

从慢性阻塞性肺病到肺癌患者的康复护理方案

□章琴

肺康复护理是针对肺部疾病患者实施的一种综合性、个体化的治疗方案,旨在通过一系列有针对性的措施来改善患者的呼吸功能、提高生活质量,并预防并发症的发生。

本文将详细探讨从慢性阻塞性肺病(COPD)到肺癌患者的肺康复护理个性化方案。

一、慢性阻塞性肺病的肺康复护理

慢性阻塞性肺病是一种具有气流受限特征的肺部疾病,患者常常面临呼吸困难、咳嗽、痰液产生以及体力活动能力下降等症状。

有效的肺康复护理计划对于 COPD 患者的健康和生活方式至关重要。

1. 呼吸训练

膈肌呼吸:指导患者在闭嘴状态下用鼻深呼吸,直至不能再吸,稍屏气或不屏气,再以缓慢的速度呼气。这种方法可以加强呼吸肌肉,改善肺活量和通气效果。

缩唇呼吸:要求患者缓慢呼吸,呼气时舒缓并延长呼气时间,帮助肺内空气尽可能地排出。

2. 肌肉锻炼

有氧运动:如散步、游泳、骑自行车等,以增强全身肌肉力量和心肺功能。

力量训练:通过哑铃、弹力带等抗阻训练,改善机体平衡和协调能力,提高运动功能。

3. 营养支持

提供均衡和富含营养的饮食,推荐增加蛋白质摄入,多食用新鲜水果和蔬菜,限制盐分和饱和脂肪。

根据需要,使用营养补充剂,如蛋白粉、维生素 D 和钙等。

4. 患者教育

包括 COPD 的认识、药物使用方法、急性加重的管理以及家庭环境调整等,帮助患者学会自我管理。

5. 心理支持

提供心理咨询、支持小组或社交活动等,帮助患者应对焦虑、抑郁等负面情绪。

二、肺癌患者的肺康复护理

肺癌患者在术后和康复阶段同样需要细致的肺康复护理,以减少并发症,促进康复。

1. 术后咳嗽

通过咳嗽将痰咳出,大幅度减少肺部并

发症的发生。

2. 心电监护

随时观察患者的血压、血氧、心率等情况,并及时进行调整。

3. 体位管理

术后患者应去枕平卧,使头偏向一侧,避免呕吐导致窒息。6 小时后可逐渐改为平卧或半卧位,有助于排出胸腔积液。

4. 胸腔引流

保持胸腔引流管通畅,下床活动时注意防止引流管脱落。

5. 营养支持

术后进行流质饮食,以清淡为主,但要保证蛋白质摄入,鱼、肉、蛋、奶都可以食用,同时保证蔬菜和水果的摄入,防止便秘。

6. 心理疏导

肺癌患者术后往往面临巨大的心理压力,需要心理支持和心理疏导,帮助他们克服恐惧和焦虑。

三、肺康复护理的个性化方案

无论是 COPD 患者还是肺癌患者,肺康复护理计划都需要根据患者的具体需求和目标来制定,并由专业的医疗团队进行监管

和指导。

以下是制定个性化肺康复护理方案的关键步骤:

1. 全面评估

对患者进行全面的健康评估,包括呼吸功能测试、肌力评估、身体活动能力评估以及心理社会评估等。

2. 目标制定

根据评估结果,制定个性化的康复目标,如改善肺功能、增强肌肉力量、提高身体活动能力等。

3. 方案实施

设计个性化的肌肉锻炼计划,提供营养指导,进行患者教育,提供心理支持等。

4. 定期评估和调整

对康复计划进行定期评估和复查,根据患者的进展和需求,调整治疗方案。

通过个性化、综合性的肺康复护理方案,COPD 和肺癌患者能够显著改善呼吸功能,提高生活质量,并有效预防并发症的发生。肺康复护理不仅关注患者的生理健康,也重视其心理健康,从而帮助患者更好地应对疾病带来的挑战。

(作者单位:四川省广安市人民医院)

手术室感染控制的关键措施

□赵晓燕

手术室是医院中最重要的治疗场所之一,感染控制在这里尤为重要。手术室感染不仅会影响患者的治疗效果,还可能引发严重的并发症,甚至危及生命。

因此,采取一系列科学、严格的感染控制措施是保障手术成功和患者安全的关键。以下是手术室感染控制的主要措施:

1. 加强手术室环境管理

保持手术室环境的清洁和整洁是基础。手术室应定期进行深度清洁,并使用紫外线消毒,以杀灭空气中的细菌和病毒。

此外,手术室的门窗应保持密封,以减少外界微生物的侵入。手术室内还应保持适宜的温度和湿度,为手术提供一个良好的环境。

2. 手术器械的严格管理

手术器械的清洗、消毒和灭菌是防止感染的重要环节。所有手术器械在使用前后都必须经过严格的清洗和消毒程序,确保无菌状态。

3. 手术室人员的专业培训

手术室人员是感染控制的重要执行者。他们应严格遵守无菌操作规程,定期进行手卫生培训,确保每次操作前双手彻底清洁和消毒。此外,医护人员还应定期进行感染控制知识的培训,提高他们的防控意识和技能水平。

4. 感染监测与反馈

定期对手术室进行感染监测,包括空气质量、器械消毒效果、人员手卫生等方面的

监测。一旦发现感染问题,应立即采取措施进行整改,并建立反馈机制,鼓励医护人员积极反馈感染控制方面的问题和建议,不断完善感染控制体系。

5. 合理使用抗生素

在某些情况下,为了预防手术后感染,可能需要使用抗生素。然而,抗生素的滥用会导致耐药菌株的产生,因此必须根据患者的具体情况和医生的建议合理使用。在使用抗生素时,应严格按照规定的剂量和疗程进行,避免不必要的用药。

6. 术后护理的规范性

术后护理是防止感染的重要环节。医护人员应遵循规范的操作流程,定期更换敷料、清洁伤口,及时处理异常情况。

7. 强化设备维护与保养

手术室内的设备和仪器应定期进行维护和保养,确保其正常运转。特别是与感染控制相关的设备,如空气净化器、层流设备等,更应加强维护和保养工作,确保它们的性能始终处于最佳状态。

结语

手术室感染控制是一项系统工程,需要医护人员、医院管理层以及患者的共同努力。通过加强手术室环境管理、手术器械管理、人员培训、感染监测、合理使用抗生素、术后护理规范性以及设备维护与保养等措施,我们可以有效降低手术室感染的风险,为患者提供更加安全、高效的医疗服务。

(作者单位:河北省石家庄市人民医院)

新生儿母乳与奶粉喂养秘籍

□池新岭

新生儿出生后,喂养是新手爸妈们面临的首要任务。正确的喂养方式不仅关乎宝宝的营养摄取,更关乎宝宝的健康成长。

本文将详细讲解母乳喂养和奶粉喂养的相关知识,帮助新手爸妈们科学育儿。

母乳喂养的益处与注意事项

母乳喂养的益处

营养丰富:母乳中含有宝宝所需的各种营养素,且比例适中,易于消化吸收。

免疫保护:母乳中含有丰富的免疫因子,能够帮助宝宝抵抗病毒和细菌的侵袭。

促进发育:母乳中的生长因子能够促进宝宝的生长发育,特别是大脑和神经系统的发育。

情感交流:母乳喂养过程中,母子之间的亲密接触有助于增进感情,促进宝宝的心理健康。

母乳喂养的注意事项

早期哺乳:宝宝出生后第一个小时内进行初次哺乳和持续的皮肤接触,促进纯母乳喂养率。

按需喂养:新生儿胃容量小,需要频繁哺乳,通常每 2-3 小时一次,随着胃容量增大,间隔时间可逐渐延长至 3-4 小时。

正确姿势:哺乳时,妈妈应舒适放松,宝宝整个身体支撑好,有效含接乳头,避免浅含接导致吮吸困难。

乳房护理:哺乳前后轻轻按摩乳房,缓解胀痛,保持乳房清洁卫生,避免感染。

奶粉喂养的正确方法与选择

奶粉的选择

正规品牌:选择正规厂家出产的婴幼儿专用配方奶粉,成分接近母乳,易于消化。

循序渐进:发现奶粉不适合时,应循

序渐进地调整,避免直接更换导致宝宝不适。

喂奶工具的准备

奶瓶奶嘴:选择玻璃材质奶瓶,耐高温易消毒;奶嘴开口适中,避免过大导致呛奶。

清洁消毒:每日对奶瓶和奶嘴进行清洁消毒,家长接触前洗手,防止病菌感染。

奶粉的冲泡与喂养

冲泡比例:按照说明书比例冲泡,使用匹配的勺子,有刻度奶瓶测量。

温度适宜:冲泡后滴在手腕内侧测试温度,适宜温度为 45-50°C。

摇匀静置:边倒奶粉边摇晃,使奶粉充分溶解,静置后去除气泡和颗粒。

喂奶姿势与注意事项

抱起喂奶:抱起宝宝呈 90° 半直立倾斜

姿势喂奶,避免平躺导致呛奶。

喂奶速度:控制喂奶速度,避免过快导致呛奶,奶嘴充满奶液,减少空气吸入。

拍嗝排气:喂奶后竖着抱起宝宝,轻轻拍打后背,帮助打嗝,防止吐奶。

科学喂养的几点建议

观察宝宝需求:通过吞咽情况和时间间隔判断宝宝是否满足,避免过度喂养。

调整喂养频率:随着宝宝成长,适时调整喂奶频率和量,保持三分饥,避免肠道负担。

保持清洁卫生:喂奶前后确保双手和奶瓶、奶嘴的清洁卫生,保持喂奶环境整洁通风。

新生儿喂养是一项细致而重要的工作,新手爸妈们应掌握母乳喂养和奶粉喂养的正确方法,根据宝宝的实际情况灵活调整,确保宝宝健康快乐地成长。

(作者单位:河北省衡水市故城县医院)

糖尿病患者家庭管理与调养

□丁晓敏

糖尿病作为一种常见的慢性疾病,需要患者及其家庭长期的关注与管理。通过科学合理的家庭护理和调养,可以有效地控制病情,预防并发症的发生,提高患者的生活质量。以下是一些关键的护理要点:

一、饮食管理

饮食控制是糖尿病护理的基础。患者应遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则,减少高糖和高脂肪食物的摄入,如糖果、甜点、油炸食品等。同时,增加全谷物、蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物,有助于控制血糖水平。建议制定健康的饮食计划,并按时进食,避免饥饿或暴饮暴食。

二、运动锻炼

适度的运动对于糖尿病患者至关重要。

运动可以提高机体对胰岛素的敏感性,促进葡萄糖的利用,从而降低血糖浓度。推荐选择适合自己的有氧运动,如散步、慢跑、游泳、太极拳等,每周至少进行 150 分钟。运动时间宜在饭后 1-2 小时,每次持续 30 分钟左右。运动前后应监测血糖,避免低血糖的发生。

三、血糖监测

定期监测血糖是糖尿病管理的重要环节。患者应按照医生的建议,定期测量空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白等指标,记录结果以便及时调整治疗方案。家庭成员可以帮助患者准备血糖仪,并学习如何正确测量和解读血糖值。

四、药物治疗

药物治疗是控制糖尿病的重要手段。患者应严格按照医生的嘱咐服用降糖药物或注射胰岛素,不得擅自增减药量或停药。家庭成员可以帮助患者管理药物,提醒他们按时服药,并了解所用药物的相关信息,以应对紧急情况。

五、心理护理

糖尿病是一种慢性疾病,患者容易产生焦虑、抑郁等心理问题。家庭成员应给予患者足够的理解和支持,帮助他们积极面对疾病,保持乐观的心态。鼓励患者参加社交活动,与其他糖尿病患者交流心得,分享经验,以减轻心理压力。

六、定期体检

定期体检有助于及时发现并处理糖尿

病的并发症。家庭成员应帮助患者安排好检查时间,确保按时完成检查,如眼科检查、足部检查等,预防糖尿病视网膜病变和糖尿病足的发生。

七、生活习惯

糖尿病患者应养成良好的生活习惯,包括充足的睡眠、减少压力、戒烟限酒等。这些习惯有助于改善血糖控制和总体健康状况。

综上所述,糖尿病患者的家庭管理与调养是一个全面的过程,涉及饮食、运动、药物治疗、心理护理和生活方式的改变。

通过科学合理的护理措施,糖尿病患者可以有效地控制病情,提高生活质量,使这份“甜蜜”的负担变得轻松。

(作者单位:江苏省宿迁市沭阳县马厂人民医院)