

血液病护理的专业指导

□ 孙美美

血液病,泛指影响血液成分(如红细胞、白细胞、血小板及血浆)功能或数量的疾病,包括但不限于白血病、贫血、凝血障碍等。这类疾病不仅影响患者的生理健康,还可能对其心理造成巨大压力。

因此,全面的血液病护理需融合专业医疗指导与温馨的人文关怀。

以下是一份简明而全面的血液病护理指南,旨在为患者及其家属提供实用帮助。

1. 遵循医嘱,规律治疗

按时服药:严格按照医生开具的药物剂量和时间表服药,不得擅自增减剂量或更换药物。

定期复查:根据医生建议进行血常规、骨髓穿刺等必要检查,以监测病情变化。

理解治疗方案:主动与医生沟通,了解治疗方案的目的、可能副作用及应对措施。

2. 营养支持,增强体质

均衡饮食:保证足够热量、蛋白质摄入,多吃富含维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、新鲜蔬果。

避免刺激性食物:减少辛辣、生冷、油腻食物摄入,以防加重胃肠负担。

补血食物:针对贫血患者,可适当增加富含铁质的食物,如红枣、菠菜、动物肝脏等。

3. 预防感染,注意卫生

个人卫生:勤洗手,保持口腔、皮肤清洁,避免感染。

环境清洁:居住空间定期通风,减少灰

尘和细菌积聚。

避免人群密集场所:减少感冒、流感等病毒暴露机会。

4. 心理支持,情绪管理

积极心态:鼓励患者保持乐观心态,认识到积极情绪对疾病恢复的重要性。

情感交流:与家人、朋友保持良好沟通,分享感受,寻求情感支持。

专业咨询:必要时,寻求心理咨询师的帮助,学习应对压力和焦虑的方法。

5. 适度运动,促进康复

个体化运动计划:在医生指导下,根据身体状况制定适合的运动计划,如散步、瑜伽等。

避免剧烈运动:避免可能导致出血或加重病情的高强度活动。

监测体征:运动前后监测心率、血压等生命体征,确保安全。

6. 社会融入,重拾生活乐趣

参与社交活动:鼓励患者适当参与社交活动,增强社会归属感。

兴趣培养:根据个人兴趣,参与绘画、阅读、音乐等活动,丰富精神世界。

工作学习:在身体状况允许的情况下,逐步恢复工作或学习,保持生活节奏。

血液病的护理是一个长期且细致的过程,需要患者、家属及医护人员的共同努力。

通过上述专业指导与温馨关怀的结合,不仅能有效控制病情,还能提升患者的生活质量,让他们在爱与希望中前行。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

儿童咳嗽的“小猪佩奇”式护理法

□ 陈飞飞

咳嗽是儿童常见的症状之一,尤其在季节交替、气温变化大的时候,更容易引发咳嗽。作为家长,看到孩子咳嗽不止,心里总是焦急万分。为了让孩子能够尽快康复,我们不仅需要及时就医,还需要掌握一些科学的家庭护理方法。

下面,我们就来谈谈一种简单而有趣的“小猪佩奇”式护理法,帮助家长更好地照顾咳嗽的孩子。

一、了解咳嗽的成因与类型

首先,我们要了解咳嗽的成因和类型。咳嗽是呼吸道受到刺激后的一种保护性反射,可以帮助清除呼吸道内的异物和分泌物。

儿童咳嗽的原因多种多样,包括感冒、支气管炎、哮喘、过敏等。根据咳嗽的性质,可以分为干性咳嗽和湿性咳嗽。

干性咳嗽通常没有痰液,常见于急性咽喉炎、过敏性咳嗽等;湿性咳嗽则伴有痰液,常见于支气管炎、肺炎等。

二、小猪佩奇式护理法之饮食调整

在“小猪佩奇”的世界里,小猪们总是喜欢吃各种美味的食物。然而,当孩子咳嗽时,我们就需要特别关注他们的饮食了。

1. 避免腥味与过敏源

咳嗽患儿在进食鱼腥类食品后,咳嗽可能会加重,这与腥味刺激呼吸道和对鱼虾蛋白过敏有关。因此,在孩子咳嗽期间,应避免给他们吃海鲜、鱼类等腥味重的食物。

同时,如果孩子对某种食物过敏,也要尽量避免食用。

2. 少吃甜食与油腻食物

甜食和油腻食物不仅会增加痰液,还会助热使炎症不易治愈。因此,孩子咳嗽时,应避免给他们吃糖果、蛋糕、巧克力等甜食,以及炸鸡、薯条等油腻食物。

3. 多吃清淡易消化的食物

孩子咳嗽期间,应多吃清淡易消化的食物,如稀饭、面条、蔬菜汤等。这些食物不仅营养丰富,而且易于消化吸收,有助于孩子身体的恢复。

4. 适量饮水

多喝水可以帮助稀释痰液,促进痰液的排出。家长可以给孩子多喝温开水,既能清理口腔、咽部的细菌和病毒,又能帮助排痰。

三、小猪佩奇式护理法之环境调整

在“小猪佩奇”的动画中,小猪们总是

喜欢在泥坑里玩耍,享受大自然的乐趣。同样,当孩子咳嗽时,我们也需要为他们创造一个舒适的环境。

1. 保持室内湿度

秋冬季节空气干燥,容易刺激呼吸道,加重咳嗽。家长可以使用加湿器或蒸汽增加房间的湿度,保持呼吸道的湿润。同时,要注意定期清洁加湿器,防止细菌滋生。

2. 清洁鼻腔

鼻腔内的分泌物容易堵塞呼吸道,加重咳嗽。家长可以通过医用棉签蘸温水后,轻轻插入鼻腔清除分泌物。这个步骤可以模仿“小猪佩奇”中的“洗鼻腔”场景,让孩子觉得有趣而愿意配合。

3. 保持室内空气清新

室内空气中的细菌、病毒和尘埃都可能刺激呼吸道,加重咳嗽。因此,家长要经

常开窗通风,保持室内空气清新。同时,要避免在室内吸烟,减少二手烟对孩子的危害。

4. 垫高枕头

睡觉时垫高枕头可以减少分泌物对咽部的刺激,减轻咳嗽。家长可以在孩子睡觉时,将枕头垫高一些,让孩子睡得更舒适。

四、小猪佩奇式护理法之生活习惯调整

在“小猪佩奇”的动画中,小猪们总是过着有规律的生活,早睡早起,锻炼身体。同样,当孩子咳嗽时,我们也需要帮助他们调整生活习惯。

1. 保证充足的睡眠

保证充足的睡眠时间。充足的睡眠可以消除疲劳,调节身体机能,增强免疫力。对于咳嗽的孩子,充足的睡眠同样重要。

家长要给孩子创造一个安静、舒适的睡眠环境,避免噪音和光线的干扰。同时,也要注意保持房间的通风和湿度,让孩子能够呼吸到新鲜的空气。

2. 适当的户外活动

适当的户外活动可以增强孩子的体质,提高免疫力。家长可以带孩子去公园散步、跑步或做一些简单的运动,但要注意避免剧烈运动,以免加重咳嗽。

3. 勤洗手、讲卫生

对于咳嗽的孩子,勤洗手同样重要。咳嗽、打喷嚏极易将病毒散播到空气中,所以打喷嚏或咳嗽时要和别人保持1米以上的距离,最好用清洁的手绢或纸巾遮掩口鼻,避免飞沫污染他人。

五、小猪佩奇式护理法之心理安抚

在“小猪佩奇”的动画中,小猪们总是充满欢乐和友爱。同样,当孩子咳嗽时,我们也

需要给予他们足够的关爱和安抚。

1. 给予心理支持

孩子咳嗽时可能会感到不适和焦虑,家长要给予他们足够的心理支持。可以陪孩子玩游戏、讲故事或看动画片,转移他们的注意力,减轻焦虑情绪。

2. 鼓励孩子积极配合治疗

家长要鼓励孩子积极配合医生的治疗和建议,按时服药、多喝水、多休息。同时,要告诉孩子咳嗽是身体在自我保护,不要害怕和担心。

3. 避免过度溺爱

虽然要给予孩子足够的关爱,但也要避免过度溺爱。不要因为孩子咳嗽就满足他们所有的要求,以免养成不良习惯。

六、及时就医与复诊

虽然家庭护理对于缓解孩子咳嗽有一定作用,但不能替代专业医疗。如果孩子咳嗽持续不减或症状加重,家长应及时带孩子就医。医生会根据孩子的病情给予专业的诊断和治疗建议。同时,家长要遵医嘱按时给孩子服药,并定期复诊以监测病情变化。

结语

“小猪佩奇”式护理法是一种简单而有趣的家庭护理方法,旨在通过饮食调整、环境调整、生活习惯调整和心理安抚等方面,帮助孩子缓解咳嗽症状。然而,这并不意味着我们可以完全依赖家庭护理而忽视专业医疗。在孩子咳嗽期间,家长要密切关注孩子的病情变化,及时就医并遵医嘱进行治疗。只有这样,我们才能确保孩子能够尽快康复,重新享受健康快乐的童年时光。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

鼻窦炎患者的5个日常护理方法

□ 刘丽娜

鼻窦炎是一种常见的鼻科疾病,其症状包括鼻塞、流脓涕、头痛、嗅觉减退等,严重影响患者的生活质量。鼻窦炎若不及时治疗,还可能引发下呼吸道感染、中耳炎、咽喉炎等并发症,甚至影响大脑和眼睛等重要器官。因此,对于鼻窦炎患者而言,除了及时接受医疗治疗外,日常的护理同样重要。本文将详细介绍五个日常护理方法,帮助鼻窦炎患者舒缓症状,加速康复。

一、保持鼻腔清洁,减少病原体滋生

鼻腔清洁是鼻窦炎患者日常护理的第一步。鼻腔内积聚的脓性分泌物和病原体是导致鼻窦炎反复发作的重要原因。因此,患者应定期清洁鼻腔,以减少病原体的滋生。

鼻腔冲洗:使用生理盐水或专用的鼻腔冲洗器进行鼻腔冲洗,可以清除鼻腔内的分泌物和病原体,保持鼻腔的清洁和湿润。每天早晚各冲洗一次,有助于减轻鼻塞和鼻涕分泌。

避免挖鼻孔:挖鼻孔容易损伤鼻腔黏膜,增加感染的风险。因此,患者应尽量避免挖鼻孔,保持鼻腔的自然清洁机制。

二、合理膳食,增强体质

合理的膳食对于鼻窦炎患者的康复至关重要。均衡的饮食能够增强体质,提高免疫力,有助于抵抗病原体的侵袭。

多摄入富含维生素和矿物质的食物:如番茄、橙子、橘子、粗粮、红枣、肉类等,这些食物富含的营养素有助于促进鼻腔黏膜的修复和免疫力的提升。

避免辛辣刺激性食物:辛辣食物容易刺激鼻腔黏膜,加重炎症反应。患者应尽量避免食用辣椒、胡椒、姜蒜等刺激性食物。

适量饮水:保持充足的水分摄入有助于稀释鼻腔分泌物,促进排出。患者应每天至少饮用8杯水,以维持身体的水平衡。

三、注意保暖,避免寒冷刺激

鼻窦炎患者对寒冷刺激较为敏感,寒冷空气容易引发鼻腔黏膜的充血和水肿,加重鼻窦炎症状。因此,患者应注意保暖,避免寒冷刺激。

佩戴口罩:在天冷或空气质量不佳时,患者应佩戴口罩,以减少冷空气和有害物质的吸入。

避免过度使用空调:长时间处于空调环境中容易导致鼻腔干燥,不利于鼻窦炎的

康复。患者应尽量避免过度使用空调,保持室内空气的湿度适宜。

适时添衣:根据天气变化适时添衣,避免感冒和呼吸道感染的发生。

四、科学用药,规范治疗

鼻窦炎的治疗离不开药物的辅助。然而,科学用药、规范治疗是确保疗效的关键。患者应在医生的指导下,合理使用抗生素、鼻用糖皮质激素等药物。

抗生素治疗:对于细菌感染引起的鼻窦炎,患者应遵医嘱使用敏感的抗生素进行消炎治疗。常用的抗生素包括阿莫西林克拉维酸钾、罗红霉素胶囊等。

鼻用糖皮质激素:鼻用糖皮质激素能够缓解鼻腔黏膜的炎症反应,减轻鼻塞和鼻涕分泌。常用的鼻用糖皮质激素包括丙酸氟替卡松喷雾剂、布地奈德喷雾剂等。

黏液促排剂:黏液促排剂如桉柠蒎肠溶软胶囊、欧龙马滴剂等,能够促进鼻腔分泌物的排出,有助于鼻窦炎的康复。

五、适度锻炼,增强免疫力

适度的体育锻炼能够增强体质,提高免疫力,有助于鼻窦炎的康复。患者应选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。

坚持锻炼:每天保持一定的运动量,有助于促进身体的血液循环和新陈代谢,加速鼻腔黏膜的修复。

注意锻炼方式:对于鼻窦炎患者而言,游泳是一种较好的锻炼方式,但需注意姿势正确,避免水呛入鼻腔。同时,游泳后应及时清洁鼻腔,以防感染。

劳逸结合:避免过度劳累和熬夜,保证充足的睡眠时间,有助于身体的恢复和免疫力的提升。

结语

鼻窦炎是一种常见的鼻科疾病,对患者的生活质量造成严重影响。除了及时接受医疗治疗外,日常的护理同样重要。通过保持鼻腔清洁、合理膳食、注意保暖、科学用药和适度锻炼等五个方面的护理方法,患者可以有效缓解鼻窦炎症状,加速康复进程。同时,患者还应保持积极的心态和治疗的信心,配合医生的治疗方案,共同应对鼻窦炎的挑战。患者在日常生活中应密切关注自身症状的变化,如有不适应及时就医。通过科学的治疗和细致的护理,相信鼻窦炎患者一定能够早日摆脱疾病的困扰,恢复健康的生活。

(作者单位:广西北海市第二人民医院)