

## 慢性心力衰竭的护理

□王 霏

在当今社会,随着生活节奏的加快和生活方式的改变,心脏疾病的发病率逐年上升。其中,慢性心力衰竭(CHF)是一种常见的严重心脏病,影响着无数人的生活质量。了解和掌握慢性心力衰竭的护理知识,对于关爱心脏、呵护生命具有重要意义。

### 一、认识慢性心力衰竭

慢性心力衰竭是一种由于心脏泵血功能下降,导致静脉血液无法正常回流到心脏,从而引起的一系列症状和体征。其主要症状包括呼吸困难、乏力、水肿等。慢性心力衰竭的原因可能包括高血压、冠心病、心肌病等。早期发现、及时治疗 and 精心护理是防止慢性心力衰竭恶化的关键。

### 二、慢性心力衰竭的护理要点

1. 健康生活方式:保持健康的饮食习惯,避免高盐、高脂肪的食

物,增加蔬菜水果的摄入。适当运动,增强心肺功能。戒烟限酒,避免尼古丁和酒精对心脏的损害。

2. 控制血压和血糖:定期监测血压和血糖,按时按量服用药物,保持血压和血糖在正常范围内。

3. 定期检查:定期进行心电图、超声心动图等检查,了解心脏状况。如有异常,及时就医。

4. 心理调适:慢性心力衰竭可能会给患者带来巨大的心理压力,因此要保持乐观的心态,积极面对疾病。与家人和朋友保持联系,寻求他们的支持和帮助。

5. 合理休息:避免过度劳累,保证充足的睡眠时间。适当的休息和放松有助于缓解压力和疲劳。

6. 家庭护理:家属应了解慢性心力衰竭的基本知识,关注患者的身体状况,协助他们完成日常活动,如洗澡、穿衣等。

7. 预防呼吸道感染:呼吸道感染是慢性心力衰竭的重要诱因之一,因此应加强保暖措施,避免感冒,如有咳嗽、咳痰等症状应及时就医。

8. 避免剧烈运动:过度的体力活动会加重心脏负担,因此应在医生的指导下合理安排运动量。

9. 用药指导:按照医生的建议按时按量服用药物,切勿随意更改药物剂量或停药。如遇到药物副作用或不适反应,应及时就医。

总之,关爱心脏、呵护生命是每个人都需要关注的话题。慢性心力衰竭虽然是一种严重的疾病,但通过正确的护理方法和良好的生活习惯,可以有效控制病情,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

## 脑卒中患者的饮食护理

□王玲玲

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受损,影响日常生活。对于脑卒中患者来说,饮食护理是非常重要的。它不仅关系到患者的康复速度,还关系到患者的身体健康。

### 一、脑卒中患者的营养需求

脑卒中患者由于身体机能的下降,对营养的需求也与常人不同。脑卒中患者需要摄入足够的能量,以满足身体的基础代谢。其次,患者还需要摄入足够的蛋白质,以维持身体的正常功能。

### 二、脑卒中患者的饮食原则

对于脑卒中患者来说,合理的饮食原则是:低盐、低脂肪、高纤维、高维生素。首先,患者应该避免食用过多的盐分和高脂肪的食物,如油炸食品、动物内脏等。其次,患者应该多食用富含纤维的食物,如

蔬菜、水果等,以促进消化。

### 三、脑卒中患者的食谱推荐

以下是针对脑卒中患者的食谱推荐:

1. 早餐:燕麦粥(燕麦片、牛奶)、鸡蛋、水果(如苹果、香蕉)。燕麦粥富含膳食纤维和维生素B族,有助于促进消化和身体健康;鸡蛋富含蛋白质和维生素D,有助于身体恢复;水果富含维生素C和矿物质,有助于身体康复。

2. 上午加餐:核桃仁、杏仁等坚果类食品(如核桃、杏仁等),富含不饱和脂肪酸和维生素E等有益物质,有助于脑部健康。

3. 午餐:清蒸鱼(鱼肉富含蛋白质和多种维生素)、清炒蔬菜(富含维生素和膳食纤维)、糙米饭(富含膳食纤维和维生素B族)。清蒸鱼有助于补充蛋白质;清炒蔬菜有

助于促进消化;糙米饭有助于补充膳食纤维和维生素B族。

4. 晚餐:蔬菜炖豆腐(豆腐富含优质蛋白质和矿物质)、小米粥(小米富含膳食纤维和维生素B族)、水果沙拉(富含维生素和矿物质)。蔬菜炖豆腐有助于补充蛋白质和矿物质;小米粥有助于补充膳食纤维和维生素B族;水果沙拉有助于补充维生素和矿物质。

### 四、脑卒中患者的康复训练

除了饮食护理外,脑卒中患者的康复训练也非常重要。康复训练可以帮助患者恢复身体机能,提高生活质量。具体的康复训练方式包括:运动、按摩、针灸等。在康复训练过程中,患者应该注意适度,避免过度疲劳。

(作者单位:辽宁省大连市第二人民医院)

## 局部麻醉与全身麻醉的区别

□王 玲

在手术过程中,麻醉的选择对于手术的顺利进行和患者的恢复至关重要。局部麻醉和全身麻醉是两种常见的麻醉方式,适用于不同的手术和患者情况。本文将详细介绍这两种麻醉方式,帮助您做出明智的选择。

### 一、局部麻醉

局部麻醉是将药物注射到身体的局部组织中,使手术区域失去感觉,而其他感觉(如痛觉)仍然存在。局部麻醉适用于小型、简单的手术,如拔牙、扁桃体切除术等。优点包括:

1. 恢复时间短:局部麻醉只需要注射一次药物,患者可以在短时间内恢复

到清醒状态。

2. 副作用小:局部麻醉药物通常只在手术区域发挥作用,不会影响全身系统,因此副作用相对较小。

3. 手术时间短:对于小型手术,局部麻醉可以更快地完成手术。

然而,局部麻醉也有一些限制和缺点:

1. 适用范围有限:局部麻醉适用于小型、简单的手术,对于大型手术可能无法完全满足麻醉需求。

2. 患者配合度高:局部麻醉需要患者密切配合医生的治疗,以确保手术的安全和效果。

3. 注射疼痛:局部麻醉需要注射药

物到身体组织中,可能会引起一定的疼痛感。

### 二、全身麻醉

全身麻醉是指通过注射药物使患者进入深度睡眠状态,并失去知觉和痛觉。全身麻醉适用于大型手术,如心脏手术、器官移植等。优点包括:

1. 安全性高:全身麻醉可以使患者在手术过程中完全无感知,降低手术风险。

2. 适用于大型手术:全身麻醉适用于大型手术,可以确保手术的顺利进行和患者的安全。

3. 恢复时间短:全身麻醉的患者在手术后可以很快苏醒,恢复到清醒状态。

然而,全身麻醉也有一些限制和缺点:

1. 风险较高:全身麻醉需要专业的医护人员监控和管理,以确保患者的安全。在某些情况下,全身麻醉可能会增加手术风险。

2. 需要专业人员监护:全身麻醉需要专业的医护人员全程监护,以确保患者的生命体征稳定。这可能需要额外的医疗资源。

综上所述,选择局部麻醉还是全身麻醉主要取决于手术的类型、大小以及患者的具体情况。在决定使用哪种麻醉方式之前,医生会进行全面的评估,包括患者的健康状况、手术的风险和医生的经验等。

(作者单位:河北省盐山县寿南中医院)

## 如何预防与治疗成人疝气

□王东方

在我们的日常生活中,许多人都听说过疝气,但可能并不了解它的具体含义。疝气,也被称为腹股沟疝,是一种常见的外科疾病,通常发生在腹股沟区域。当腹壁的肌肉出现缺陷或薄弱,腹腔内的器官(如肠管)就会通过这个薄弱点凸出到皮下。虽然疝气在儿童中更为常见,但实际上,成人也有可能患上此病。这篇文章将详细介绍成人疝气的预防与治疗方法。

### 一、预防

1. 增强体质:增强腹壁肌肉的力量,避免过度劳累,避免剧烈的运动。

2. 避免增加腹压的因素:如咳嗽、便

秘、慢性支气管炎等,这些因素可能导致腹压升高,从而增加疝气发生的风险。

3. 保持健康的生活方式:戒烟、限制酒精摄入、合理饮食、规律作息等,都对预防疝气有益。

### 二、治疗

1. 非手术治疗:包括疝带压迫、物理疗法和药物治疗等。这些方法可以在早期轻微的疝气中使用,但如果病情严重,应立即就医。

2. 手术治疗:这是治疗成人疝气的主要方法。手术的目标是修复或重建腹壁,以防止疝气再次发生。手术方法包括

开放手术和腹腔镜手术,具体选择应根据医生的建议和患者的具体情况。

### 三、术后护理

手术后,患者需要遵循医生的建议进行适当的休息和恢复。通常需要一段时间来恢复,可能包括轻微的疼痛和不适,医生可能会给予适当的止痛药。在此期间,医生也会建议避免可能导致腹压升高的活动或情况。

### 四、其他注意事项

虽然疝气是一种严重的疾病,但通过适当的预防和治疗措施,大多数疝气都可以得到有效控制。然而,如果发现疝

气的症状(如腹部疼痛、不适或肿块),应立即就医。此外,无论年龄大小,每个人都应定期进行体检,以便及早发现并治疗任何潜在的健康问题,包括疝气。

总的来说,成人疝气的预防和治疗需要综合采取多种措施。增强体质、避免增加腹压的因素、保持健康的生活方式是预防的关键。如果出现相关症状,应尽早寻求医疗帮助。在选择治疗方法时,医生会根据患者的具体情况提供最合适的建议。通过这些综合措施,我们可以有效地预防和

治疗成人疝气,提高生活质量。  
(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

## 糖尿病足的风险及预防

□王利锋

糖尿病患者因外周血管疾病合并过多机械压力和周围神经病变等,造成骨关节系统或足部软组织的畸形和破坏,出现一系列足部问题,从最初轻度神经症状转变为后续严重的血管疾病、神经变性骨折、溃疡、感染等。针对于糖尿病患者来说,糖尿病足是一种较为严重且常见的并发症,在我国呈现出逐年上升的趋势。那么糖尿病足的风险有哪些呢?下述将做一下简要说明。

糖尿病足是糖尿病发展到晚期非常重要、可危及患者生命的并发症。糖尿病足的危险因素可能是多方面的,最重要的是血管因素、神经因素导致的糖尿病慢性并发症。

1. 引起骨折的发生。糖尿病足患者足部在畸形的情况下,关节和骨骼容易出现骨折,骨质破坏还可能会导致病理性骨折的发生患者,后期的正常行走可能会出现异常。

2. 造成脚步畸形。糖尿病足患者在最早期的时候逐步会出现畸形,能够看到趾骨关节弯曲,进而会影响到正常的行走,并且进一步加重,还会导致周围的组织和神经功能受损,局部病变会越来越严重。

3. 发生感染。糖尿病足患者如果足部发生破溃,感染的几率会有所增加,这主要是因为破溃之后长期接触外界的病菌,而糖尿病患者自身的抵抗力比较差,伤口容易感染,不容易恢复。

4. 造成下肢疼痛。糖尿病足患者在早期的阶段,会逐渐出现下期的疼痛,并且病情会越来越严重,甚至还会有会出现骨质增生或病理性的改变,长时间的刺痛和胀痛,让患者感觉非常不舒服。

5. 导致截肢。糖尿病足患者在长时间发展的过程中,最为严重的阶段就是截肢,这是因为感染、局部坏疽等问题得不到解决,导致全身性感染加重所形成的,只能通过截肢的形式来保全患者的生命。

总之,在预防糖尿病足时,要注意监控血糖变化和足部卫生,避免外伤之后继发感染。如果出现糖尿病足,应该注意坚持每天进行消毒,保持创面清洁,或者用碘伏进行局部的擦洗以及用盐水进行足浴,都能够缓解病人疼痛以及不适的症状。另外,如果并发严重的感染,也应该选择静脉抗感染治疗的方法。如果形成脓肿,还需要进行手术切开引流,术后也需要定期进行换药。还要注意改善糖尿病足伤口部位的血供,防止伤口坏死区域扩大,尽量防止出现截肢的情况,最关键的是控制好

自己的血糖指标。  
(作者单位:河北省大城县中医医院)