

血液病患者的疼痛管理

□ 刘娜

在医疗领域中,疼痛管理是一项重要的任务,特别是在面对诸如血液病等严重疾病的患者时。疼痛可能会加重患者的病情,影响他们的生活质量。为了有效缓解疼痛,我们需要理解疼痛的机制,了解血液病患者的特殊需求,以及掌握一些有效的方法。

一、疼痛的机制与血液病疼痛的特点

疼痛是一种人体的自然反应,是为了提醒我们身体某个部位可能存在伤害或威胁。然而,对于血液病患者来说,他们的免疫系统已经受损,对疼痛的感知可能会变得更为敏感。此外,化疗、放疗等治疗方式也可能加剧疼痛。因此,对于血液病患者来说,疼痛管理需要更加细致和全面。

二、有效缓解疼痛的方法

1. 药物治疗:药物治疗是缓解疼痛的主要手段。医生会根据患者的具体情况开具适当的处方药和非处方药。在使用药物时,患者应严格遵循医生的建议,按时按量服药。同时,一些非处方药如布洛芬、对乙酰氨基酚等,也可以在医生的指导下使用。

2. 放松疗法:放松疗法包括深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等,这些方法可以帮助患者减轻紧张和焦虑,从而降低疼痛感。对于血液病患者来说,定期进行放松疗法有助于他们更好地应对疾病带来的压力。

3. 良好的生活习惯:良好的生活习惯有助于减轻疼痛。患者应保持充足的睡眠,避免过度劳累。此外,合理的饮食

和适量的运动也有助于提高患者的身体状况,从而更好地应对疼痛。

4. 创造舒适的物理环境:创造一个舒适的环境可以减少患者的疼痛感。保持室内温度适宜,避免过冷或过热。调整光线和声音,以减少外界干扰。在必要情况下,使用适当的辅助设备如拐杖、轮椅、枕头等,以帮助患者更舒适地生活。

有效的疼痛管理对于血液病患者至关重要。通过药物治疗、放松疗法、良好的生活习惯以及创造舒适的物理环境等方法,我们可以帮助患者减轻疼痛,提高他们的生活质量。同时,患者和家属应了解并尊重患者的疼痛感受,提供足够的支持和关爱,共同应对这一挑战。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

得了糖尿病怎么办

□ 刘美华

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它会影响到人体的糖代谢功能,导致血糖升高。如果不及时治疗,糖尿病可能会引发多种并发症,如心血管疾病、神经病变、眼部问题和肾脏疾病等。但是,请别慌!本文将为你提供糖尿病的全面科普,帮助你了解如何应对这一挑战。

首先,我们需要明确糖尿病的诊断和治疗的重要性。一旦诊断为糖尿病,患者需要定期监测血糖,了解自己的血糖水平,并根据医生的建议调整饮食、运动和药物等。此外,定期的医学检查也是必要的,以便及时发现并处理并发症。

面对糖尿病,患者首先需要调整饮食。在饮食方面,要以低糖、低盐、低脂肪饮食为主,控制总热量的摄入,多

吃富含维生素、蛋白质的食物,控制碳水化合物化合物的摄入,保证营养均衡。避免食用含糖量高的食物和饮料,如糖果、甜点等。此外,要保持规律的饮食时间,定时定量进餐,避免饥饿和暴饮暴食。

其次,运动对糖尿病患者来说也是至关重要的。适当的运动可以增强身体对胰岛素的敏感性,有助于控制血糖。建议在餐后进行适当的散步、慢跑或瑜伽等有氧运动,避免剧烈运动。除了饮食和运动,药物治疗也是糖尿病治疗的重要组成部分。根据医生的建议,患者可能需要使用口服降糖药或胰岛素等药物来控制血糖。在使用药物时,患者应遵医嘱,按时按量服用,并定期监测血糖,以便调整用药。

此外,心理调适也是应对糖尿病的重要一环。糖尿病是一种慢性疾病,需要长期治疗和管理。患者可能会感到焦虑、沮丧或无助等情绪。这时,寻求专业心理辅导、与家人和朋友交流、培养兴趣爱好等都有助于缓解心理压力。

最后,定期的医学检查也是必不可少的。糖尿病患者需要定期进行血糖、血压、血脂、心血管等检查,以便及时发现并处理相应并发症。此外,眼部检查也是必要的,以预防眼部并发症的发生。

总结起来,得了糖尿病并不可怕,只要我们了解并遵循正确的治疗和管理方法,就能够有效地控制病情并预防并发症的发生。在此过程中,调整饮食、坚持运动、合理用药、心理调适和定期检查都是至关重要的。让我们一起勇敢面对糖尿病的挑战,享受健康的生活!

(作者单位:河北省唐山市开平医院)

小儿肺炎的护理措施

□ 卢秀伶

你是否曾经为如何照顾患有肺炎的宝宝而感到困惑?在冬季,孩子们更容易受到呼吸道感染的侵袭,肺炎成为一个普遍存在的健康问题。作为父母,我们希望能够提供最好的护理来缓解宝宝的不适,并促进他们的康复。在本文中,我将向您介绍一些关键的肺炎宝宝护理措施,帮助您更好地应对这个挑战。

一、日常护理

1. 空气流通:房间需要保持良好的通风,以每天开窗两次,每次20-30分钟为宜,这有助于肺炎病情的康复。病房的温湿度需要适宜,温度应控制在18-22度左右,湿度应控制在55%-60%左右。

2. 温度和保暖:对于肺炎宝宝来说,保暖也是非常重要的。如果室内温度过低,宝宝容易受凉,加重病情。因此,家长要注意保持适宜的温度,并确保宝宝穿暖和,盖好被子。

3. 喂养和喂水:肺炎宝宝需要保持充足

的营养和水分摄入。家长应采取清淡、易消化的饮食,并适量添加辅食,以确保宝宝摄入足够的营养。同时,要确保宝宝有足够的水分摄入,每天至少喝6-8杯水。

二、呼吸道的护理

1. 保持呼吸道通畅:肺炎宝宝需要保持呼吸道通畅,避免因痰液、鼻涕等分泌物堵塞呼吸道。家长可以经常给宝宝翻身、拍背,帮助宝宝排痰。如果宝宝呼吸困难,需要及时就医。

2. 避免剧烈咳嗽:肺炎宝宝会频繁咳嗽,家长应避免宝宝剧烈咳嗽,以免加重病情。可以给宝宝多喝水,并适当使用止咳药物。

三、清洁卫生

1. 定期清洁宝宝皮肤和口腔:肺炎期间,宝宝的抵抗力下降,容易感染细菌或病毒。因此,家长需要定期给宝宝洗澡、洗头、洗脸,保持皮肤和口腔的清洁卫生,防止感染。

2. 避免使用化学物质:在清洁宝宝皮肤时,应避免使用化学物质或肥皂等刺激性物质,以免刺激宝宝的皮肤,加重病情。

四、心理护理

1. 给予关爱和支持:肺炎宝宝需要家长给予关爱和支持,家长应多陪伴宝宝,与宝宝交流、玩耍,帮助宝宝缓解心理压力。同时,家长应积极鼓励宝宝战胜疾病。

2. 避免过度关注病情:家长应避免过度关注宝宝的病情,以免给宝宝带来心理压力,影响病情康复。家长应将注意力转移到宝宝的康复上来,鼓励宝宝积极配合治疗和护理。

五、预防交叉感染

1. 避免带宝宝去人多拥挤的地方:肺炎宝宝的抵抗力较弱,容易受到交叉感染。因此,家长应避免带宝宝去人多拥挤的地方,尤其是呼吸道疾病高发期。

2. 正确佩戴口罩:家长在带宝宝外出时,

应正确佩戴口罩,避免交叉感染。同时,应选择透气性良好、适合宝宝脸型的口罩。

六、健康生活习惯

1. 规律作息:肺炎宝宝的作息规律被打乱,家长应帮助宝宝建立规律的作息时间,保证充足的睡眠和适当的运动。这有助于提高宝宝的免疫力,促进病情康复。

2. 合理饮食:肺炎宝宝的饮食应清淡、易消化,家长应合理搭配饮食,保证营养均衡。同时,避免给宝宝食用辛辣、油腻等刺激性食物。

总结:对于肺炎宝宝的护理措施非常重要,家长应注重空气流通、保暖、喂养和喂水、呼吸道通畅、清洁卫生等方面的护理。同时,给予宝宝关爱和支持,避免过度关注病情,预防交叉感染和培养健康的生活习惯也是非常关键的。通过科学合理的护理措施,有助于肺炎宝宝的早日康复。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

冠心病的症状与治疗措施

□ 刘天昊

冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的心血管疾病。今天,我们将为您快速解析冠心病的常见问题,帮助您更好地了解这一疾病。

一、冠心病的定义

我们来看看冠心病的定义。冠心病是指冠状动脉供血不足引起的一系列临床综合征。简单地说,当心脏没有足够的血液供应时,就会发生冠心病。冠状动脉是心脏主要的血管,负责将氧和营养输送到心脏肌肉。然而,当冠状动脉收缩或阻塞时,血液流动就会受到限制,导致心脏供血不足。

二、冠心病的危险因素

1. 吸烟:吸烟是冠心病的独立危险因素之一。吸烟会损伤动脉内壁,促进冠状动脉粥样硬化的发生。

2. 血脂异常:高胆固醇、低密度脂蛋白(LDL)水平升高,是动脉粥样硬化的重要因

素之一。

3. 糖尿病:糖尿病患者发生冠心病的几率明显增加。

4. 家族史:家族中有冠心病病史的人,其患病风险也会增加。

5. 年龄与性别:年龄增长和性别也是冠心病的危险因素之一。女性在更年期后,患病风险也会增加。

三、冠心病的临床表现

冠心病的主要症状包括胸痛、胸闷、气短等。胸痛通常位于胸骨后或心前区,呈压榨性或窒息感,可放射至颈部、手臂、背部等部位。胸闷和气短则是心肌缺血的常见症状。

四、如何诊断冠心病

1. 心电图:心电图是诊断冠心病最简单的方法之一。它可以检测到心肌缺血的证据,如ST段偏移或T波改变等。

2. 超声心动图:超声心动图是一种无创

性的影像学检查方法,可以帮助医生评估心脏结构和功能,了解心脏血液流动情况。

3. 冠状动脉造影:冠状动脉造影是诊断冠心病的金标准,可以清晰地显示冠状动脉的形态和病变部位。

五、冠心病的预防和治疗

1. 健康生活方式:戒烟、控制饮食、适量运动、保持体重等健康生活方式有助于降低冠心病的风险。

2. 控制血脂:通过饮食调整和药物治疗,降低胆固醇和LDL水平,有助于延缓或减少动脉粥样硬化的发生。

3. 控制血糖:糖尿病患者应积极控制血糖,以降低冠心病的风险。

4. 药物治疗:对于已经患有冠心病的患者,药物治疗是重要的治疗手段之一。常用的药物包括抗血小板药物、他汀类药物等。

5. 介入治疗和手术治疗:对于严重的心

肌缺血或血管狭窄的患者,介入治疗和手术治疗是必要的选择。通过支架植入或搭桥手术,可以恢复心脏的血液供应,挽救濒死的心肌细胞。

六、冠心病的自我管理

了解冠心病的自我管理对于预防和控制病情发展至关重要。患者应定期进行心血管检查,遵循医生的建议,保持良好的生活习惯和心态,避免过度劳累和精神紧张。同时,学会识别心绞痛的症状,如出现胸痛、胸闷等不适时,应及时就医。

总结:冠心病是一种常见的心血管疾病,其发生与多种危险因素有关。了解冠心病的定义、危险因素、临床表现、诊断方法、预防和治疗措施以及自我管理对于预防和控制病情发展具有重要意义。如果您有疑似冠心病的症状,请及时就医,以便得到正确的诊断和治疗。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

脑卒中的保养和注意事项

□ 刘媛

大多数患者在住院治疗后会遗留不同程度的后遗症,康复程度取决于很多因素,包括脑组织坏死的面积、患者年龄(年轻患者比老年患者更容易完全康复)、并发症(心脏病、高血压、高血糖等)、疾病的严重程度(轻度或重度)。出院后,患者必须接受持续治疗,坚持康复锻炼和药物治疗。预防疾病及其进展是非常重要的和关键的。

一、脑卒中的注意事项

1. 翻身护理:脑卒中患者合并偏瘫后,由于活动受限,长期卧床容易发生肺炎和褥疮。一般情况下,每两小时翻身一次,每次翻身都要检查皮肤是否受压,如果因受压而出现红肿,应及时用红花油按摩局部,并用手掌或拇指与皮肤紧密接触,由轻到重,由重到轻打圈按摩。增加翻身次数,缩短局部受压时间。

2. 定期监测血压:在日常生活中要时刻注意血压的变化。高血压是脑卒中最重要的可控危险因素之一,定期控制血压是预防脑卒中复发的重要措施。同时,监测血糖、血脂水平,积极治疗基础疾病,坚持正确用药,也是预防脑卒中复发的重要措施。

3. 心理护理:由于病程长、发病早、致残程度高,脑卒中患者常有自卑、强烈的羞耻感以及抑郁、紧张、焦虑、烦躁等情绪症状。如果患者不说,家属也不知道,这些症状长期得不到治疗,不仅会影响患者的生活质量,而且由于负面情绪的影响,患者更容易产生自残和自杀的念头。家庭成员应关注患者的心理变化,第一时间发现患者是否存在心理问题,主动帮助患者走出心理阴影,还可以在心理医生的帮助下对患者进行心理辅导,让患者心平气和,消除不良情绪刺激需要消除。

二、脑卒中的日常保养

在日常生活中监测血压变化非常重要。高血压是脑卒中的主要可控危险因素之一,因此定期监测血压是预防脑卒中复发的重要措施。此外,监测血糖和血脂水平,积极治疗基础疾病,坚持正确用药也是预防脑卒中复发的重要措施。应在日常生活中长期坚持锻炼,以发展脑卒中患者的肢体功能。握球、纺织毛线、拣豆子、拨算珠、写字、户外运动等活动有助于恢复肢体功能和生活自理能力。合理、均衡的饮食。遵循低油、低盐、低糖的饮食原则,多吃新鲜蔬菜、水果和优质肉类。不建议食用油腻和油炸食品、咸味和腌制食品、辛辣食品以及咖啡和浓茶等刺激性食物。同时,应避免吸烟和饮酒。

(作者单位:辽宁省大连市友谊医院)