

肝硬化家庭护理的实用技巧

□ 高晓明

肝硬化是一种慢性疾病,家庭护理对于患者的康复和生活质量至关重要。以下是一些实用的肝硬化家庭护理技巧,帮助患者及其家属更好地应对这一挑战。

1. 营造良好休养环境

为肝硬化患者提供一个安静、舒适、阳光充足且空气流通的居住环境。保持卧室整洁,减少外界不良刺激,有助于患者在心理上获得安宁与舒适,促进康复。

2. 饮食管理

高热量:每日供给 300~400 克糖,以利于肝细胞再生。

高蛋白:每日每千克体重 1.0~1.5 克蛋白质供应为主,肝功能显著减退的晚期病人应给予高蛋白饮食,但出现高血氨时应禁忌高蛋白饮食。

高维生素:富含维生素 A、B、C、E、K 的食物对保护肝细胞、抵抗毒素损害有重要作用。

低脂肪:适当限制动物脂肪,以免引起脂肪肝。

易消化:采取蒸、煮、炖、熬、烩的方法烹调食物,避免坚硬、粗糙及刺激性食物,以防划伤食道静脉,诱发出血。

限制盐分和水:伴有腹水者,应按病情给予低盐或无盐饮食,腹水严重时还应限制每日的进水量。

3. 皮肤护理

肝硬化患者容易出现水肿,尤其是臀中、外阴、下肢等部位。使用棉垫或气圈保护,经常用热毛巾按摩,防止褥疮发生。保持皮肤清洁,避免感染,有皮肤瘙痒者应设法止痒。

4. 口腔护理

每餐前、后要注意口腔卫生,用生理盐水漱口。口唇干燥者涂石蜡油,使用软毛牙刷刷牙或含漱,避免用力刷牙以防口腔出血。

5. 休息与活动

早期肝硬化患者可以参加工作,但应注意劳逸结合。晚期患者应以卧床休息为主,减少肝脏代谢分泌的负担,有利于肝细胞的恢复。失代偿期应绝对卧床休息,避免过度疲劳,保证充足睡眠。

6. 心理护理

肝硬化病程长,久治不愈,患者常有消极悲观情绪。家属应成为患者的情感支柱,用耐心与爱心倾听其心声,鼓励表达情绪,适时进行心理疏导,帮助患者树立战胜疾病的信心。

7. 病情监测与用药

家属应学会观察患者的皮肤颜色、尿量变化,以及是否有牙龈出血、鼻衄等出血倾向。遵医嘱按时按量协助患者服药,确保治疗效果。如出现软弱无力、心悸等症状时,提示低钠、低钾血症,应及时就医。

8. 定期复查

肝硬化患者应定期复查肝功能,1~3 个月复查 1 次。有时还需进行 B 超、X 线检查,为医生指导治疗提供依据。

通过精心的家庭护理,肝硬化患者的生活质量可以得到显著提升,病情进展也能得到有效延缓。

家属与患者携手并肩,以科学的护理策略、无微不至的关怀,共同抵御病魔,守护生命之树常青。

(作者单位:陆军军医大学士官学校附属医院)

关键时刻的救援:院前急救护理知识大普及

□ 李敬阳

在生活中,突发疾病或意外伤害时刻都有可能发生,而及时的院前急救护理可以拯救生命、减轻病情,甚至避免不可逆转的后果。无论是医护人员还是普通人,掌握一些基本的院前急救护理技能至关重要。

以下是一些关键的急救护理知识,希望能关键时刻派上用场。

1. 心肺复苏(CPR)

心肺复苏是一项关键的急救技能,用于恢复心脏骤停。CPR 包括两个关键部分:

胸外按压:在患者胸骨下部施加有力的按压,以维持血液循环,有助于将氧气输送到脑部和其他重要器官。

成年人每分钟进行 100~120 次按压,每次按压深度为 5~6 厘米。

人工呼吸:给予患者口对口的呼吸,以

确保氧气供应。每进行 30 次胸外按压后,进行 2 次人工呼吸。

2. 止血

在出血严重的情况下,迅速止血至关重要。可以通过以下方法进行止血:

包扎伤口:使用干净的布料或直接用手按住伤口,以达到止血或减缓出血的目的。

压迫止血:如果血液渗透敷料,勿揭开原有敷料,应在原有敷料上再加盖一块敷料。

抬高伤肢:如果确定伤者没有骨折,可将受伤部位抬高于心脏水平,以减少出血。

3. 骨折固定

处理骨折和关节脱位需要谨慎,以避免进一步的损伤。可以使用石膏固定、绷带或其他支持装置来固定骨折部位。如果患处明显变形或剧烈疼痛,需立即拨打急救电话送至

医院。

4. 中毒处理

对于中毒或受到化学品暴露腐蚀的患者,需要采取得当的措施:

立即洗眼、清洗皮肤:如果是眼睛或皮肤受到化学品污染,应立即用大量清水冲洗。

洗胃:如果是口服中毒,应立即就医进行洗胃。

给予中毒抗毒素:在必要时,医生会给予中毒抗毒素治疗。

5. 过敏反应处理

对于严重的过敏反应,如食物过敏或昆虫叮咬过敏,需要使用紧急注射器(如肾上腺素注射器)来控制症状,甚至挽救患者生命。过敏反应可能会导致严重的呼吸困难和休克,因此需要及时就医。

6. 烧伤和烫伤处理

对于烧伤和烫伤,应立即用流动的冷水冲洗或浸泡伤口,以降低局部温度。不要使用冰敷,以免损伤皮肤。如果伤口较大或严重,应尽快就医。

7. 窒息急救

对于窒息患者,应迅速采取急救措施,如使用海姆立克急救法。如果是婴幼儿,可以将孩子脸朝下放在膝盖上,用手掌根部在孩子肩胛骨中间处用力拍打,以排出异物。

院前急救护理知识是每个人都应该掌握的基本技能。在关键时刻,正确的急救措施可以挽救生命、减轻病情。

因此,我们应该不断学习和实践这些急救知识,以备不时之需。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

浅谈儿童气管异物的预防与急救

□ 田巍

气管异物是较常见的儿童意外急症,尤其在 3 岁以下幼儿中更为多发。它不仅发病率高,且危害极大,严重时甚至可致命。因此,家长应充分了解气管异物的预防与急救知识,以确保孩子的安全。

一、气管异物的预防

1. 教育儿童正确行为

避免口内含物:家长应教育儿童不要养成口内含物的习惯,特别是小玩具、食物等。当儿童口中含物品时,应避免引逗他们哭笑、说话或惊吓,以防吸入气管。

安全玩具和物品:选择符合国家安全标准的玩具,确保不易碎裂,并放在儿童拿不到的地方,避免玩耍能放入口、鼻的小物件。

2. 养成良好进食习惯

安静进食:儿童进食时应保持安静,避免嬉笑、哭闹、跑跳等剧烈运动,以减少误吸的风险。

正确咀嚼和吞咽:家长应耐心教导孩子细嚼慢咽,避免大口吞咽食物。3 岁以下小儿童应尽量少吃干果、豆类等容易引起呛咳的食物。

3. 加强护理

昏迷和全麻患儿:加强对昏迷和全麻患儿的护理,防止呕吐物吸入下呼吸道。有牙齿松动者务必注意,过松时应予以拔除而避免掉入呼吸道。

呕吐处理:孩子呕吐时,应将其头部抬高,使其头偏向一侧,容易吐出,以免吸入气管。

二、气管异物的急救

儿童气管异物的急救方法称为海姆立克法(Heimlich Maneuver),可根据不同情况采取不同操作。

1. 年龄偏小的儿童(小于 3 岁)

俯卧位急救:将儿童倒扣于施救者的前臂或膝盖上,头尽量低下,用手快速拍击其两肩胛骨连线的中点处 5~10 次,帮助其将气管内的异物咳出。

2. 神志清楚、年龄偏大的儿童

直立位急救:施救者站于儿童背后,双手从儿童的腋下环抱,将左手拇指的掌指关节顶于脐与剑突连线的中点处,右手按压在左手拳头上,向上向内冲击 5~10 次,使胸腔内压升高,有助于异物排出。

3. 体重过大或神志不清的儿童

平卧位急救:将儿童平卧于坚硬的地

板上,施救者骑跨于儿童身上,将左手的掌根置于剑突与脐连线的中点处,两手交叠,手指交叉,向上向内快速按压,帮助异物咳出。注意将儿童头偏向一侧,清除口中的呕吐物,避免气道阻塞。

三、及时就医

无论采取何种急救措施,一旦怀疑儿童有气管异物,应立即前往医院就诊。气管内活动异物可通过喉镜或支气管镜取出,异物较大或呼吸困难严重者,应先作气管切开术,然后经支气管镜取出。

总之,气管异物要以预防为主,家长应加强对儿童的监管和教育,避免意外发生。一旦发生气管异物,应立即采取正确的急救措施,并及时就医,确保儿童的生命安全。

(作者单位:河北省张家口市妇幼保健院)

脊柱病的中医内治法与外治法探究

□ 王金宝

脊柱病痛是现代常见的健康问题,由于坐姿不良、缺乏运动、外伤等多种原因,很多人都会遭遇脊柱疼痛。

面对这一困扰,中西医结合的治疗方法为我们提供了多种妙招,帮助患者有效缓解疼痛,恢复健康。

一、中医内治法

中医内治法主要通过口服药物来治疗脊柱病痛。常用的中药有祛风除湿、通络止痛、活血化痰、舒筋通络、温经散寒等功效的药物,如羌活、独活、鸡血藤、威灵仙等。

这些药物通过内服,可以快速改善脊柱周围的血液循环,缓解炎症和疼痛。

西医方面,对于强直性脊柱炎等自身免疫

性疾病,常使用免疫抑制剂如来氟米特、糖皮质激素,这些药物能有效抑制免疫反应,防止病情进一步恶化。

同时,口服消炎止痛类药物如尼美舒利、布洛芬等,也能有效减轻疼痛,促进恢复。

二、中医外治法

中医外治法主要通过局部治疗来缓解疼痛。针灸疗法是其中的一种重要手段,通过刺激特定的穴位,可以促进气血流通,缓解疼痛。督灸是一种特殊的针灸疗法,患者趴在床上,将药物敷在皮肤上,再用艾绒点燃,通过热气和药物作用共同改善僵硬疼痛的症状。

此外,推拿治疗、熏蒸治疗、热敷治疗等也是中医外治法的重要手段。

这些方法可以促进局部血液循环,放松肌肉,缓解痉挛,减轻疼痛。

三、西医物理治疗与康复训练

西医的物理治疗和康复训练在脊柱病痛的治疗中也占有重要地位。物理治疗包括拉伸、理疗等方法,可以改善肌肉和关节的灵活性,增强肌肉力量,减少疼痛。康复训练则通过一系列的锻炼和动作,帮助患者恢复脊柱的正常功能,预防病情恶化。

四、日常保健与预防措施

除了药物治疗和物理治疗外,日常保健和预防措施同样重要。保持正确的坐姿和站姿,避免长时间保持同一姿势,适量进行脊柱锻炼,如瑜伽、游泳等,可以增强脊柱的柔韧

性和力量。

同时,注意营养均衡,特别是钙和维生素 D 的摄入,有助于维护脊柱的健康。

五、手术治疗

对于严重的脊柱病痛,如脊柱后凸畸形、脊柱强直等,手术治疗可能是必要的。手术包括局部的截骨矫形、内固定融合等,可以帮助患者恢复脊柱的正常形态和功能。

总之,脊柱病痛的治疗需要综合考虑多种方法,中西医结合为我们提供了更多的选择和可能。通过合理的治疗方法和科学的预防措施,我们可以有效地缓解脊柱疼痛,恢复健康的生活。

(作者单位:河北省迁安华仁骨科医院)