

重症护理中的呼吸机应用与管理

□吕素敏

在重症护理中,呼吸机作为一种关键的医疗设备,发挥着不可替代的作用。它不仅能为无法自主呼吸或呼吸困难的患者提供必要的生命支持,还能极大地提高治疗效果,降低并发症的发生率。

以下将详细介绍重症护理中呼吸机的应用与管理。

一、呼吸机的基本原理与分类

呼吸机的工作原理是通过控制气体的流量、压力和氧气浓度等参数,为患者提供呼吸支持。当患者无法自主呼吸或出现呼吸困难时,呼吸机可以通过面罩、气管插管或切开等方式与患者相连,吸气时提供一定的负压,呼气时提供一定的正压,使患者得到足够的氧气供应。

按用途,呼吸机可分为便携式呼吸机、有创呼吸机和无创呼吸机。便携式呼吸机适合在家庭、旅游等场合使用,方便携带;有创呼吸机需要在医院内使用,适用于需要气管插

管或切开的患者;无创呼吸机则适用于病情较轻的患者,无需进行气管插管或切开。

二、呼吸机的使用方法

1. 设备准备:使用呼吸机前,应检查设备确保电源正常、管路连接无误,同时检查湿化器和过滤器等配件是否完好。

2. 设置参数:根据医生指示设置好通气模式、潮气量、吸气压等参数。

3. 安装面罩或气管插管:无创呼吸机需选择合适的面罩并确保其与患者面部紧密贴合,避免漏气;有创呼吸机则由专业医护人员进行气管插管或气管切开操作,确保插管位置正确。

4. 启动与监测:按照设备说明启动呼吸机,并实时监测呼吸机显示屏上的参数,同时对患者的呼吸频率、血氧饱和度等指标进行监测。

三、呼吸机使用中的护理注意事项

1. 管路管理:定期更换和清洗呼吸机的

管路和面罩,防止感染。确保管路连接顺畅,避免打折、扭曲或滑脱。

2. 湿化管理:使用湿化器,调节适宜的湿度,防止气道干燥和分泌物阻塞。定期检查湿化器内的水位,避免过多或过少。

3. 患者体位管理:定期调整患者体位,防止压疮的发生,并帮助肺部排痰。特别是无创通气时,患者头部应稍微抬高,以防止胃内容物反流。

4. 口腔与气道护理:定期为患者进行口腔护理,防止细菌滋生。有创通气的患者需定期吸痰,防止气道阻塞。

5. 设备报警处理:当呼吸机报警时,需及时明确原因并迅速处理。常见的报警原因包括气道压力异常、分钟通气量异常、氧浓度异常等。

四、呼吸机的日常维护与消毒

1. 定期清洁:呼吸机应定期清洁,包括机身、管路、面罩等部件,确保设备性能稳定。

2. 消毒处理:长期使用呼吸机时,每周应更换消毒一次呼吸机管道和湿化器。如遇有细菌培养结果阳性,应立即更换呼吸机管路,以免引起感染。被特殊致病菌污染的呼吸机管路应单独消毒。

3. 检查与维护:定期检查呼吸机的各部件连接是否牢固,确保设备正常运行。同时,需定期更换过滤器等易损件。

重症护理中,呼吸机的应用与管理直接关系到患者的生命安全和治疗效果。通过科学合理的呼吸机使用和护理,不仅能有效改善重症患者的呼吸功能,还能提高治疗效果,减少并发症的发生。

因此,医护人员应熟练掌握呼吸机的使用方法和护理技巧,确保呼吸机在重症治疗中的顺利应用。同时,患者家属也应了解呼吸机的基本知识和注意事项,为患者提供更好的照护和支持。

(作者单位:河北省故城县医院)

产后哺乳有哪些注意事项

□宋会玲

产后哺乳是每一位母亲和新生儿之间重要的互动过程,它不仅能够提供丰富的营养,还能增强母婴之间的情感联系。然而,哺乳并非一帆风顺,母亲们需要了解并遵循一系列注意事项,以确保哺乳过程的顺利进行。以下是关于产后哺乳的重要注意事项,分为几个关键点进行详细讲解。

1. 饮食均衡

哺乳期女性的饮食直接影响乳汁的质量和宝宝的健康。母亲应优先选择富含蛋白质的食物,如鸡肉、蛋、奶和豆类,以及新鲜的水果和蔬菜,以确保乳汁中营养素的全面性。同时,应适量补充含钙和含铁的食物。避免辛辣、刺激和生冷的食物,以防宝宝出现肠胃道不良反应。

2. 保持情绪稳定

母亲的情绪状态对乳汁质量有着直接的影响。经常感到愤怒、忧虑或恐惧会降低乳汁的质量。因此,保持心情愉快、情绪稳定是哺乳期的重要任务。家人和朋友的支持与理解也能有效缓解母亲的压力和负面情绪。

3. 充足的休息

哺乳期间,母亲需要充足的休息以分泌足够的乳汁。过度疲劳不仅会影响乳汁的分泌量,还会降低乳汁的营养成分。母亲应合理安排作息时间,保证充足的睡眠,并适当进行休息,以保持良好的身体状态。

4. 正确的哺乳姿势

正确的哺乳姿势是成功母乳喂养的关键。母亲应选择一个舒适的姿势,确保婴儿后脑勺和脊柱保持一条直线,身体贴近母亲,并将大

部分乳晕含入口中。正确的含接可以减少婴儿吞咽空气,预防溢乳和疼痛。

5. 乳房卫生与乳腺炎预防

乳房卫生对预防乳腺炎至关重要。哺乳前后,母亲应用温水清洗乳头,保持乳房清洁。哺乳结束后,可用温水将乳头擦拭干净,并将淤积的乳汁排出。若出现乳房硬块、红肿、疼痛等症状,应及时就医。

6. 定期监测婴儿生长发育

定期监测婴儿的生长发育状况,可以及时发现并解决乳汁不足的问题。在6个月以前,建议每半个月测量一次身高和体重;6个月以后,可逐渐延长测量间隔。

7. 谨慎用药

哺乳期母亲在用药时需特别谨慎,因为药

物可能通过乳汁进入婴儿体内。如果必须服用药物,应咨询医生,并在用药期间暂停哺乳。

8. 避免有害物质接触

哺乳期母亲应避免接触有害物质,如染发剂、美甲产品等,这些化学物质可能通过乳汁影响宝宝的健康。

结语

产后哺乳是一个充满挑战但又充满爱的过程。母亲们通过遵循上述注意事项,不仅能确保乳汁的质量和充足性,还能促进母婴之间的情感联系。在这个过程中,家人的支持与理解、科学的哺乳知识和良好的生活习惯都是不可或缺的。

(作者单位:河北省沧州市盐山县韩集中心卫生院)

预防护理助你降低患病风险

□王华华

在当今快节奏的生活中,健康问题日益成为人们关注的焦点。面对层出不穷的疾病挑战,预防护理作为一种积极主动的健康管理方式,其重要性愈发凸显。

预防护理不仅能够有效降低患病风险,还能提升生活质量,让我们在繁忙中依然保持身心的活力与和谐。以下几点,是实践预防护理、远离疾病的关键所在。

1. 均衡饮食,营养为先

均衡的饮食是健康的基础。确保日常摄入多样化的食物,包括足够的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质和健康脂肪,能够为身体提供必需的营养素。避免过多摄入加工食品、高糖和高盐食物,这些往往是慢性病如心血管疾病、糖尿病的诱因。适量补充维生素和矿物质,但最好在医生指导下进行,以免过量带来

副作用。

2. 规律运动,增强体质

规律的体育活动是提升身体免疫力、预防多种疾病的有效手段。无论是散步、跑步、游泳还是瑜伽,找到适合自己的运动方式并坚持下去,至少每周150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动,可以显著改善心肺功能,控制体重,减少慢性病风险。同时,运动也是缓解压力、提升心情的良方。

3. 充足睡眠,恢复活力

良好的睡眠对于维持生理平衡至关重要。成年人每晚建议睡眠7-9小时,儿童和青少年则需要更多。

睡眠不足会影响免疫系统、记忆力、情绪调节等多个方面,长期下去还可能增加肥胖、糖尿病、心血管疾病的风险。建立固定的睡眠

和起床时间,创造一个安静、舒适的睡眠环境,避免睡前使用电子设备,都是改善睡眠质量的有效策略。

4. 定期体检,早筛早治

即使没有明显的不适,定期体检也是必不可少的。通过血液检查、影像学检查等手段,可以及早发现高血压、高血脂、糖尿病等潜在的健康问题,并在其发展成为严重疾病之前采取措施干预。特别是对于有家族遗传病史的人群,更应关注相关疾病的筛查。

5. 心理健康,不容忽视

心理健康与身体健康紧密相连。长期的压力、焦虑、抑郁等负面情绪不仅影响生活质量,还可能引发或加剧一系列身体疾病。培养积极的生活态度,学会有效的压力管理技巧,如冥想、深呼吸、与朋友交流等,必要时寻求

专业的心理咨询和治疗,都是维护心理健康的重要途径。

6. 良好习惯,日常防护

良好的个人卫生习惯,如勤洗手、使用公筷、避免随地吐痰等,可以有效预防传染病。此外,戒烟限酒、避免过度暴露于阳光和污染环境,也是预防多种疾病的关键。

总之,预防护理是一种全面的健康策略,它要求我们在日常生活中做出一系列积极的选择。通过均衡饮食、规律运动、充足睡眠、定期体检、关注心理健康及培养良好习惯,我们不仅能够远离疾病的困扰,还能享受更加充实、健康的生活。预防胜于治疗,让我们从今天开始,为自己的健康投资。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九八〇医院)

药物与食物的奇妙互动:避免不良反应的小贴士

□王坤

药物与食物之间的相互作用,是我们日常生活中不可忽视的重要议题。合理的食物选择不仅能提高药物的疗效,还能有效避免不良反应的发生。

以下是几个关于药物与食物互动的小贴士,帮助大家更安全、有效地使用药物。

了解药物与食物的相互作用原理

吸收:食物可以改变胃肠道的酸碱度、胃肠蠕动和血流量等,从而影响药物的吸收速度和程度。

例如,高脂食物可以增加脂溶性药物的吸收,而某些食物成分可能与药物形成复合物,降低药物的溶解度,减少吸收。

代谢:食物中的某些成分可以影响肝脏内酶的活性,从而影响药物的代谢速度。葡萄柚汁中的一些成分能抑制肝脏酶的活性,导

致某些药物的代谢减慢,增加药物浓度,可能引发中毒。

排泄:食物中的某些成分可以影响肾脏的功能,从而影响药物的排泄速度。高盐饮食可以减少利尿剂的排泄,增加其利尿作用。注意食物种类对药物的影响

脂肪:高脂食物虽可增加脂溶性药物的吸收,但也可增加某些药物的不良反应风险。

碳水化合物:高碳水化合物饮食可能增加某些药物的吸收速度,但对其总体吸收量影响较小。

蛋白质:某些食物中的蛋白质可能与药物结合,影响其吸收和分布。例如,牛奶中的钙可能与四环素类药物结合,减少其吸收。

维生素和矿物质:某些维生素和矿物质可能与药物发生相互作用,影响其疗效。钙剂

可能与某些抗生素、抗酸药和甲状腺激素等药物相互作用,影响其吸收和疗效。

食物添加剂和调味品:某些食物添加剂和调味品,如防腐剂、色素和香料等,可能与药物发生相互作用,影响其疗效和安全性。

合理安排服药时间

服药期间,尽量保持饮食清淡,避免高脂、高糖、高盐、高刺激性等食物的摄入。根据药物的性质和作用时间,合理安排服药时间,避免在空腹或饱腹状态下服药。例如,有些药物需要空腹服用,而有些则需在饭后服用。

注意药物与酒精的相互作用

酒精可以与多种药物发生相互作用,影响其代谢和排泄。例如,酒精可以增加某些镇静催眠药物的镇静作用,增加跌倒和摔伤的风

险。

定期检查与咨询专业医生

用药期间,患者需定期去医院复查,及时关注身体的恢复情况。

对于不确定的药物与食物相互作用问题,应及时咨询专业医生或药师的建议。

食品安全意识

购买食物时,选择正规渠道,注意检查食品包装信息,避免食用过期或劣质食品。购买药品时,选择正规药店,核验药品的真伪和质量,避免使用假药或劣质药。

通过以上小贴士,希望大家能够更好地理解药物与食物之间的相互作用,并在日常生活中做出更明智的选择,从而避免不良反应的发生,保障自己的健康与安全。

(作者单位:内蒙古呼和浩特市第一医院)