制

兰索拉唑是一种质子泵抑制剂(PPI)，能够抑制胃酸分泌，从而保护胃黏膜不受胃酸侵蚀。这种药物通过干扰胃壁细胞内氢离子转移过程，减少胃酸分泌，提高胃内PH值，促进溃疡愈合。

二、兰索拉唑肠溶片的功效

1. 抑制胃酸分泌：兰索拉唑能够有效地抑制胃酸分泌，减少胃酸对胃黏膜的损伤，促进溃疡愈合。这对于治疗胃食管反流病和胃十二指肠溃疡等疾病具有重要意义。

2. 缓解症状：兰索拉唑能够迅速缓解胃食管反流病患者的症状，如烧心、反酸、胸痛等。这些症状的缓解，有助于提高患者的生活质量。

3. 预防并发症：长期胃酸分泌过多可能导致胃黏膜损伤，甚至引发消化道出血、胃穿孔等严重并发症。兰索拉唑能够有效抑制胃酸分泌，预防这些并发症的发生。

兰索拉唑肠溶片的功效与作用

□ 温俊霞

三、兰索拉唑肠溶片的适用人群

兰索拉唑肠溶片适用于各种消化系统疾病患者，如胃食管反流病、胃十二指肠溃疡、胃炎等。但需要注意的是，孕妇、哺乳期妇女、儿童等人群不宜使用此药。同时，对兰索拉唑过敏者应禁用此药。

四、使用注意事项

1. 遵医嘱，按照说明书规定的时间和剂量服用兰索拉唑肠溶片。

2. 用药期间注意观察身体反应，如出现不适症状应及时停药并就医。

3. 切勿自行增减剂量或更换药物，以免影响治疗效果。

4. 用药期间应避免辛辣刺激性食物，保持清淡饮食。

总之，兰索拉唑肠溶片是一种重要的胃酸抑制药物，对于治疗胃食管反流病、胃十二指肠溃疡等疾病具有显著效果。在使用过程中，我们需要了解其作用机制、功效、适用人群和注意事项，以确保用药安全和有效。同时，我们也应该加强消化系统疾病的预防和保健知识，提高生活质量。

(作者单位：河北省胸科医院)

脑卒中最常见的心理障碍

□ 高会文

脑卒中是一种常见的神经系统疾病，它会导致患者身体机能和认知功能的下降。除了身体上的影响外，脑卒中还会对患者的心理健康产生深远的影响，其中最常见的心理障碍包括抑郁情绪、自卑情绪和焦虑情绪。

一、抑郁情绪

抑郁情绪是脑卒中患者最常见的心理障碍之一。患者在经历身体上的痛苦和恢复过程中的挑战时，往往会感到沮丧、无助和失落。他们可能会觉得自己无法像以前一样生活，对未来感到悲观失望，从而陷入抑郁的情绪中。

二、自卑情绪

脑卒中患者常常会感到自卑，这是由于他们对自己的身体形象和能力的负面看法。患者可能会觉得自己不如健康的人，觉得自己不再有能力去完成曾经熟悉的任务。这种自卑情绪会影响患者的自信心和自尊心，使他们感到沮丧和无助。

三、焦虑情绪

脑卒中患者也容易出现焦虑情绪。患者可能会担心自己的身体状况，害怕再次发病或留下永久性的残疾。他们可能会对未来的生活和恢复进程感到不确定和恐惧。这种焦虑情绪会导致患者睡眠质量下降，增加他们的压力和负担。

面对脑卒中带来的心理障碍，如抑郁情绪、自卑情绪和焦虑情绪，患者及其家属应采取积极应对。首先，患者应保持乐观的心态，积极面对疾病，树立康复的信心。家属也应给予患者足够的关爱和支持，帮助他们克服心理障碍，重拾生活的信心。以下是一些应对这些心理障碍的方法：

1. 寻求专业帮助：如果患者的心理障碍严重影响他们的生活，建议寻求专业心理医生的帮助。心理医生可以提供相应的治疗措施，如心理辅导或药物治疗，帮助患者缓解心理障碍。

2. 培养兴趣爱好：患者可以通过培养兴趣爱好来转移注意力，减轻心理负担。例如，可以参加瑜伽、太极等运动，或学习绘画、唱歌等艺术活动。

总之，脑卒中患者在面对身体上的痛苦和恢复过程中的挑战时，容易出现心理障碍。家属应关注患者的心理健康，积极采取应对措施，帮助患者克服心理障碍，重拾生活的信心。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

手足外科手术是外科领域的一个重要部分，尤其是骨折修复和康复的过程。近年来，随着医学技术的进步，我们对骨折修复和康复的理解也在不断深化。本文将介绍手足外科手术的新视角，包括骨折修复的原理、手术方法以及康复过程。

一、骨折修复的原理

骨折修复的过程主要依赖于骨骼的再生能力。骨折部位的周围组织，包括血管、神经和软组织，会在适当的条件下开始修复骨折断端。这一过程包括骨折部位的原始组织恢复和新的骨骼形成。这需要医生通过手术为骨折部位提供足够的营养物质和生长因子，并确保骨折断端稳定，以便愈合。

二、手术方法

手足外科手术的常见方法包括内固定手术和外

骨折修复与康复新视角

□ 朱建阳

固定手术。内固定手术通常使用金属植入物(如钢钉、钢板或髓内钉)来固定骨折断端。这种方法的优点是稳定性好，可以早期进行康复训练。而外固定手术则使用石膏或夹板等外固定装置来固定骨折部位，通常适用于相对稳定或目前无移位的骨折以及需临时固定的骨折。

三、康复过程

康复过程是骨折修复的重要组成部分。在手术后的康复阶段，患者需要进行适当的物理治疗和康复训练，以帮助恢复关节活动范围，增强肌肉力量，并减少并发症的发生。康复过程中，患者需要根据医

生的建议和指导进行适当的功能锻炼，以确保骨折部位的愈合和功能的恢复。

在康复过程中，需要注意一些细节。首先，早期进行活动有助于预防肌肉萎缩和关节僵硬。其次，康复过程需要根据患者的具体情况进行调整，确保安全和有效。最后，保持良好的心态对于康复过程至关重要，患者需要积极配合医生的治疗建议，保持乐观的心态。

手足外科手术中的骨折修复和康复是一个复杂而关键的过程。随着医学技术的进步，我们有了更多的方法和手段来帮助骨折的修复和患者的康复。然而，这仍然需要医生、患者和家属的密切合作和关注。通过理解骨折修复的原理、手术方法和康复过程，我们可以更好地应对这一挑战，实现骨折部位的完全恢复和功能的正常生活。

(作者单位：广东省东莞市大朗医院)