

急性肾炎患者的护理要点

□ 张彦伟

急性肾炎,俗称急性感染后肾小球肾炎,是一种由感染后免疫反应引起的临床综合征。此病在儿童和青少年中较为常见,但成年人也不少见。由于其发病急,症状多样,因此,正确的护理对缓解病情非常重要。这篇文章将详细介绍急性肾炎的护理要点。

一、休息与活动

急性肾炎的病人应充分休息,避免过度劳累。在疾病的急性期,特别是在血尿、水肿和高血压的情况下,应卧床休息,以减轻肾脏负担。当症状逐渐减轻,进入恢复期,可适当增加活动,但要避免剧烈运动。

二、饮食护理

1. 饮食原则:急性肾炎的病人应遵循低盐、低蛋白、高维生素的原则。避免食用腌制品、咸菜等含盐量高的食品,也不要吃太多的

肉、蛋、奶等蛋白质含量高的食物。多吃新鲜蔬菜水果,补充足够的维生素。

2. 水分的摄入:急性肾炎病人对水分的需求较高,应保证充足的水分摄入。多喝水可以促进排尿,有助于排出体内多余的废物。但要注意控制饮水量,避免过量饮水引起水肿或心力衰竭。

3. 食物选择:应避免刺激性食物和容易引起过敏的食物,如海鲜、辣椒等。对于肾功能不全的病人,应控制蛋白质的摄入量。

三、病情观察与记录

1. 观察症状:要密切观察病人的水肿、血压、尿量、排尿情况、肾功能等指标的变化。如有异常,应及时就医。

2. 记录病情:病人应定期记录自己的病情,包括尿量、排尿颜色、水肿程度、血压等。这有助于医生了解

病情变化,制定治疗方案。

四、预防感染

急性肾炎病人抵抗力较低,容易感染。因此,在疾病恢复期和未完全康复前,应避免去人多的公共场所,以免引起交叉感染。如需接触他人,应佩戴口罩并保持社交距离。

五、并发症的预防与护理

急性肾炎易并发其他肾脏疾病,如肾功能不全、肾衰竭等。在恢复期,病人应定期检查肾功能,如有异常应及时就医。同时,要保持良好的生活习惯,避免过度劳累和精神压力过大,以预防并发症的发生。

综上所述,急性肾炎的护理要点包括休息与活动、饮食护理、病情观察与记录、预防感染和并发症的预防与护理。这些措施有助于缓解病情,促进康复。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

什么是超声心动图

□ 周亚辉

亲爱的读者,你是否曾为担心心脏健康而夜不能寐?现在,我要向你介绍的超声心动图(Echocardiography)将是你心脏健康的好朋友。它是一种无创性的技术,通过超声波来检测心脏和血管的结构和功能,是心脏疾病的早期检测与评估的重要工具。

首先,让我们来了解一下什么是超声心动图。超声心动图是一种使用超声波来生成心脏和血管的影像的技术。它利用高频声波的物理特性,通过探头产生超声波,穿过人体的软组织到达心脏,然后反射回来被仪器接收,形成图像。这种技术非常安全,无痛无创,是许多心脏疾病的常用检查方法。

那么,超声心动图是如何帮助我们早期检测和评估心脏疾病的?

首先,它可以清晰地显示心脏的结构,包括心脏的各个腔室、瓣膜、大血管等。通过观察这些结构,我们可以发现许多心脏疾病的早期迹象,如瓣膜疾病、心肌病、心包疾病等。此外,超声心动图还可以测量心脏的运动功能,包括心室的射血功能和心房的充盈效率。这些数据对于评估心脏的健康状况非常重要。

此外,超声心动图还有助于评估治疗效果。许多心脏病患者在接受治疗后,需要通过超声心动图来监测治疗效果。例如,对于心力衰竭的患者,通过超声心动图可以观察到他们的治疗效果如何,以及是否需要调整治疗方案。

那么,何时应该进行超声心动图检查?一般来说,当人们有心脏

病的高风险因素(如家族史、高血压、糖尿病等)时,应该定期进行超声心动图检查。此外,当出现心悸、胸闷、气短等症状时,也应该及时就医并接受超声心动图检查。对于老年人来说,定期的超声心动图检查也是非常必要的,因为随着年龄的增长,心脏的疾病风险也会增加。

总的来说,超声心动图是一种非常实用的工具,可以帮助我们早期检测和评估心脏疾病。通过这项技术,我们可以发现许多疾病的早期迹象,评估治疗效果,以及调整治疗方案。最重要的是,超声心动图是无创、安全的检查方法,可以让你在接受检查的同时,不必担忧疼痛或风险。

(作者单位:河南省开封市儿童医院)

照顾新生儿及新手妈妈的注意事项

□ 张文星

1、新生儿的护理

①保暖:

新生儿需要一个温暖的环境来生长和发育。室温应保持在24-26摄氏度,湿度为50%-60%。寒冷天气下新生儿的保暖方式,提高室温,增加包被,不建议新手爸妈使用暖水袋,因为新生儿持续接触45度的暖水袋可能会造成低温烫伤。新生儿中枢神经发育不完善,无法进行自身体温调节,只能通过增加包被或者松解包被来保暖和散热,所以合适的包裹是宝宝保持正常体温的重要手段。如果宝宝面色潮红,身上有红斑,出汗,要及时松解包被,避免过度包裹造成体温升高,造成脱水。

②喂养:

新生儿应尽可能母乳喂养。母乳可以提供婴儿所需的全部营养,并有助于建立亲子关系。如果需要配方奶,请确保遵循医生的建议并正确冲泡。每次喂奶后,要将宝宝竖抱起来靠在肩膀上,空心手在宝宝后背由下至上,避开心脏位置,轻轻拍嗝,预防因胃内有空气导致宝宝吐奶呛奶。新生儿较容易吐奶,因为新生儿胃呈水平位,贲门(胃的入口)发育不成熟较松弛,右侧卧位可以使贲门的位置

更高,从生理上讲有利于奶液流向十二指肠从而减少吐奶。此外右侧卧位可以避免胃和心脏受压,也可以避免吐奶造成的窒息风险。所以,宝宝喂奶后不建议立即平躺,适当抬高婴儿床或者抬高宝宝的上半身姿势睡觉。但宝宝长时间右侧卧位,容易发生脸部两侧发育不对称以及歪扁头,因此在观察后宝宝不吐奶的情况下适时变换位置,如在两顿奶之间也可以平躺或换另一侧侧卧。

③尿布和衣物:

新生儿每天需要更换尿布,并保持尿布清洁和干燥。选择宽松、纯棉、无刺激性的衣物,避免使用化学成分较多的洗涤剂。

④皮肤护理:

每天给新生儿洗澡,保持皮肤清洁和湿润。使用温和的婴儿沐浴露,避免使用化学成分较多的沐浴露。同时,要避免过度清洁和脱水。

⑤脐带护理:

在脐带脱落前,每次洗澡后,可以用碘伏或酒精棉签清理脐带周围的分泌物,要始终保持脐带周围皮肤的清洁干燥,直至脱落。脐带脱落后用碘伏消毒脐带创面,不建议用酒精。消毒前,

清洗双手。

⑥睡眠:

新生儿每天需要睡16-20小时。睡觉的环境应安静舒适,避免噪音和刺激。

⑦预防接种:

按照医生的建议为新生儿接种疫苗,包括卡介苗和乙肝疫苗等。在接种前,要向医生咨询并了解疫苗的作用和副作用。

2、新手妈妈的护理

①休息和饮食:

新手妈妈需要充足的休息和营养来恢复身体。保证每天8-9小时的睡眠,避免过度劳累。饮食要均衡,多吃富含蛋白质、铁、钙和维生素的食物,如瘦肉、鱼、蛋、豆类等。家人应协助照顾婴儿,以便新手妈妈能有足够的时间休息。

②产后检查:

产后六周,新手妈妈应进行产后检查,以了解身体的恢复情况。

③伤口护理:

如果是剖腹产,需要特别注意伤口的愈合。保持伤口清洁干燥,避免感染。可以使用温水和温和的肥皂轻轻清洗伤口周围皮肤,但不要使用消毒剂或热毛巾擦拭。

④情绪管理:

急性支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病,其主要症状包括喘息、气促、胸闷和咳嗽等。当患者受到过敏原、感染、环境变化等因素刺激时,容易引发急性发作。急性支气管炎对患者的生活质量影响较大,因此了解其护理常识非常重要。

急性支气管炎的护理常识:

1. 了解病因,预防为主:了解急性支气管炎的发病原因,如过敏原、感染等,有助于预防急性发作。避免接触过敏原,加强免疫力,有助于预防哮喘发作。

2. 保持室内空气流通:保持室内空气流通,避免空气干燥,有助于减少哮喘发作的机会。

3. 合理饮食:哮喘患者应避免刺激性食物和饮料,如辛辣、酸甜等食物,以清淡易消化食物为主。同时,多喝水有助于保持呼吸道湿润,减轻哮喘症状。

4. 规律用药:遵医嘱按时服用药物,不随意减量或停药。如果病情严重,需及时就医,避免自行增加药物剂量。

5. 适量运动:适当运动有助于增强身体抵抗力,减少哮喘发作。选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,避免剧烈运动。

6. 呼吸调整:学会正确的呼吸方法,有助于缓解哮喘症状。通过深呼吸、腹式呼吸等方法,可以增加肺活量,保持呼吸道通畅。

7. 心理调适:哮喘患者易产生焦虑、紧张情绪,对病情不利。家人和朋友的支持与关爱有助于患者保持良好的心理状态,积极应对疾病。

8. 定期检查:定期进行哮喘病情检查,了解身体状况,及时调整治疗方案。如有疑虑或症状加重,应及时就医。

9. 紧急处理:当患者哮喘急性发作时,应及时采取紧急处理措施,如使用急救药物、保持半卧位、及时就医等。

总之,急性支气管炎的护理常识包括了解病因、保持室内空气流通、合理饮食、规律用药、适量运动、呼吸调整、心理调适、定期检查和紧急处理等多个方面。了解并遵守这些护理常识,有助于患者缓解症状,提高生活质量。

(作者单位:四川省达州市中西医结合医院)

急性支气管炎哮喘的护理

□ 李婷婷

新手妈妈可能会感到焦虑和压力,这是正常的。家人和朋友应该提供支持和鼓励,帮助新手妈妈度过这个阶段。同时,新手妈妈自己也要学会调节情绪,保持积极乐观的心态。

⑤避孕:

在医生建议的时间内避免怀孕,通常至少等待6周。如果新手妈妈有性生活,要使用避孕套或咨询医生关于避孕的方法。

⑥适当运动:

在医生许可的情况下,新手妈妈可以逐渐增加运动量,以帮助身体恢复。开始时可以散步、做轻度的瑜伽或游泳等低强度运动。但要避免剧烈运动和过度劳累。

总结:以上就是关于新生儿和新手妈妈护理的一些基本注意事项。照顾新生儿和新手妈妈是一个具有挑战性的任务,但只要掌握了正确的知识和技巧,就可以轻松应对。通过保持新生儿温暖、清洁、安全的环境,以及给新手妈妈提供良好的饮食、休息和情绪支持,可以确保母婴的健康和幸福。在此过程中,家人的支持和理解对新手妈妈来说尤为重要。如果还有任何疑问或问题,建议及时咨询儿科医生或妇产科医生。

(作者单位:河北省康保县人民医院)