

心脏手术后的心内科护理与康复指导

□赵晓菲

心脏手术是治疗严重心脏疾病的重要手段,但手术成功只是迈向健康的第一步。术后的心内科护理与康复指导至关重要,它涵盖了多个方面,旨在帮助患者更好地恢复健康,提高生活质量。

以下是心脏手术后的心内科护理与康复指导的几个关键点:

1. 生命体征监测

心脏手术后,患者需要在重症监护室(ICU)接受严密的监护,包括心率、血压、呼吸、血氧饱和度等生命体征的监测。医护人员应密切观察患者的病情变化,及时发现并处理潜在问题,确保患者生命安全。

2. 管道护理

心脏手术后,患者身上可能会有各种管道,如气管插管、中心静脉导管、尿管等。

医护人员需确保这些管道通畅,防止脱落、折叠或堵塞,并定期更换敷料,以预防感染的发生。

3. 疼痛管理

术后疼痛是患者常见的问题,医护人员应根据医嘱给予适当的止痛药物,并评估患者的疼痛程度,调整药物剂量。

4. 活动指导

术后早期,患者应在医护人员的指导下进行适当的活动,如翻身、坐起、床边站立等。随着身体的恢复,可以逐渐增加活动量,促进血液循环,预防深静脉血栓形成。活动时,医护人员应注意患者的安全,防止跌倒等意外发生。

5. 饮食管理

心脏手术后,患者需要遵循低盐、低脂、

高纤维的饮食原则。减少盐分的摄入,避免食用腌制食品和高盐调味料,有助于控制血压。少吃高脂肪食物,如油炸食品、动物内脏等,防止血脂升高。多吃蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物,促进肠道蠕动。

6. 用药指导

心脏手术后,患者需要长期服用抗凝、抗血小板、降脂等药物。医护人员应向患者详细讲解药物的名称、作用、剂量、用法和副作用,确保患者按时、按量服药。

7. 心理健康支持

心脏病手术对患者的身体和心理都会产生一定的影响,因此需要注意心理健康。医护人员应主动关心患者,提供心理支持和安慰,帮助他们建立积极的心态。患者可以通过听音乐、阅读、与家人朋友交流等方式来缓解压

力和焦虑情绪。

8. 避免感染

术后的患者免疫力较弱,容易感染各种疾病。

9. 定期复查

定期复查是监测康复情况的关键。患者应按照医生规定的时间进行复查,包括心电图、心脏超声、血液检查等项目,以便及时发现并调整治疗方案。

心脏手术后的心内科护理与康复指导是一个长期而复杂的过程,需要患者、家属和医护人员共同努力。

通过科学合理的恢复措施和生活方式的改变,患者可以提高生活质量,更好地回归正常生活。

(作者单位:河北省第一荣军优抚医院)

新生儿哭闹的原因及应对方法

□陈瑶

新生儿哭闹是新手父母常常面临的挑战之一。由于新生儿无法用语言表达自己的需求和感受,哭闹成为他们表达不适或需求的主要方式。

了解新生儿哭闹的原因及应对方法,对于新手父母来说至关重要。本文将详细探讨新生儿哭闹的常见原因及相应的处理方法。

一、生理性哭闹

生理性哭闹是新生儿表达基本需求的一种方式,通常可以通过及时护理得到缓解。

1. 饥饿

新生儿需要频繁进食,通常每2-3小时需要喂奶一次。如果新生儿感到饥饿,会通过哭闹来引起父母的注意。解决方法是及时喂奶,确保新生儿得到充足的营养。

2. 尿布湿了

新生儿的皮肤娇嫩,长时间穿着湿尿布会感到不适。因此,及时更换尿布,保持臀部干爽,是避免新生儿哭闹的重要措施。

3. 过冷或过热

新生儿的体温调节功能尚未完全发育,环境温度过高或过低都会让他们感到不适。父母应根据环境温度,及时调整新生儿的衣物和被子,保持舒适的温度。

4. 缺乏安全感

新生儿在子宫内习惯了温暖、安静的环境,出生后可能会因为缺乏安全感而哭闹。使用襁褓包裹新生儿,或播放白噪音,可以模拟子宫内的环境,帮助新生儿感到安全和舒适。

5. 过度疲劳

新生儿的睡眠时间较长,如果过度疲劳,也会哭闹。确保新生儿在安静、舒适的环境中入睡,避免过度刺激,有助于缓解疲劳。

二、病理性哭闹

病理性哭闹通常是由疾病或身体不适引起的,需要引起父母的足够重视。

1. 胃肠问题

新生儿的胃肠道消化功能尚未完善,可能会出现消化不良、腹胀、腹痛等症状。这些不适会导致新生儿哭闹。父母可以通过按摩

肚子、调整喂食量、注意食物温度等方法,帮助新生儿缓解肠胃不适。如果情况严重,可能需要遵医嘱使用药物治疗。

2. 缺钙

新生儿如果缺钙,可能会导致身体的肌肉、神经组织受到刺激,出现不适症状。缺钙的新生儿可能会哭闹不安,特别是在夜间。父母应在医生的指导下,给新生儿补充适量的维生素D和钙剂。

3. 呼吸道问题

鼻塞、肺炎等呼吸道问题,会导致新生儿呼吸不畅或出现发热等症状,从而引发哭闹。父母应及时带新生儿就医,遵医嘱进行治疗。

4. 其他疾病

如湿疹、痱子、尿布皮炎、皮肤擦伤、尿道炎等,也会导致新生儿出现不适和哭闹。这些疾病通常需要在医生的指导下,使用适当的药物进行治疗。

三、应对方法

1. 及时排查原因

当新生儿哭闹时,父母应逐一排查生理

性原因,如饥饿、尿布湿了、过冷或过热等。如果生理性原因被排除,应考虑病理性原因,并及时就医。

2. 保持耐心和温柔

在安抚新生儿时,父母应保持耐心和温柔,用轻柔的声音和动作来安抚他们。避免过度刺激和急躁的行为,以免加重新生儿的焦虑和不适。

3. 寻求专业帮助

如果新生儿哭闹不止或伴有其他异常症状,如发热、呕吐、腹泻等,父母应及时就医,以排除疾病的可能。在医生的指导下,进行适当的治疗和护理。

总之,新生儿哭闹是常见的现象,但背后可能隐藏着不同的原因。父母应了解并掌握常见的生理性原因和病理性原因,以及相应的应对方法。通过及时排查原因、保持耐心和温柔、寻求专业帮助等措施,可以有效地缓解新生儿的哭闹问题,让他们健康成长。

(作者单位:四川省成都医学院第一附属医院)

浅谈神经内科护理常见误区

□邓远梅

在神经内科领域,护理工作扮演着至关重要的角色,它直接关系到患者的康复进程与生活质量。然而,在日常护理实践中,由于疾病复杂性和护理知识的不断更新,护理人员及患者家属常会遇到一些误区。

本文旨在以轻松易懂的方式,分条阐述神经内科护理中常见的误区,并提供相应的避免策略,帮助大家更好地理解和实践科学的护理方法。

1. 误区一:忽视患者情绪变化

误区描述:神经内科疾病如脑梗、帕金森病等常伴随情绪障碍,如抑郁、焦虑,但部分患者及家属认为这只是“心理作用”,未给予足够重视。

避免策略:护理人员应定期评估患者的

心理状态,提供心理支持和必要的心理干预。鼓励患者表达感受,建立信任关系,必要时引入专业心理咨询师。

2. 误区二:过度限制患者活动

误区描述:担心患者跌倒或病情加重,家属和护理人员往往过度限制患者的日常活动。

避免策略:根据患者病情制定个性化的康复计划,鼓励在安全范围内进行适度活动,如散步、康复训练等,以促进功能恢复,减少并发症。

3. 误区三:忽视饮食管理的重要性

误区描述:认为神经内科疾病与饮食关系不大,或仅关注营养补充而忽视饮食禁忌。

避免策略:根据疾病特点调整饮食结构,如高

血压患者需低盐饮食,糖尿病患者需控制糖分摄入。同时,保证营养均衡,多吃富含纤维的食物,促进肠道蠕动,预防便秘。

4. 误区四:药物管理不当

误区描述:忘记服药,随意增减药量或混用药物,影响治疗效果甚至产生不良反应。

避免策略:建立严格的服药时间表,使用药盒或手机提醒功能辅助记忆。定期与医生沟通,了解药物作用及副作用,遵医嘱服药,不自行更改剂量或停药。

5. 误区五:忽视康复训练的持续性

误区描述:认为病情好转或稳定后即可停止康复训练,导致功能退化。

避免策略:康复训练是一个长期且持续的过程,应根据患者恢复情况调整训练计划,

但不应中断。鼓励患者及家属积极参与,树立长期康复的意识。

6. 误区六:缺乏家庭支持与社会融入

误区描述:患者出院后,家庭环境未做适当调整,缺乏社交活动,影响患者心理健康和社会功能恢复。

避免策略:家庭应成为患者康复的重要支持力量,营造温馨、包容的家庭氛围。鼓励患者参与社区活动,逐步融入社会,增强自信心和归属感。

总之,神经内科护理是一项复杂而细致的工作,需要护理人员、患者及家属共同努力,避免上述常见误区,以科学、全面的护理策略促进患者早日康复,提高生活质量。

(作者单位:四川省达州市中西医结合医院)

心梗急救知识,人人应该掌握

□杜斌斌

心梗,即心肌梗死,是一种极为严重的心血管急症,因其高致死率和致残率而备受关注。心梗发作突然,但掌握正确的急救知识,能在关键时刻挽救生命。以下是关于心梗急救的重要知识,每个人都应该了解并掌握。

一、识别心梗症状

心梗的典型症状包括持续超过30分钟的心前区压榨性疼痛或憋闷感,伴有大汗、恐惧、濒死感等。胸痛可能像刀割样撕裂状,有时伴有气喘难以缓解。

对于既往有心脏病史的患者,如果胸痛在含服硝酸甘油或速效救心丸后不能缓解,应高度怀疑心梗的可能。

二、立即停止活动

心梗发作时,患者应立即停止所有活动,包括行走、说话等,迅速坐下或躺下休息,以减少心脏负担和心肌耗氧量。平卧或在有依

靠的地方坐下,保持安静,避免任何形式的搬动,以免加重病情。

三、保持呼吸道通畅

确保患者的呼吸道通畅,松开其衣领、裤带等束缚物,使呼吸更加顺畅。如果条件允许,应立即给予患者吸氧治疗,以改善心肌的供氧状况,缓解缺氧症状。如果周边没有氧气,可以开窗通风,因为室外空气中的氧含量通常比室内高。

四、拨打急救电话

在采取初步急救措施的同时,应立即拨打当地急救电话(如120),并告知医务人员患者的具体症状和当前状况。

描述病情时,要详细说明患者的胸痛、呼吸困难等症状,以及患者的年龄、性别、既往病史等基本信息,以便医务人员能够迅速做出判断并采取相应的救治措施。

五、合理使用急救药物

在等待医疗救援的过程中,如果手边有急救药物,可以根据患者的具体情况和医生的指导给予使用。对于心绞痛症状明显的患者,可遵医嘱给予含服硝酸甘油,以扩张冠状动脉,缓解心绞痛。

但需注意,如果患者血压过低或心率过快,则不宜使用。在没有禁忌证的情况下,可遵医嘱给予患者嚼服阿司匹林,以抗血小板聚集,防止血栓形成。

六、心肺复苏

如果患者出现意识丧失、呼吸停止或心跳停止等严重情况,应立即进行心肺复苏术。心肺复苏术包括胸外按压和人工呼吸两个步骤,在进行心肺复苏术的同时应持续监测患者的生命体征,并等待医疗救援的到来。

七、及时就医

在急救过程中,应尽快将患者送往有急诊经皮冠状动脉介入治疗条件的医院,以便在最短时间内进行血管开通治疗,挽救存活心肌。心梗的急救需要迅速、准确地采取措施,以最大程度地挽救患者的生命。

八、日常预防

心梗的预防同样重要。保持健康的生活方式,如戒烟限酒、合理饮食、适度运动、定期体检等,可以降低心梗的发病风险。

此外,对于已经患有心脏病的患者,应遵医嘱规范用药,定期复查,及时调整治疗方案。

心梗的急救知识关乎每个人的生命安全,掌握这些基本知识,就能在关键时刻为生命保驾护航。让我们一起守护“心”的健康,共创美好未来。

(作者单位:内蒙古扎兰屯市中蒙医院)