

ICU 重症监护室的日常护理与管理

□ 陈同珍

时准确的诊断依据。

2. 呼吸支持与通气管理

保持患者呼吸道通畅是 ICU 护理的重要一环。对于需要呼吸支持的患者,护理人员会协助咳嗽或吸痰,进行机械通气,并监测呼吸机参数,确保通气效果。对于气管切开患者,还会加强吸痰和湿化气道干预,预防肺部感染。

3. 营养支持与饮食管理

ICU 患者通常需要严格的营养支持,以确保摄入足够的热量和营养。护理人员会评估患者的营养需求,无法自主进食时,通过静脉输液或鼻饲管提供营养。

4. 感染控制与消毒隔离

ICU 是医院中感染风险较高的区域之

一,因此感染控制与消毒隔离至关重要。护理人员需严格执行无菌操作原则,保持 ICU 环境的清洁,定期更换患者的床单和衣物,严格执行手卫生和个人防护措施,避免交叉感染。对于感染患者,采取隔离措施,保护其他患者和医护人员。

5. 皮肤护理与压疮预防

ICU 患者由于长期卧床,容易发生压疮。护理人员会妥善固定各种管路,避免受压皮肤,定期为患者翻身,使用防压疮床垫,预防压疮的发生。

6. 心理支持与情绪管理

ICU 患者常常面临生死考验,心理压力大,容易产生焦虑、恐惧等负面情绪。因此,心理关怀也是 ICU 护理的重要组成部分。医护

人员会关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和安慰,帮助患者树立战胜疾病的信心。

7. 探视与家属沟通

ICU 病房是完全封闭的,有规定的探视时间和次数,通常为每次半小时。这是为了更好地让患者处于连续的治疗及监测状态,同时避免交叉感染。

探视时应穿着合适的衣物,保持清洁,遵守探视时间,做好手卫生及消毒隔离制度。

ICU 重症监护室的日常护理与管理是一个多维度、跨学科的复杂过程,需要护理人员具备高度的专业技能、敏锐的观察力和卓越的沟通能力。通过精心的护理和关爱,相信每一位 ICU 患者都能够早日康复,重返健康的生活。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

妇产科护理小百科守护女性健康

□ 胡绍红

更年期的关怀

更年期是女性生命中的一个转折点,伴随着卵巢功能的逐渐衰退,女性会经历一系列生理和心理的变化。妇产科护理在这个阶段的作用尤为关键。通过定期的妇科检查,可以及时发现并处理更年期常见的妇科疾病,如子宫肌瘤、卵巢囊肿等。同时,妇产科护理人员还会关注女性的心理健康,帮助她们应对更年期带来的情绪波动、睡眠障碍等问题,提供个性化的心理支持和干预。

疾病预防与健康教育

妇产科护理不仅关注疾病的诊断和治疗,还致力于疾病的预防和健康教育。通过举

办健康讲座、发放宣传资料等方式,妇产科护理团队向女性普及生殖健康知识,提高她们的健康意识和自我保健能力。此外,妇产科护理还倡导健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、保持良好的心态等,帮助女性建立健康的生活习惯,预防疾病的发生。

总之,妇产科护理是女性健康的守护者,她们用专业的知识和技能,为女性提供全方位的呵护。无论是青春期的懵懂、生育期的喜悦,还是更年期的挑战,妇产科护理团队都始终陪伴在女性身边,为她们的健康保驾护航。让我们珍惜这份守护,共同迎接更加美好的健康生活。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)

脑膜炎与脑炎的神经系统感染性疾病探究

□ 李海云

原体不同,脑炎可分为以下几类:

1. 病毒性脑炎:是最常见的脑炎类型,如流行性乙型脑炎、单纯疱疹性脑炎等。病毒性脑炎的临床表现轻重不一,轻者仅有头痛、头晕等症状,重者可能出现意识障碍、谵妄、肢体瘫痪等严重症状。

2. 细菌性脑炎:主要由脑膜炎球菌、肺炎球菌等细菌引起,临床表现与细菌性脑膜炎相似,但炎症主要累及脑实质。

3. 真菌性脑炎:由真菌引起,临床表现与真菌性脑膜炎类似,但治疗更为复杂。

三、预防与治疗

预防神经系统感染性疾病的关键在于增强自身免疫力,避免与感染源接触,以及及时接种相关疫苗。保持良好的生活习惯,如规律

作息、均衡饮食、适量运动等,可以增强身体免疫力,降低感染风险。

治疗方面,药物治疗是主要手段。针对不同类型的病原体,选择合适的抗生素、抗病毒药或抗真菌药进行治疗。

此外,支持性治疗也非常重要,包括维持水电解质平衡、纠正酸碱失衡、保持呼吸道通畅等措施。对于重症患者,可能需要使用免疫疗法、激素治疗等高级治疗手段。

总之,神经系统感染性疾病是一类严重的健康问题,但通过科学的预防和治疗措施,我们可以有效地降低感染风险,提高生活质量。如果您怀疑自己患有这类疾病,请及时就医并接受专业治疗。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

外科手术后轻松应对疼痛的技巧

□ 唐聪颖

在医生的指导下,您可以进行适当的术后运动,以减轻肌肉紧张和关节僵硬。适当的运动也有助于加速血液循环,促进伤口愈合。

7. 寻求支持

如果您感到无法应对术后疼痛,请寻求支持。与家人和朋友交流,或咨询医生、护士或康复师,他们将为您提供必要的支持和建议。与他人交流有助于减轻心理压力,增强信心,从而更好地应对疼痛。

8. 保持水分

保持充足的水分有助于加速身体恢复,减轻疼痛。多喝水有助于保持身体的水分平衡,促进血液循环,加速伤口愈合。同时,多喝水也有助于预防尿路感染等并发症。

9. 合理饮食

合理的饮食对术后恢复至关重要。选择

冷敷和热敷可以缓解术后疼痛。冷敷有助于减轻肿胀和炎症,而热敷有助于促进血液循环,加速恢复。请根据医生的建议,选择适合您的治疗方法。

4. 深呼吸和放松技巧

深呼吸和放松技巧有助于缓解紧张和焦虑,从而减轻疼痛。您可以尝试使用冥想、瑜伽或其他放松技巧来减轻疼痛。这些技巧有助于您放松身心,减少对疼痛的敏感度。

5. 良好的睡眠

良好的睡眠对于缓解术后疼痛非常重要。确保您拥有安静、舒适的环境,以帮助您入睡。此外,适当的休息和恢复时间有助于加速伤口愈合,减少疼痛感。

6. 适当运动

适当的运动有助于加速恢复,减轻疼痛。

神经内科领域中,神经系统感染性疾病是一类严重威胁人类健康的疾病,主要由病毒、细菌、真菌等微生物引起。这些疾病可能导致残疾甚至死亡,但通过现代医学的发展,我们对它们的认识不断加深,预防与治疗也取得了显著进展。

本文将重点介绍两种常见的神经系统感染性疾病:脑膜炎和脑炎。

一、脑膜炎

脑膜炎是指脑膜发生的炎症,通常由细菌、病毒或真菌等病原体引起。

根据病原体不同,脑膜炎可以分为以下几类:

1. 细菌性脑膜炎:常见的有化脓性脑膜炎和结核性脑膜炎。