

高血压患者的日常护理方法

□ 马翠

高血压作为一种常见的慢性疾病,其日常护理对于控制病情、预防并发症至关重要。通过科学的饮食调整、适度的运动、规律的作息以及良好的心态管理,高血压患者可以在日常生活中轻松降压。以下是几个实用的日常护理小技巧,帮助高血压患者更好地管理血压。

1. 饮食调整

饮食是控制高血压的关键环节。高血压患者应以低盐、低脂、高纤维的饮食为主。首先,减少盐的摄入量,每日食盐摄入量应控制在6克以内,尽量避免高盐食物和加工食品。同时,多食用富含钾的食物,如香蕉、西红柿、土豆等,有助于降低血压。

2. 规律运动

适量的有氧运动是降低血压的有效方

法。高血压患者可以选择快走、慢跑、游泳等中低强度的运动方式,每周至少进行150分钟。运动不仅有助于控制体重,还能增强心肺功能,提高血管壁的弹性,从而有助于降低血压。但需注意,运动时应避免过度劳累,以免适得其反。

3. 控制体重

超重和肥胖是高血压的重要风险因素之一。减轻体重可以显著降低血压水平。高血压患者应通过合理的饮食和适度的运动来控制体重,避免体重反弹。

4. 情绪管理

情绪波动对血压有显著影响。高血压患者应保持平稳的情绪,避免过度紧张和焦虑。可以通过培养兴趣爱好、与家人朋友交流、听

音乐等方式来放松心情。此外,保持良好的睡眠质量也是情绪稳定的重要因素,高血压患者应确保每晚有足够的睡眠时间。

5. 定期监测血压

定期监测血压是高血压患者日常管理的重要部分。患者应每天早晚测量血压,并在测量前适当休息5-10分钟,以确保测量结果的准确性。如果出现血压异常波动,应及时就医,调整治疗方案。

6. 遵医嘱用药

药物治疗是高血压控制的重要手段。患者应严格遵医嘱用药,不要随意换药或停药。同时,定期到医院复诊,监测血压变化,并根据医生建议调整用药方案。

7. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都是高血压的危险因素。高血压患者应戒烟限酒,以减少对血压的不良影响。如果实在无法完全戒烟,也应尽量减少吸烟量;同时,限制酒精摄入,男性每日不超过25克,女性不超过15克。

8. 保持良好的生活习惯

除了上述几点外,高血压患者还应保持良好的生活习惯。如保持规律的作息时间,避免过度劳累、注意保暖等。同时,注意个人卫生和环境卫生,减少感染风险。

综上所述,高血压患者的日常护理是一个综合性的过程,需要从饮食、运动、情绪、作息等多个方面入手。通过科学的护理方法,高血压患者可以在日常生活中轻松降压,提高生活质量。

(作者单位:山东省武城县人民医院)

睑腺炎的家庭护理方法

□ 刘利娜

睑腺炎,也称为麦粒肿,是一种常见的眼部感染,通常由葡萄球菌等细菌引起,导致眼睑腺体发炎。其症状包括眼睑红肿、疼痛、流泪,甚至可能出现视力模糊、发热和淋巴结肿大等。在家庭环境中,采取正确的护理措施对于缓解症状、促进康复至关重要。

以下是一些睑腺炎的家庭护理方法:

1. 保持眼部清洁

保持眼部清洁是预防和治疗睑腺炎的首要步骤。使用无刺激的眼部清洁液或生理盐水,搭配一次性棉签或松油醇棉片,轻轻清洁眼睑周围,特别是睫毛根部,以去除分泌物和细菌。清洁时务必保证双手洁净,避免用力揉搓眼部,以免加重感染。

2. 热敷疗法

热敷是缓解睑腺炎症状的有效方法。使用干净的毛巾,在温水中浸泡(约40-45°C),拧干后轻轻敷于患处,每次持续10-15分钟,每日重复3-4次。热敷能有效促进血液循环,加速炎症消退,缓解疼痛和肿胀。此外也可使用瞬适眼罩(热奄包)来热敷。

3. 合理用药

在医生指导下,可使用抗生素眼药水或眼膏来控制感染。如左氧氟沙星滴眼液、妥布霉素地塞米松眼膏等,这些药物能直接作用于患处,有效控制感染。

切勿自行购买使用,以免药不对症或产生不良反应。同时,应严格按照医嘱用药,确保药物发挥最大疗效。

4. 调整饮食与作息

保持充足的睡眠和合理的饮食有助于睑腺炎的康复。饮食上,应多摄取富含维生素A和C的食物,如胡萝卜、菠菜和柑橘类水果,以增强免疫力,支持眼部健康。同时,避免辛辣、油腻食物,多吃蔬菜水果,多喝水,保持身体水分充足。在作息上,应保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累,有助于身体恢复。

5. 避免眼部刺激

在康复期间,应避免佩戴隐形眼镜和眼部化妆,以减少对感染部位的刺激和潜在感染风险。如需佩戴眼镜,建议选择框架式。同时,避免长时间使用电脑、手机等电子设备,适时休息,缓解眼部疲劳。保持正确的用眼姿势,避免在光线过强或过弱的环境下阅读或工作。

6. 病情观察与随访

在护理过程中,应密切关注病情变化。留意红肿疼痛是否加重,有无化脓迹象。如果症状未见明显改善或出现恶化,应立即就医,并根据医生建议调整治疗方案。定期随访医生,确保病情得到及时有效的控制。

睑腺炎如果不积极治疗,可能引起败血症或海绵窦血栓形成等严重的并发症,因此及时治疗非常重要。

睑腺炎的家庭护理方法主要包括保持眼部清洁、热敷疗法、合理用药、调整饮食与作息、避免眼部刺激以及病情观察与随访。通过这些措施的综合应用,可以有效缓解睑腺炎症状,促进患者早日康复。

(作者单位:山东省临沂市郯城县第一人民医院)

家庭护理中的常见问题及解决方法

□ 刘芳芳

家庭护理是现代生活中越来越重要的一部分,特别是在慢性病管理和康复阶段。然而,在家庭护理过程中,常常会遇到一些常见问题。本文将针对这些问题进行分类,并提供相应的解决方法,以期家庭护理提供一些实用的医学科普知识。

一、护理知识不足

问题表现:家庭成员往往缺乏专业的护理知识,难以准确判断病情和采取正确的护理措施。

解决方法:

1. 学习培训:家庭成员可以通过参加社区组织的护理培训课程或在线学习平台,获取基础的护理知识和技巧。

2. 咨询专业人士:遇到不确定的情况时,应及时向医生或护士咨询,获取专业指导。

3. 阅读资料:购买或借阅护理相关书籍、手册,丰富自己的知识储备。

二、用药不规范

问题表现:患者在家中自行用药时,容易出现用药剂量不准确、漏服或误服等问题。

解决方法:

1. 制定用药计划:与医生共同制定详细的用药计划,明确每种药物的用药时间、剂量和注意事项。

2. 使用提醒工具:利用手机闹钟、药盒提醒器等工具,帮助患者按时服药。

3. 定期检查:家庭成员应定期检查患者的用药情况,确保药物按时按量服用。

三、护理操作不当

问题表现:护理过程中,由于操作不当可能导致患者不适或病情恶化。

解决方法:

1. 专业指导:在护理前,务必咨询医生或护士,了解正确的操作方法。

2. 细心观察:在护理过程中,细心观察患者的反应,如有异常及时停止操作并寻求帮助。

3. 定期评估:定期评估患者的护理效果,根据评估结果调整护理方案。

四、心理护理缺失

问题表现:长期患病患者容易出现焦虑、抑郁等心理问题,影响康复进程。

解决方法:

1. 心理支持:家庭成员应给予患者足够的心理支持,鼓励其积极面对疾病。

2. 专业辅导:必要时,可寻求心理咨询师或心理医生的帮助,进行专业的心理辅导。

3. 参与社交活动:鼓励患者参与社交活动,增加与外界的交流,缓解心理压力。

五、环境管理不当

问题表现:家庭环境的不整洁、通风不良等可能影响患者的康复。

解决方法:

1. 保持环境整洁:定期打扫房间,保持室内清洁和空气流通。

2. 调整室内温度湿度:根据患者的需要,调整室内的温度和湿度,保持舒适的环境。

3. 避免噪音干扰:为患者提供一个安静的环境,减少噪音的干扰,有助于其休息和康复。

家庭护理是一项复杂而细致的工作,需要家庭成员具备专业的护理知识和技巧。通过不断学习和实践,我们可以更好地应对家庭护理中的常见问题,为患者提供全面、细致的护理服务。同时,我们也应关注患者的心理健康和和生活质量,为其创造一个温馨、舒适的康复环境。

(作者单位:河北省霸州市第二医院)

手术室护理:紧急情况下的冷静应对

□ 卢金萍

手术室,作为医院中最为关键且高度紧张的场所之一,其护理工作不仅要求专业、细致,更需具备在紧急情况下迅速、冷静应对的能力。面对突如其来的紧急情况,手术室护理人员的冷静与果断,直接关系到患者的生命安全与手术的成功率。以下将从几个方面探讨手术室护理人员在紧急情况下的冷静应对之道。

一、保持冷静,迅速评估

面对紧急情况,手术室护理人员首先要做的是保持冷静。通过深呼吸、集中注意力,迅速评估患者的生命体征和紧急状况,如心率、血压、呼吸频率等关键指标。同时,迅速与手术医生沟通,明确紧急状况的性质,为后续处理提供准确信息。

二、迅速启动应急预案

在手术室迅速启动应急预案时,器械护士(洗手护士)和巡回护士的职责各有侧重,

但都是确保手术顺利进行的关键。

器械护士在台上主要关注以下几个方面:

无菌物品和器械的管理?:确保所有无菌物品和器械在使用前经过严格消毒,并在手术过程中保持无菌状态。

配合医生手术?:根据手术需要提供适当的器械,并与医生紧密配合,确保手术步骤顺利进行。

处理紧急情况?:在发生紧急情况时,如器械损坏或缺失,迅速做出反应,确保手术不受影响。

巡回护士在台下主要关注以下几个方面:

提供手术物品?:根据手术进程提供所需的物品和器械,确保手术顺利进行。

观察病人情况?:密切观察病人的生命体征和手术进程,及时调整手术室的环境和设备。

应急处理?:在发生停电、火灾等紧急情况时,迅速启动应急预案,确保病人安全。

通过明确各自的职责,手术室护理团队能够更好地应对各种突发情况,确保手术安全顺利进行。

三、密切配合,团队协作

手术室是一个高度协作的团队环境。在紧急情况下,护理人员需与手术医生、麻醉师等团队成员密切配合,确保各项急救措施能够迅速、准确地执行。通过明确的分工和默契的配合,最大限度地提高应急处理的效率和质量。

四、保持有效沟通

沟通是手术室护理工作中不可或缺的一环。在紧急情况下,护理人员需保持与患者、家属及团队成员之间的有效沟通。及时向患者家属通报情况,缓解其焦虑情绪;与团队成员保持信息畅通,确保急救措施能够无缝衔接。

五、持续学习,提升能力

医学技术日新月异,手术室护理人员需

不断学习新知识、新技能,以应对日益复杂的医疗环境。通过参加专业培训、阅读专业文献、参与学术交流等方式,不断提升自己的专业水平和应急处理能力。

六、关注细节,预防为主

在手术室护理工作中,预防永远胜于治疗。护理人员需时刻保持警惕,关注手术过程中的每一个细节,及时发现并消除潜在的安全隐患。通过严格遵守无菌操作原则、规范使用医疗器械和药品等措施,降低手术风险,确保患者安全。

总之,手术室护理人员在紧急情况下的冷静应对能力对于患者的生命安全至关重要。通过保持冷静、迅速评估、启动应急预案、密切配合、有效沟通、持续学习以及关注细节等措施,手术室护理人员能够迅速、准确地应对各种紧急情况,为患者提供高质量的护理服务。

(作者单位:山东省青岛市西海岸新区第二中医医院)