

心肌梗死患者的护理方法

□宋秀玲

心肌梗死是一种严重的疾病,它对患者的生命和健康造成了极大的威胁。因此,对于心肌梗死患者来说,正确的护理是非常重要的。本文将介绍心肌梗死患者的护理措施,包括预防复发、饮食管理、心理调适、康复训练等方面的内容。

一、预防复发

- 定期检查:心肌梗死患者需要定期进行心电图、心脏超声等检查,以监测病情变化。如有异常,应及时就医。
- 合理饮食:患者应遵循低盐、低脂肪的饮食原则,避免食用过多的动物性脂肪和内脏。同时,应多摄入富含维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果等。
- 适量运动:适当的运动有助于增强心肺

功能,减少心脏负担。患者应根据自身情况,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

4. 控制情绪:情绪波动是心肌梗死复发的常见诱因之一。患者应保持平和的心态,避免情绪波动过大。

二、饮食管理

- 水分摄入:心肌梗死患者应保持充足的水分摄入,以维持身体正常代谢。建议饮用白开水、淡茶水或果汁等无刺激性的饮品。
- 饮食结构:患者应以清淡饮食为主,避免过油、过咸、过辛辣的食物。同时,应适当摄入富含蛋白质的食物,如鱼肉、豆腐等,以保持身体营养均衡。
- 限制钠盐摄入:过多的钠盐摄入会增加心脏负担,从而增加心肌梗死的风险。因

此,患者应控制钠盐的摄入量。

4. 避免暴饮暴食:暴饮暴食会增加心脏负担,从而诱发心肌梗死。患者应养成良好的饮食习惯,避免暴饮暴食。

三、心理调适

心肌梗死对患者的生活和健康造成了很大的影响,因此心理调适是非常必要的。患者应保持乐观的心态,积极面对疾病,与家人和朋友保持良好的沟通,以减轻心理压力。如有需要,可寻求专业的心理辅导帮助。

四、康复训练

1. 逐渐增加运动量:患者在康复期间应逐渐增加运动量,以适应身体逐渐恢复的需要。开始时,可进行简单的散步等轻量运动,逐渐增加运动强度和时间。

2. 合理安排休息时间:患者在运动过程中应合理安排休息时间,避免过度劳累。同时,应避免在运动后立即休息,应先进行适当的伸展运动,以减轻肌肉疲劳。

3. 避免剧烈运动:心肌梗死患者应避免剧烈运动和高强度体力劳动,以免加重心脏负担,影响康复。

4. 定期复查:患者应在医生的指导下进行定期复查,以了解康复情况,及时调整康复计划。

总之,心肌梗死患者的护理是一项重要的工作。通过正确的预防复发、饮食管理、心理调适和康复训练等方面的护理措施,可以帮助患者更好地应对疾病,提高生活质量。

(作者单位:山东省淄博市桓台县荆家镇卫生院)

家庭储存药物的正确方法与注意事项

□张敬飞

在家庭日常生活中,药物是维护健康、治疗疾病不可或缺的一部分。然而,不当的药物储存方式不仅可能影响药效,还可能带来安全隐患。

因此,掌握正确的家庭储存药物方法及注意事项至关重要。以下将从几个方面进行详细阐述,帮助大家科学、安全地管理家庭药箱。

一、分类存放,清晰标识

- 分类管理:首先,应将药物按照成人用药、儿童用药、外用药、内服药等进行分类存放。这样可以避免误用,特别是防止儿童误服成人药物或外用药品。
- 清晰标识:每种药物都应保留原包装,并在外包装上标注药物名称、用法用量、有效期及适用人群等信息。对于散装药物或自制中药,应使用干净的小瓶或密封袋分装,并贴

上自制的标签,注明上述关键信息。

二、适宜的环境条件

- 温度控制:大多数药物应储存在室温下(约15-25°C),避免阳光直射和高温环境。部分特殊药物如胰岛素、益生菌等需冷藏保存,应置于冰箱保鲜层,但不可冷冻。
- 湿度适宜:药物储存环境应保持干燥,避免潮湿,以防药物受潮变质。可使用干燥剂或密封容器来保持药物干燥。
- 避光存放:部分药物对光线敏感,如维生素C、硝酸甘油等,应存放在不透明的容器中,置于阴凉处。

三、定期检查,及时处理

- 有效期检查:每月至少检查一次药箱,确保所有药物均在有效期内。过期药物应及时清理,避免误服。
- 外观检查:观察药物是否有变色、变

形、发霉、异味等情况,一旦发现异常,应立即停止使用。

3. 合理处理:过期或不再需要的药物不应随意丢弃,应咨询当地药监部门或医疗机构,了解正确的药物回收和处理方式,避免环境污染。

四、特殊药物的特殊对待

- 麻醉药品与精神药品:这类药物具有特殊管理要求,必须严格按照医嘱使用,并由专人专柜保管,防止流失和滥用。
- 急救药品:家庭应配备基本的急救药品,如创可贴、消毒液、退烧药、抗过敏药等,并放置在显眼且易于取用的地方,确保紧急情况下能迅速找到。
- 慢性病用药:对于需要长期服药的慢性病患者,应提前规划药物供应,避免断药。同时,注意药物间的相互作用,咨询医生或药

师后再行使用。

五、教育与宣传

1. 家庭成员教育:特别是儿童,应教育他们药物不是糖果,不能随意取食。成人也应了解药物的基本知识,避免误用或滥用。

2. 定期更新知识:随着医学和药学的发展,药物的储存和使用方法也可能发生变化。因此,家庭成员应定期通过正规渠道更新药物相关知识。

总之,家庭储存药物是一项需要细心和专业的工作。通过合理分类、适宜储存、定期检查以及特殊药物的特殊处理,我们可以确保药物的有效性和安全性,为家人的健康保驾护航。同时,加强家庭成员的药物知识教育,也是预防药物误用、滥用的重要环节。

(作者单位:河北省邢台市任泽区西固城乡卫生院)

浅谈心血管内科护理

□张蕾

心血管内科是医院的重要科室之一,主要负责治疗和护理心血管疾病患者。心血管疾病是全球范围内最常见的疾病类型之一,它们可以由许多因素引起,包括高血压、高胆固醇、吸烟、肥胖和糖尿病等。

心血管内科护理的目的是提供高质量的护理服务,帮助患者缓解症状、预防并发症,并促进康复。本文将详细介绍心血管内科护理的工作内容、重要性及护理措施。

一、工作内容与重要性

心血管内科护理的工作内容繁多,包括日常护理、病情观察、治疗配合、康复指导等。这些工作对于患者的康复和减少并发症的发生至关重要。高质量的护理服务不仅可以提高患

者的生存率,还能改善他们的生活质量。心血管疾病对患者的身体健康和心理健康都可能造成严重影响,因此,心血管内科护理在守护患者“心”的健康方面起着举足轻重的作用。

二、护理措施

- 日常护理:包括给患者提供舒适的环境,保持病房整洁、安静、舒适。根据患者的需求提供个性化护理,如协助翻身、拍背、更换体位等。
- 病情观察:护士需要密切观察患者的病情,包括生命体征、神志、尿量、皮肤颜色等。如发现异常情况,应及时报告医生。
- 治疗配合:护士需要遵医嘱为患者提供药物治疗,如注射、输液、输血等。在治疗过程中,护士应确保药物安全、有效,并确保患

者安全接受治疗。

4. 饮食与排泄护理:根据患者的病情和饮食禁忌,为患者提供合理的饮食建议。协助患者完成排便,保持排便通畅。

5. 心理护理:心血管疾病患者常面临身体和心理的双重压力。护士应关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和疏导,帮助患者更好地应对疾病。

6. 康复指导:根据患者的康复情况,为患者提供个性化的康复指导,如运动、休息、药物使用等。帮助患者逐步恢复日常生活活动。

7. 预防感染:在患者病情允许的情况下,鼓励患者进行适当的活动。但要注意预防感染,确保患者外出时做好防护措施,如佩戴口罩

罩等。

8. 家庭与社会支持:鼓励患者家属参与患者的护理工作,提供家庭支持。同时,与社区、医院等部门合作,为患者提供更多的社会支持。

心血管内科护理工作繁重而重要,护士需要具备专业的护理技能和良好的沟通能力,以提供高质量的护理服务。通过实施上述护理措施,护士可以有效地帮助患者缓解症状、预防并发症,并促进康复。同时,心血管内科护理也是一项需要不断学习和提升的专业领域,护士应通过参加培训、实践反思等方式不断提升自己的专业水平。

(作者单位:河北省承德市隆化县心脑血管医院)

CT扫描的辐射安全问题及其对患者健康的影响

□张丽娜

在现代医学中,CT扫描(Computed Tomography)已成为一种重要的诊断工具,它利用X射线束对人体进行断层扫描,再通过计算机处理获得清晰的解剖图像。然而,这种技术的广泛应用也引发了公众对其辐射安全问题的关注。本文将探讨CT扫描的辐射安全问题以及它对患者健康的可能影响。

首先,我们需要了解CT扫描的辐射来源。CT扫描的辐射主要来源于X射线,这是一种高能量的电磁波,能够在穿透人体组织时被部分吸收,进而在人体内产生电离作用。虽然这种电离作用有助于形成CT图像,但同时也可能对人体细胞造成一定的损伤。

关于CT扫描的辐射安全问题,我们需

要明确的是,单次CT扫描的辐射剂量通常是较低的,且大多数人的身体都能够自行吸收和修复这些损伤。因此,对于大多数患者来说,偶尔进行一次CT扫描并不会对健康产生显著影响。然而,如果频繁进行CT扫描,累积的辐射剂量可能会增加,从而增加患癌风险和其他健康问题的可能性。

那么,CT扫描对患者健康的具体影响有哪些呢?以下是一些可能的影响:

1. 增加患癌风险:长期频繁接受CT扫描可能会增加患癌风险。这是因为辐射能够干扰细胞内DNA的正常合成,诱发基因突变的发生,从而增加癌症的患病风险。然而,这种风险通常是与辐射剂量和暴露时间相关

的,单次或偶尔的CT扫描通常不会导致明显的癌症风险增加。

2. 诱使胎儿畸形:对于孕妇来说,CT扫描的辐射可能对胎儿造成不良影响。胎儿正处于生长发育的关键时期,对辐射的敏感度较高。如果孕妇接受CT扫描,可能会诱使胎儿生长发育异常,出现畸形的情况。因此,孕妇在接受CT扫描前应充分评估其必要性,并在医生的指导下进行。

3. 免疫系统损伤:虽然单次CT扫描对免疫系统的损伤通常是轻微的,但长期频繁接受CT扫描可能会导致免疫系统受损,降低身体的抵抗力。这可能会使患者更容易受到感染和其他健康问题的侵袭。

4. 其他健康问题:除了上述影响外,CT扫描还可能引起其他健康问题,如放射性皮炎、眼晶体损伤等。然而,这些问题通常与接受高剂量辐射有关,单次或偶尔的CT扫描通常不会导致这些问题。

总之,CT扫描作为一种重要的诊断工具,在医学领域发挥着重要作用。然而,我们也应该关注其辐射安全问题,并采取适当的预防措施。同时,患者也应充分了解CT扫描的辐射安全问题,并在医生的指导下进行相关检查。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院影像中心)