

心血管疾病在护理时应注意哪些事项

□ 栗泱泱

心血管疾病是指影响心脏和血管系统的一类疾病，是目前全球范围内主要的致残和致死原因之一。为了增强公众对心血管疾病的了解，提高护理水平，以下将分条介绍心血管内科护理的关键知识。

一、病情观察

- 生命体征监测:**密切观察患者的脉搏、心率、血压、呼吸及心电图变化，特别是注意有无脉搏短绌(脉率少于心率)和呼吸困难等症状。
- 疼痛观察:**注意疼痛的性质、部位、持续时间及缓解方式，特别是活动后是否加重，胸痛时是否伴随心衰、休克、心律失常等症状。
- 水肿监测:**观察患者是否出现水肿，通常首先出现在身体下垂部位，如手脚，并注意

体重变化。

二、用药护理

- 强心药物与抗心律失常药物:**给药前应测患者心率，若低于60次/分钟则禁止给药，并通知医生。注意观察血压、心率、心律变化及洋地黄制剂的副作用。
- 利尿剂:**观察利尿效果及水肿消退情况，准确记录出入量，注意低血钾症状，如疲倦、昏睡、软弱无力等。
- 抗凝剂:**使用抗凝剂时，注意观察有无牙龈出血、皮下出血、黑便及血尿等出血征兆。

三、生活护理

- 饮食护理:**心血管疾病患者应给予高维生素、易消化、低盐低脂饮食，少量多餐，避免刺激

性食物。高血压、冠心病患者应限制钠盐摄入。

- 休息与活动:**重症患者应绝对卧床休息，病情稳定后逐渐增加活动量。心功能不全者应半卧位或端坐位休息。
- 氧疗护理:**非严重缺氧患者采用低流量鼻导管吸氧，严重缺氧者需增加氧流量。急性肺水肿患者可采用乙醇湿化交替吸氧。

四、心理护理

心血管疾病患者可能因病情担忧而产生焦虑、恐惧情绪，护理人员应关心、体贴、鼓励患者，避免谈论使患者烦恼、激动的话题，帮助患者克服不良生活习惯。

五、健康宣教

- 疾病预防:**向患者及家属宣传心血管

疾病的防治知识，如健康饮食、适度运动、戒烟限酒等。

- 病情管理:**指导患者按时服药，定期随访，遵医嘱调整生活方式。安装起搏器的患者应随身带好保健卡，冠心病患者应备好急救药物。
 - 自我监测:**教会患者自测心率、血压，注意观察病情变化，如有不适及时就医。
- 心血管内科护理是一项复杂而细致的工作，需要护理人员具备丰富的专业知识和高度的责任心。通过科学的护理，可以有效预防心血管疾病的发生和发展，提高患者的生活质量。希望以上内容能帮助大家更好地了解心血管内科护理，共同维护心血管健康。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

产道构成及分娩全过程揭秘

□ 梁艳

分娩，俗称生孩子，是胎儿脱离母体成为独立存在个体的复杂过程。产道作为胎儿娩出的必经之路，其结构和功能在分娩过程中起着至关重要的作用。

本文将从产道的构成、分娩过程及影响因素三个方面，揭秘分娩的“秘密通道”。

一、产道的构成

产道主要由软产道和骨产道组成。

- 软产道:**包括子宫下段、子宫颈、阴道及盆底软组织。这些通道由肌肉和韧带组成，具有伸缩性，以适应胎儿娩出时的变化。
- 骨产道:**由骨盆各骨及其间的连接构成，包括骶骨、尾骨、耻骨联合及两侧耻骨、髌骨、坐骨等。骨产道的形状和大小对分娩过

程有重要影响，其中骨盆入口平面、中骨盆平面和骨盆出口平面的宽度尤为关键。

二、分娩过程

分娩过程分为三个阶段，即第一产程(宫口扩张期)、第二产程(胎儿娩出期)和第三产程(胎盘娩出期)。

- 第一产程:**从规律宫缩开始，至宫颈口完全扩张达10厘米。初产妇通常需要11-12小时，经产妇则需6-8小时。这一阶段，产妇应保持镇静乐观，按时进食和排尿，有助于胎头下降。
- 第二产程:**从宫颈口完全扩张到胎儿娩出。初产妇需1-2小时，经产妇则可能仅需数分钟。此时，胎头逐渐移至阴道口，随着

宫缩向前移动。助产士会指导产妇正确用力，避免会阴撕裂。

- 第三产程:**从胎儿娩出到胎盘娩出，需5-15分钟，不应超过30分钟。胎儿娩出后，宫缩继续促使胎盘娩出，随后医生会替产妇收拾整洁，如有裂口则进行缝合。

三、分娩的影响因素

- 胎儿状态:**胎儿的大小、胎位和胎头双顶径是影响分娩的重要因素。一般来说，胎头双顶径不能超过10厘米，否则难以通过产道。
- 产道条件:**产道的宽度、形状和弹性对分娩过程有重要影响。骨盆狭窄或产道异常可能导致分娩困难。

肺部感染的预防与应对措施

□ 潘宏艳

肺部感染是一种常见的疾病，通常由细菌、病毒、真菌或寄生虫等病原体引起，可导致肺炎和支气管炎等炎症性疾病。由于其病程较长且可能带来较大的痛苦，预防和治疗显得尤为重要。以下将详细介绍肺部感染的预防与应对措施。

预防肺部感染的措施

- 增强个人卫生**
 - 勤洗手:**保持手部清洁，特别是在接触公共物品或咳嗽、打喷嚏后。
 - 正确佩戴口罩:**在流感季节或公共场所佩戴口罩，减少呼吸道病原体的传播。
- 保暖与避免受凉:**注意天气变化，适时增减衣物，避免受凉。
- 提高身体免疫力**
 - 均衡饮食:**摄入富含维生素、蛋白质和矿物质的食物，如新鲜蔬果、瘦肉等。
 - 适当锻炼:**如慢跑、散步、爬山等运动，增强体质，提高抵抗力。
 - 充足睡眠:**保证足够的睡眠时间，有助于身体恢复和免疫力提升。

- 避免高危环境**
 - 减少人群接触:**在流感高发季节，避免前往人群密集的场所，减少感染风险。
 - 保持室内清洁:**定期开窗通风，保持空气新鲜，减少室内病原体滋生。
 - 特殊人群的护理**
 - 长期卧床患者:**定期翻身、拍背，防止误吸和肺部感染。
 - 老年人:**加强锻炼，均衡饮食，注意保暖，必要时进行预防接种，如流感疫苗和肺炎疫苗。
 - 慢性病患者:**根据病情进行适宜的体力锻炼，避免过度劳累，积极治疗原发病。

应对肺部感染的措施

- 及时就医**
 - 一旦出现感冒、发热、咳嗽等症状，应及时就医，避免病情恶化。
- 药物治疗**
 - 抗菌药物:**细菌性肺部感染常用青霉素类、先锋霉素类、喹诺酮类等抗菌药物。
 - 抗病毒药物:**病毒性肺部感染常用

抗病毒药物，减少病毒复制。

- 对症治疗:**如发热使用解热镇痛药，咳嗽使用止咳化痰药物。

- 生活护理**
 - 妥善休息:**保持足够的睡眠，避免过度劳累。

- 调整饮食:**以清淡、易消化食物为主，忌辛辣、油腻、刺激性食物。

- 维持水电解质平衡:**肺部感染患者可能因症状导致体液丢失过多，需补水或输液。

4. 手术治疗

- 对于部分严重的肺部感染，如肺脓肿、肺膜炎等，可能需要手术治疗，如开放性肺切除、胸腔引流等。

肺部感染是一种常见且不容忽视的疾病，但通过增强个人卫生、提高身体免疫力、避免高危环境以及特殊人群的护理，可以有效预防。一旦感染，及时就医、药物治疗和生活护理是应对肺部感染的关键措施。通过科学的预防和应对措施，大多数肺部感染是可以控制和治愈的。

(作者单位:河北省唐山市丰润区新军屯镇中心卫生院)

生育政策，作为影响一个国家或地区人口数量、结构、素质及未来发展的关键因素，其重要性不言而喻。在医学科普的视角下，我们可以从多个维度来探讨生育政策的重要性。

一、维护人口数量平衡

生育政策在维护人口数量平衡方面起着至关重要的作用。人口数量的快速增长可能导致资源紧张、环境压力增大，进而影响人民的生活质量和社会的可持续发展。通过合理的生育政策，如实施计划生育政策或鼓励生育政策，可以有效地调节人口增长速度，使人口数量与社会经济发展相适应，从而保障人民的基本生活需求。

二、优化人口结构

生育政策对于优化人口结构也具有重要意义。随着医疗水平的提高和生育观念的转变，许多国家面临着人口老龄化的问题。这可能导致劳动力短缺、社会保障压力增大等社会问题。通过调整生育政策，如放宽生育限制、提供生育支持等，可以鼓励年轻夫妇生育，从而增加年轻人口比重，缓解人口老龄化带来的压力。

三、提升人口素质

生育政策还与人口素质的提升密切相关。通过加强孕产期保健、推广优生优育知识等措施，可以提高新生儿的健康水平和出生质量。同时，合理的生育政策还可以引导家庭和社会关注儿童教育和成长，为培养高素质的人才奠定坚实基础。

四、促进性别平衡

生育政策在促进性别平衡方面也发挥着重要作用。在某些地区，由于传统观念的影响和生育技术的限制，可能会出现性别比例失衡的问题。这不仅会影响社会的和谐稳定，还可能对婚姻家庭和个人的发展产生负面影响。通过实施科学的生育政策，如禁止非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别人工终止妊娠等，可以有效地遏制性别比例失衡的趋势。

五、适应社会发展需求

生育政策还需要根据社会发展的需求进行动态调整。随着科技的进步和全球化进程的加速，人口流动和迁移现象日益频繁，这对生育政策提出了新的挑战。因此，政府需要密切关注人口变化和社会发展趋势，及时调整和完善生育政策，以适应社会发展的需求。

综上所述，生育政策在维护人口数量平衡、优化人口结构、提升人口素质、促进性别平衡以及适应社会发展需求等方面都具有重要意义。因此，我们应该从医学的视角出发，深入了解生育政策的重要性，并积极支持和配合政府的生育政策调整工作。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)

浅谈生育政策的重要性

□ 王静

我们该如何照顾慢阻肺老人

□ 苏晓莉

慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)是一种常见的慢性呼吸疾病，尤其在40岁以上人群中发病率较高。面对家中的慢阻肺老人，我们需要在日常生活中给予特别的关注和照顾。以下是一些有效的照顾措施：

- 定期监测病情**

慢阻肺的病情变化可能较快，定期监测病情至关重要。建议每周记录老人的呼吸频率、心率和血氧饱和度，及时发现异常情况。使用氧气时需谨慎，避免高浓度吸氧引起的二氧化碳潴留，应根据医生的建议选择合适的氧流量，并定期评估血气分析结果。
- 保持良好的室内空气质量**

慢阻肺老人对空气质量的敏感性较高，保持室内空气流通至关重要。避免烟雾、灰尘和强烈的气味，可以使用空气净化器，并定期清洁室内环境，减少过敏源和刺激物的存在，为老人提供一个舒适的呼吸环境。
- 合理的饮食与营养**

营养均衡对慢阻肺老人的恢复至关重要。应鼓励他们多吃富含维生素C和E的食物，如新鲜水果和蔬菜，以增强免疫力。同时，适量的蛋白质摄入有助于维持肌肉力量，改善整体健康状况。老人的饮食应少量多餐，避免加重脾胃负担。

4. 适度的身体锻炼

适当的锻炼可以增强肺功能和心血管健康。建议老人进行低强度的有氧运动，如散步或太极，锻炼时应注意呼吸节奏，避免过度疲劳。锻炼不仅有助于改善身体状况，还能提升心理健康。

此外，还可以引导老人进行呼吸功能锻炼，如缩唇呼吸和腹式呼吸，呼气时间要比吸气时间长。

5. 心理支持与关怀

慢阻肺老人常常面临心理压力和焦虑，因此提供情感支持尤为重要。家属应多与老人沟通，倾听他们的感受，帮助他们缓解焦虑。适当的心理疏导和社交活

动可以提升老人的生活质量。

6. 避免感染

慢阻肺老人对呼吸道感染的抵抗力较弱，应采取预防措施，如接种流感疫苗和肺炎疫苗，保持良好的个人卫生习惯，避免与感冒或流感患者接触。定期洗手和保持环境清洁是预防感染的有效方法。

7. 戒烟与避免二手烟

如果老人吸烟，应鼓励他们尽早戒烟。戒烟不仅可以减缓病情进展，还可以提高生活质量。同时，家属也应戒烟，避免老人接触二手烟。

慢阻肺是一种无法治愈的慢性疾病，但通过合理的照顾和管理，可以有效控制病情，提高老人的生活质量。家属应给予慢阻肺老人全方位的关怀，从病情监测、饮食营养到心理支持，每一个细节都不可忽视。通过我们的细心照顾，让老人在舒适的环境中度过晚年。

(作者单位:河北省张家口市康保县人民医院)