

# 静脉导管维护的重要性与技巧

□ 韦宵媛

## 一、导管的使命：生命线的守护者

在当今的医疗世界里，静脉导管就像患者与生命支持系统之间的一座神奇桥梁，它负责输送药物和营养，特别是在长期治疗和重症监护的战场上，它可是个不可或缺或“英雄角色”！然而别忘了，使用静脉导管就像走钢丝一样，稍有不慎就可能带来风险，引发各种小麻烦，这不仅可能影响治疗的顺利进行，还会让我们的患者朋友们的安全受到威胁！数据显示，每1000个导管日里，可能会有2-7个小伙伴不幸遭遇中心静脉导管相关感染（CRBSI），而导管相关血栓形成（CRT）的几率更是高得惊人。这些小麻烦不仅会让患者更痛苦，医疗费用也跟着水涨船高，严重时甚至会威胁到宝贵的生命。保护静脉导管的有效性和安全性，预防这些小麻烦，是医护人员的神圣使命！通过保持无菌操作、定期检查和及时处理，我们能大大降低这些风险，让静脉导管真正成为守护患者生命线的“超级英雄”，而不是敌人。

## 二、技巧一：正确选择导管类型

导管的造型和材质可是关乎着患者的治疗效果和安全！比如，中心静脉导管（CVC）和外周静脉导管（PICC）这两位，它们在医院的战场上各显神通。CVC就像是闪电侠，能

迅速给患者输送大量的液体，还能监测中心静脉压，因此在重症监护和长期治疗中大显身手。但它也有点儿像调皮的小猫，容易带来感染的风险。而PICC导管则像是温柔的护士，感染率低，对患者活动的限制也小，特别受到需要长期静脉治疗患者的喜爱。有研究显示，PICC导管的感染率比CVC低了大约50%，这使得PICC在某些情况下成为了更酷的选择。医生在挑选导管时，还得像侦探一样，仔细考虑患者的血管条件、治疗时长以及生活质量需求。医护人员必须像了解老朋友一样了解患者，才能确保选对导管，从而像超级英雄一样，把并发症降到最低，让治疗效果飙升到顶峰！

## 三、技巧二：无菌操作的重要性

根据《美国感染病学会》（IDSA）的指南，无菌技术的执行能大大降低导管相关感染（CRI）的风险，确保患者的安全。有研究表明，严格执行无菌操作，导管相关血流感染（CRBSI）的发生率能降低一半！无菌操作不仅仅包括导管插入前的皮肤消毒，还包括导管护理过程中的每一个小细节，比如更换敷料、接头操作等等。在日常护理中，医护人员必须遵守严格的无菌操作规程，防止那些微小生物通过导管溜进血液循环，引发致命的并发症！

## 四、技巧三：日常护理与监测

根据《美国医学会杂志》的爆料，如果导管维护不当，感染率可能会飙升到25%！但只要他们做好日常护理和监测，就能大大降低这个风险。比如，定期给敷料和接头来个变身，就能减少细菌在那儿安家落户的机会。密切观察导管周围的皮肤状况，一旦发现红肿、渗液等“小怪兽”的早期迹象，就要立刻采取行动，这是预防并发症的超级重要招数。只要我们坚持执行标准化的护理流程和监测计划，就能稳稳地保障患者的健康，让导管的寿命更长久，还能减少那些让人头疼的医疗折腾！

## 五、技巧四：应对导管相关并发症

在静脉导管的奇妙旅程中，预防和迅速应对那些与导管相关的调皮并发症可是确保生命通道畅通无阻的关键！数据显示那些长期带着导管的朋友们，大约有四分之一会遇到至少一次由导管引起的感染小插曲。专业的医护人员得像变魔术一样掌握那些有效的应对招数，才能把并发症的发生率降到最低。比如说，他们可以施展集束化护理策略（Bundle Care Approach）这个神奇的“法术”，它把一系列经过验证的护理招式整合起来，比如严格的无菌操作、定期给敷料和导管换新衣，还有用抗生素封住导管的魔法，这样一来，导管相关血流感染的小怪兽就被大大地

削弱了。定期检查导管周围皮肤和患者体温有助于早期发现感染迹象，从而迅速应对，防止感染扩大。

## 六、技巧五：导管维护的教育与培训

根据《美国医学会杂志》的报道，通过系统化的教育与培训，导管相关感染的发生率可以显著降低。例如，针对重症监护病房的一项研究显示，经过专业培训的医护人员在执行导管维护操作时的正确率提升了30%，进而减少了并发症的发生。要让医护人员的导管维护技能更上一层楼，就得定期给他们来个全面的“充电”。从挑选合适的导管类型，到无菌操作的绝招，再到日常护理的流程，还有那些让人眼花缭乱的并发症处理策略，全都得掌握得牢牢的。培训的时候得来点新鲜的，比如案例分析、模拟操作、角色扮演，这些互动式教学法能让他们在实践中大显身手，解决问题的能力也蹭蹭往上涨。培训效果可通过理论、技能考核及患者护理结果追踪来评估，以量化成效并识别改进领域。

总之，医疗技术进步强化了静脉导管护理的重要性。尽管感染率下降，它依然是衡量医院服务质量和患者安全的关键指标。未来我们将致力于预防策略和创新技术，以减少并发症，提升患者生活质量！

（作者单位：前海人寿广西医院）

# 糖尿病患者饮食运动宝典

□ 马艳荣

在当今社会，糖尿病已成为一种广泛流行的慢性疾病，影响着全球数亿人的生活质量。对于糖尿病患者及其家属而言，掌握科学的控糖方法至关重要。本文将从饮食与运动两大方面，为糖尿病患者提供一份实用的控糖宝典，帮助大家更好地管理疾病，享受健康生活。

## 一、饮食篇：科学搭配，合理控糖

1、了解糖尿病与饮食的关系：糖尿病的核心问题在于血糖调节失衡。血糖的主要来源是碳水化合物，而胰岛素则是调节血糖水平的关键激素。对于糖尿病患者来说，由于胰岛素分泌不足或作用减弱，血糖水平容易升高。因此，合理控制饮食，特别是碳水化合物的摄入，是控制血糖的基础。

2、遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则：在糖尿病患者的饮食中，应严格遵循低糖、低脂、高纤维的原则。这意味着要减少高糖食物的摄入，如糖果、甜点和含糖饮料，而选择低GI（血糖生成指数）的食物，如全谷物、绿叶蔬菜及低糖水果，以稳定血糖水平。同时，应避免高脂肪食物，特别是富含饱和

脂肪和反式脂肪的食品，如油炸食品、肥肉和奶油，而应选择低脂肪的蛋白质来源，如鱼、禽、豆类及豆制品、低脂奶制品等。此外，增加膳食纤维的摄入也至关重要，它能有效减缓碳水化合物的消化吸收速度，从而进一步稳定血糖。因此，患者应多吃富含纤维的食物，如全谷物、豆类、蔬菜及水果等。

3、控制总热量摄入，定时定量进餐：糖尿病患者应根据自身身高、体重、日常活动量等因素，计算出每天所需的总热量，并合理分配到每餐中。避免暴饮暴食，尽量做到定时定量进餐。同时，注意餐次分配，可采用少量多餐的方式，有助于稳定血糖水平。

4、烹饪方式的选择：减少油炸、煎炒等高油烹饪方式，多采用蒸、煮、炖、烤等健康烹饪方法。这样既能保持食物的营养价值，又能减少油脂的摄入，有利于血糖的控制。

5、替代与调整：在日常饮食中，可以根据自身情况选择合适的替代食材。例如，用杂粮、糙米替代部分白米面；用全麦面包替代白面包；用天然甜味剂替代白糖；选择低脂肪奶制品替代全脂奶制品等。这些替代措

施有助于减少额外的糖分和脂肪摄入，降低血糖升高的风险。

## 二、运动篇：适量运动，增强体质

1、运动的重要性：运动是糖尿病管理的重要组成部分。适量的运动可以促进身体新陈代谢，增加葡萄糖的利用和消耗，从而降低血糖水平。同时，运动还能增强心肺功能、提高免疫力、改善心理状态等。

2、选择适合的运动方式：糖尿病患者应根据自身情况选择适合的运动方式。有氧运动如快走、慢跑、游泳、骑自行车等是不错的选择。这些运动能够全面锻炼心肺功能，促进血糖的利用和代谢。此外，还可以结合力量训练、柔韧性训练等，以提高身体的整体素质。

3、合理安排运动时间：建议餐后30分钟至1小时进行运动锻炼，此时血糖水平较高，运动有助于降低血糖并避免低血糖的发生。每次运动时间以30-60分钟为宜，每周至少进行5次运动。对于年龄较大或身体状况较差的患者，可以适当减少运动时间和强度。

4、注意事项：在运动过程中，糖尿病患

者需特别注意以下几点以确保安全有效：首先，进行充分的热身活动，以预防运动损伤；其次，运动期间要适时补充水分和电解质，防止因出汗过多导致的脱水；再者，随身携带急救药物及紧急联系方式，以应对可能出现的低血糖或其他紧急情况；最后，定期监测血糖变化，并根据血糖水平灵活调整运动强度和时长，以达到最佳的控糖效果。这些注意事项的综合实施，将为糖尿病患者的运动管理提供有力保障。

## 三、结语

糖尿病虽是一种需要长期管理的慢性疾病，但通过科学合理的饮食控制和适度的运动锻炼，患者完全有能力将血糖水平维持在稳定范围内，享受高质量的生活。本文所提及的饮食与运动策略，不仅是患者个人的责任，也是家属参与患者健康管理、共同构建健康生活的重要一环。让我们携手并进，以科学的态度、坚定的信念，共同对抗糖尿病，迎接更加美好的明天。

（作者单位：广东省东莞市虎门镇社区卫生服务中心）

# 骨折患者的术后疼痛护理小知识

□ 赵茜

大家好，今天咱们来聊聊一个挺接地气的课题——骨折术后的疼痛护理。生活中，谁还没个小磕小碰呢？万一不小心骨折了，手术之后的那段时间，疼痛往往是让人最头疼的。但别担心，疼痛管理其实是有许多技巧和方法的。接下来，我就用大家都听得懂的话，分几个部分给大家讲讲，怎么让骨折术后的日子好过一些。

## 一、认识疼痛：它是恢复的信号，也是挑战

首先，咱们得明白，骨折术后的疼痛是正常的生理反应。它就像是身体在告诉我们：“嘿，这里受伤了，正在修复呢，你得悠着点。”但疼痛不仅仅是坏事，它也是身体康复的一个重要信号。当然，疼痛也会给我们带来很多不便和挑战，所以学会如何管理它就显得尤为重要了。

二、沟通是关键：及时告诉医生你的感受  
面对疼痛，千万别硬扛。每个人的疼痛感受都是不一样的，有些人可能觉得还能忍受，有些人却已经痛得受不了了。这时候，及时跟医生沟通就显得尤为重要。医生会根据你的疼痛程度，调整治疗方案，比如会调整药物剂量、更换药物种类或者推荐其他的止痛方法。

所以，别怕麻烦医生，你的感受对他们来说非常重要。

## 三、非药物疗法：自然缓解疼痛的方法

1、冰敷与热敷的奥秘：冰敷与热敷，这两种看似简单的物理疗法，在骨折术后疼痛管理中扮演着不可或缺的角色。刚手术完的初期，伤口周围往往伴随着肿胀和疼痛，这时，一块冰凉的毛巾或冰袋轻轻敷在患处，能有效收缩血管，减少血液流向受伤区域，从而迅速缓解肿胀和疼痛。但切记，冰敷时间应控制在每次15-20分钟，以免长时间低温导致皮肤冻伤。而到了恢复期，随着肿胀逐渐消退，热敷则成了主角。温暖的毛巾或热水袋能促进血液循环，加速新陈代谢，帮助肌肉放松，缓解因长时间固定或缺乏活动导致的肌肉紧张。

2、放松技巧的深度探索：当我们被疼痛困扰时，学会放松自己显得尤为重要。深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧，就像是心灵的按摩师，能够温柔地抚平我们的焦虑与疼痛。深呼吸，通过缓慢而深长的呼吸，可以帮助我们放松身体，减轻紧张感。冥想，则是一种让心灵回归平静的方法，通过专注于当下的呼吸或某个简单的意象，我们可以暂时忘却疼痛，

享受片刻的宁静。瑜伽，则结合了身体的伸展与呼吸的调控，不仅能够增强身体的柔韧性，还能在运动中释放压力，达到身心合一的境界。

3、分散注意力的艺术：面对疼痛，有时候我们会被它紧紧束缚，无法自拔。但你知道吗？分散注意力，就像是一把钥匙，能够打开束缚我们的枷锁。当我们感到疼痛时，不妨尝试一些能够吸引我们注意力的活动。比如，听一首喜欢的音乐，让旋律带走我们的思绪；看一部轻松的电影，让故事情节吸引我们的目光；或者和朋友聊聊天，分享彼此的生活点滴。这些活动不仅能够让我们的注意力从疼痛上转移开来，还能带来愉悦和放松的感觉。

## 四、生活习惯调整：细节决定舒适度

在骨折术后的康复阶段，调整生活习惯是提升舒适度、促进恢复的关键。保持正确的姿势至关重要，无论是坐卧行走，都应遵循医嘱，避免给受伤部位增添不必要的压力。均衡饮食同样不容忽视，富含蛋白质、维生素和矿物质的食物能加速伤口愈合，缓解疼痛；而辛辣油腻之物则应忌口，以免加重身体负担。此外，良好的睡眠质量也是恢复的重要保障，保持规律的作息，营造温馨的睡眠环境，让

身体在充分的休息中加速复原。

## 五、心理调适：情绪也是止痛剂

在骨折康复的漫长征途中，心理调适是不可或缺的一环。面对疼痛与种种挑战，焦虑、沮丧乃至绝望的情绪或许会悄然滋生，但请铭记，这些都是康复路上的正常情绪反应。关键在于学会接纳它们，并积极调整心态。保持乐观，坚信自己能够克服一切困难，是驱动康复进程的重要动力。同时，不要忘了寻求外界的支持，家人、朋友、医护人员及康复团队都是你最坚实的后盾。分享你的感受与困惑，让爱与关怀温暖你的心房。此外，学习并实践放松技巧，如深呼吸、冥想等，它们如同心灵的抚慰剂，能有效缓解焦虑与紧张，让你在康复之路上更加从容不迫。将这些技巧融入日常生活，让它们成为你应对挑战的强大助力。

## 六、结语

好了以上就是关于骨折患者术后疼痛护理的一些小知识了。希望这些内容能够对正在经历这段艰难时期的朋友们有所帮助。记住哦疼痛只是暂时的只要我们用正确的方法和积极的心态去面对它就一定能够战胜它并迎来康复的曙光！加油！

（作者单位：前海人寿广西医院）