

肺炎的症状、危害及防治

□梁丹

肺炎是常见于呼吸系统的病症,是因各种病原体造成的肺实质性炎症,通常病情进展快,较为危重,患者的其他系统显著受累,尚有呼吸衰竭,具有较高的死亡率。所以在临床上加强对患者进行护理干预极其关键。那么,你对肺炎了解多少呢?下述将做出简要说明。

一、肺炎的症状表现

肺炎是呼吸系统的常见感染性疾病,肺炎的症状表现主要包括发热、乏力等全身症状,另外也可以表现为咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难等呼吸系统的局部症状。

1.胸痛:累及胸膜时呈针刺样疼痛,下叶肺炎刺激膈神经,疼痛可以放射至肩部、腹部,后者易误诊为急腹症。

2.咳嗽:是肺炎患者首先出现的症状,早期为干咳,逐渐出现咳嗽,痰量不一。金黄色葡萄球菌肺炎患者,咳痰为黄色脓性;肺炎链球菌肺炎患者,咳痰为铁锈色痰;克雷伯氏菌肺炎患者,咳痰为砖红色胶冻样痰;铜绿假单胞菌肺炎患者,咳痰为淡绿色;厌氧菌感染患者的咳痰常常伴有臭味。

3.发热:患者除了咳痰、咳嗽以外,还可以出现发热,根据感染的病原体不同,发热程度不同。大部分患者出现中度发

热,体温波动于38-39℃,持续性发热,服用退热药以后体温可以下降,但过一段时间体温再次升高,热型可以是稽留热,也可以是弛张热,体温不容易消退。

4.呼吸困难:病情严重时多肺叶受累,患者可以出现不同程度的气促及呼吸困难。

5.其他症状:患者全身症状有头痛、肌痛、乏力等,少数患者还可以出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状,重症患者可以出现嗜睡、意识障碍等神经系统表现,部分患者可以出现低血压休克。

二、肺炎的危害

肺炎在呼吸道的疾病里面不算轻伤,因此说肺炎的危害比较大。

1.影响正常生活:肺炎会引起咳嗽,导致嗓子充血。部分夜间咳嗽较严重,对睡眠产生较大影响,进而影响正常生活、工作。

2.机体免疫力下降。肺炎是肺部的炎症反应,可能会给身体带来一定的损伤,容易出现免疫力低下的情况。此时不建议吃辣椒、生姜等刺激性的食物,也应避免吃炸鸡、汉堡等油脂含量比较高的食物,可以适当地喝小米粥、蔬菜汤等食物,补充体内所需要的营养物质。

3.呼吸不畅。如果患者未得到及时有

效地治疗,可能会导致肺部的组织长时间处于肿胀的状态,容易出现呼吸不畅的症状。此时需要及时就医,遵医嘱通过氧疗的方式来维持正常的呼吸。同时也需要注意补充水分,促进身体的新陈代谢。

4.引起严重并发症:如果肺炎治疗不及时,可导致感染性休克、缺血性脑病、胸膜炎、肺脓肿及胸腔积液,若症状持续加重,可危及生命。

5.胸闷气短。如果患者长时间处于炎症的状态,可能会影响正常的呼吸,容易出现胸闷气短的症状。此时需要及时就医,遵医嘱使用头孢克肟颗粒、阿莫西林胶囊等抗生素类的药物进行治疗,能够有效地抑制炎症反应。同时也需要注意多休息,避免进行剧烈的运动。

三、肺炎的防治

1.注意通风。在日常生活中,还需要注意室内空气流通,保持室内空气清新,避免在密闭的环境中生活,也可以在一定程度上预防肺炎的发生。

2.避免诱因。肺炎通常是由于细菌、病毒等病原体感染所引起,因此建议在日常生活中避免吸入刺激性气体,戒烟戒酒,避免到人群密集的地方,以免导致病原体入侵,从而诱发肺炎。

中药封包:独特的中医外治疗法

□李媛媛

在传统的中医理论中,我们常常听到诸如“封包”之类的治疗方法,它是中药热熨敷的一种改良,它既保留了原有外治法的精华,又融入了现代科技和创新的理念。接下来,我们将详细介绍中药封包这一独特的中医外治疗法,特别是在产科中的应用优势。

首先,让我们了解一下中药封包的基本原理。它是将中药材包起来,然后用热源加热,使之变成一种热度适宜、药效渗出的外敷方法。这种方法对于产后恢复,特别是剖宫产术后胃肠功能恢复有着显著的效果。我们知道,腹胀和排气时间是剖宫产术后常见的并发症,而中药封包可以有效地缓解这些症状。

除了上述的应用,中药封包还在防治产后乳滞中发挥着重要的作用。许多新妈妈在产后会遇到乳汁分泌不足或推迟母乳喂养的问题,这时中药封包的治疗方法就能起到缓解的作用。通过对乳房的热敷和药物的渗透,它可以促进乳腺的通畅,从而有利于乳汁的分泌。

当然,我们不能忽视乳房的解剖结构和发育。乳房主要由乳头、乳腺组织和脂肪组织构成。乳腺组织由乳腺导管、小叶等组成,这些结构在激素和药物的刺激下会发生变化,从而影响乳汁的分泌。中药封包正是利用了这一原理,通过药物的作用来调节乳房的生理机能。

此外,我们还要关注产后尿潴留的问

题。尿潴留是产后常见的并发症之一,它会对产妇的身体和心理健康造成不良影响。中药封包的应用可以预防产后尿潴留的发生,它通过热敷和药物的双重作用,促进膀胱功能的恢复,从而减少尿潴留的发生率。

然而,值得注意的是,中药封包虽然有诸多优点,但并不适用于所有情况。在使用中药封包时,应遵循医生的建议,根据个体差异进行选择和使用。

中药封包的注意事项:

1.过敏体质者在使用前应进行皮肤过敏测试。

2.敷药期间,避免接触明火或使用热水袋等物品,以免烫伤。

3.增强体质。建议患者适当参加户外活动,如散步、骑自行车等,能够增强自身的体质,也可以提高身体的免疫力,可以一定程度上预防肺炎的发生。

4.注意卫生。在日常生活中,还需要注意个人卫生,勤换洗衣物,并经过暴晒处理。此外,还需要勤洗手,在一定程度上也可以减少病原体的感染。

5.关注饮食。在日常生活中,还需要注意合理饮食,适当进食富含维生素以及蛋白质的食物,如西红柿、鸡蛋等,能够补充身体所需要的营养,也可以提高身体的免疫力,从而预防肺炎的发生。

6.出现黄痰、高热:建议患者来医院里,让医生听诊肺里有没有口音,比较可疑时要做胸片、抽血,看一下情况,要进行抗感染治疗。

7.症状消失后仍需复查CT,看肺里的炎症是不是全部吸收,炎症吸收完以后肺里会出现结节影,原来都覆盖在炎症里面显现不出来,可能有隐藏的肺癌症状,特别是反复在同一个部位出现感染,若几个月之内在同一部位得了3次肺炎,要分外注意。

总之,建议肺炎患者及时就医检查,明确诱发肺炎的病因,以便对症治疗。

(作者单位:广西防城港市第一人民医院呼吸科)

如何预防骨折

□李莹

骨折是一种常见的伤害,不仅让人痛苦,还可能影响日常生活。为了有效地预防骨折,我们需要了解骨骼的重要性,以及如何正确保护我们的骨骼。

一、骨骼的重要性

骨骼是人体内最重要的支撑结构之一,它承担着我们的体重和各种活动所需的压力。健康的骨骼有助于保持身体的平衡,保护内脏器官,并支持身体的其他组织。此外,骨骼还为我们提供了一个重要的钙储备,这对维护肌肉和神经系统的正常功能至关重要。

二、预防骨折的措施

1.合理饮食:保持均衡的饮食对于

维护骨骼健康至关重要。摄入足够的钙、磷、维生素D等营养成分有助于强化骨骼。建议多食用富含这些营养的食物,如牛奶、豆制品、深绿色叶蔬菜等。

2.适量运动:适当的运动有助于增强骨骼密度和强度。有氧运动如慢跑、游泳和骑车可以促进骨质的形成,而抗阻运动如举重、俯卧撑等则有助于提高骨骼的支撑能力。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,以及2-3次的抗阻运动。

3.控制体重:过重和肥胖会增加骨骼的负担,容易导致骨折。保持适当的体重有助于减轻骨骼的压力,降低骨折的

风险。

4.避免不良姿势:长时间保持不良姿势(如弯腰、翘二郎腿等)会损害脊柱和髋关节周围的肌肉,增加骨折的风险。尽量保持正确的坐姿和站姿,定期改变姿势,有助于维护骨骼的健康。

三、生活中的注意事项

1.避免摔倒:摔倒是最常见的骨折原因之一。走路时要注意地面状况,避免滑倒;使用楼梯时要注意台阶,避免跌倒;在光滑的地面上行走时要小心。

2.遵守交通规则:交通事故也是导致骨折的原因之一。遵守交通规则,注意行车安全,避免意外发生。

3.定期更换鞋袜:长期穿同一双鞋袜会增加脚部的负担,导致骨折。定期更换鞋袜,选择适合自己脚型的鞋子,有助于保护脚部骨骼。

4.定期锻炼:定期锻炼有助于增强肌肉力量,提高关节的稳定性,降低骨折的风险。建议根据自己的身体状况和兴趣选择合适的锻炼方式,如散步、瑜伽、游泳等。

总之,预防骨折需要我们从饮食、运动、生活习惯等多方面入手,正确保护我们的骨骼。通过了解和遵循这些预防措施,我们可以降低骨折的风险,享受更健康的生活。

(作者单位:河北省故城县医院)

重症患者的心理特点及护理知识

□李卫方

重症患者通常是指那些病情严重、需要特殊护理和治疗的患者。这些患者可能面临许多身体和心理压力,因此了解他们的心理特点并采取适当的护理措施非常重要。本文将探讨重症患者的心理特点及相应的护理知识。

一、重症患者的心理特点

1.恐惧和焦虑:重症患者通常会面临生命威胁,因此他们容易产生恐惧和焦虑的情绪。他们可能会担心自己的病情恶化,甚至担心死亡。

2.孤独和无助:重症患者需要长时间住院治疗,与家人和朋友分离,这可能导致他们感到孤独和无助。

3.抑郁和悲观:重症患者可能会因为病情的严重性和治疗过程的痛苦而感到抑郁和悲观。

4.强迫症状:由于病情的严重性,重症患者可能需要接受各种检查和治疗,这可能会导致他们出现强迫症状,如反复询问医生自己的病情和治疗方案。

5.自我保护意识:重症患者可能会对周围的人产生警惕感,他们可能会过度保护自己,不愿意接受新的治疗或护理,产生抵触情绪。

二、重症患者的护理知识

1.心理护理:针对重症患者的恐惧、

焦虑、孤独和无助等心理问题,医护人员需要提供心理护理。这包括与患者进行沟通,了解他们的心理状态,并提供安慰和支持。

2.改善环境:为了减轻患者的孤独和无助感,医护人员可以改善患者的生活环境。例如,为病房添加一些生活用品和装饰,以增加患者的舒适度和归属感。

3.鼓励社交互动:让患者尽可能多地与家人和朋友互动,可以减轻他们的孤独感。同时,医护人员也可以组织一些社交活动,增加他们的社交支持。

4.提供信息和支持:针对患者的抑郁和悲观情绪,医护人员可以提供相关

的信息和支持。例如,医护人员也可以向患者介绍一些成功的治疗案例,以增强他们的信心和希望。

5.关注患者的需求:医护人员需要关注患者的需求,例如提供必要的医疗检查和治疗,满足他们的饮食和休息需求,以及提供必要的心理支持和安慰。

总之,针对重症患者的心理特点和护理需求,医护人员需要提供全面的护理服务,通过这些措施的实施,可以有效地缓解患者的心理压力和不良情绪,帮助他们更好地应对自己的病情和治疗过程。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)