

## 冠心病护理措施有哪些

□ 刘丽杰

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的心血管疾病。了解并正确处理冠心病的护理措施,对于患者的康复至关重要。本文将详细介绍冠心病的护理知识,帮助大家更好地认识和应对这一疾病。

### 一、了解冠心病

冠心病是由于冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引发心肌缺血、坏死的一种疾病。随着年龄的增长、高血压、高血脂、吸烟等危险因素的增加,患上冠心病的几率逐渐增加。冠心病的临床症状包括心绞痛、心肌梗死、心律失常等,严重时可导致患者死亡。

### 二、冠心病的护理措施

- 健康饮食:** 冠心病患者应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则。建议多吃新鲜蔬菜水果,适量摄入蛋白质,控制食物的热量和脂肪含量。避免食用过多的油炸食品、动物内脏、高糖食品等。
- 适量运动:** 适当的运动有助于改善心血管健康。冠心病患者应根据自身病情和康复程度,选择适宜的运动方式、时间和强度。建议进行有氧运动,如散步、慢跑、太极拳等,避免剧烈运动。
- 控制体重:** 肥胖是冠心病的风险

因素之一。冠心病患者应保持适当的体重,避免过度肥胖。同时,减肥有助于降低血压、血脂,从而减轻冠心病的症状。

4. 戒烟限酒: 吸烟和过量饮酒会增加冠心病的风险,不利于患者的康复。建议戒烟限酒,逐步减少酒精摄入,以健康的方式应对生活中的烟酒问题。

5. 心理调适: 冠心病患者常伴有焦虑、抑郁等情绪问题。保持乐观的心态、积极应对疾病,有助于提高治疗效果。患者可寻求心理支持,如与亲友交流、参加心理辅导等。

6. 定期检查: 定期进行心电图、血

压、血脂等检查,有助于及时发现冠心病的症状并进行干预。患者应严格按照医生的建议,定期进行相关检查,以便及时调整治疗方案。

7. 家庭护理: 家庭成员应了解冠心病的护理知识,为患者提供良好的生活环境和照顾。

总之,冠心病的护理是一项综合性的工作,需要患者、家庭成员和医生共同努力。通过了解冠心病的发病原因、掌握正确的护理措施,我们可以有效地降低冠心病的风险,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

## 阴道炎的预防与控制方法

□ 刘双艳

在日常生活中,我们经常会听到关于阴道炎的话题,它是一种常见的妇科疾病,影响着许多女性的健康和生质量。然而,只要我们了解其成因并采取适当的预防和控制措施,就可以有效地维护女性生殖健康。本文将向大家介绍阴道炎的预防与控制方法,帮助大家更好地守护自己的健康。

### 一、阴道炎的基本知识

阴道炎是指阴道内发生炎症,通常由细菌、真菌或其他微生物感染引起。其主要症状包括阴道分泌物增多、瘙痒、疼痛、异味等。不同类型的阴道炎有不同的症状,因此,如果出现上述症状,最好咨询医生以确定原因。

### 二、预防阴道炎的方法

- 保持清洁:** 保持外阴清洁是预防

阴道炎的关键。每天洗澡时用温水冲洗外阴,避免使用肥皂或刺激性清洁剂。避免使用过紧、不透气的内裤,保持透气性。

2. 健康饮食: 均衡饮食,摄取足够的维生素和矿物质,有助于增强身体免疫力,预防感染。

3. 避免过度清洗: 过度清洗阴道会导致阴道环境失衡,为细菌或真菌的生长创造条件。

4. 避免滥用抗生素: 抗生素虽然可以治疗感染,但长期或不当使用会导致菌群失调,增加阴道炎的风险。

5. 定期做妇科检查: 定期进行妇科检查可以帮助及早发现炎症并提供适当的治疗。

### 三、控制阴道炎的方法

- 及时就医:** 如果发现患有阴道炎的

症状,应及时咨询医生,以便进行正确的诊断和治疗。

2. 正确使用药物: 在医生的指导下使用正确的药物和剂量,以避免过度治疗或产生耐药性。

3. 避免性生活: 在炎症期间,应避免性生活,以免加重症状或传染给他人。

4. 增强免疫力: 通过均衡饮食、适度运动、充足睡眠等方式增强免疫力,有助于抵抗感染。

5. 心理调适: 阴道炎可能会影响情绪和心理健康,因此要学会调整心态,积极应对。

### 四、其他注意事项

- 避免与他人共用浴巾、泳衣等个人用品,以减少交叉感染的风险。
- 定期更换内衣,并在清洗后用热

水烫煮或用消毒剂清洗,以杀死潜在的微生物。

3. 对于有糖尿病或其他慢性疾病的女性,积极控制病情有助于预防阴道炎的发生。

### 总结

阴道炎虽然是一种常见的妇科疾病,但只要我们了解其成因并采取适当的预防和控制措施,就可以有效地维护女性生殖健康。通过保持清洁、健康饮食、避免过度清洗、定期做妇科检查、及时就医、正确使用药物、避免性生活、增强免疫力以及心理调适等方法,我们可以有效地预防和控制在阴道炎。让我们一起守护女性生殖健康,为我们的生活增添更多美好。

(作者单位:河南省鄱陵县妇幼保健院)

## 如何进行 PICC 置管院外护理

□ 宁秋燕

PICC 的中文名为经外周静脉置入中心静脉导管,具有操作简便、减少反复穿刺及留置时间长等优势,现已被广泛应用于抗生素及肿瘤化疗治疗等方面。由于患者对 PICC 置管相关知识了解较少,出院后带着这样一根小管,患者可能会感到恐惧和无助,一不小心便会触碰到管路,引起各种问题。下面就让我们一起来看看如何进行 PICC 置管院外护理吧。

### 一、如何缓解局部肿胀

PICC 置管术后,一些患者置管侧出现轻微肿胀,回到家之后又该怎么处理局部肿胀问题呢?解决方法:可以进行局部热敷和握球训练。将 0.9%生理盐水袋放入到盛有热水的盆中,加热到 40℃左右再取出,之后放到穿刺处上方,每次热敷约 30 分钟,热敷 3 天。热敷期间实施握球训练,注意力度不要过小或过大,以不感到费力为最佳,一天 4 次,连续进行 3 天。

### 二、如何穿脱衣服

一些患者出院后可能会经常遇到这样的问题:穿脱衣服时老是刚蹭到管路,这不仅会带来疼痛,还会影响 PICC 置管

情况。面对这个问题,可以采用一只厚薄适中的肉色丝袜,剪成适当长度,包裹住 PICC 外露部位,以避免穿脱衣服时刚蹭到管路。具体操作:先测量患者臂围大小,确定丝袜包裹部位。测量并记录导管长度,确定截取的丝袜长度能彻底覆盖导管,并用记号笔做一下标记。沿着标记线裁剪丝袜,制作简易的保护套。值得注意的是,尽量选择透明浅色的丝袜,以便于对管路覆盖情况的观察。

### 三、如何洗澡

很多 PICC 置管患者回家后都会对该怎么洗澡产生困扰,特别害怕穿刺部位被弄湿。正确的处理方法:淋浴之前,用保鲜膜对置管处皮肤缠绕 2~3 圈,之后裹上毛巾,再用保鲜膜将毛巾包裹住,以此来维持置管处干燥。采用胶布将保鲜膜上边缘贴紧,洗澡时,举起置管侧手臂,以免辅料被浸湿。洗完澡后,拆开保鲜膜,查看贴膜有没有进水,如果进水了,应及时到医院就诊。

### 四、如何开展功能训练

科学地进行功能训练,不仅可以改善

置管侧肢体血液循环,还能降低肢体肿胀、血栓性静脉炎及穿刺点渗血等问题,提高置管期间舒适度。但有很多朋友不知道该怎么进行功能训练,这不利于身体的恢复。日常生活中,可以做一些手指运动,即依次伸开五个手指头,五指全部伸展之后,再用力握拳,如此循环进行。手腕运动:上下活动手腕,并配以外内旋转活动。屈肘运动:手臂向上抬起,与身体呈 90° 角,之后前臂回收,手握成拳。肩部运动:两手叉腰,肩膀向上运,将双手打开,触摸自己肩部两次。

一般情况,也可开展日常生活活动,如做饭、洗脸、叠被子等活动,没事了,每日早晚可以出去散散步,以增强身体素质。值得注意的是,不要使用置管侧手臂提重物,也不要频繁地进行扩胸、上举运动及拖地,预防导管移位。

### 五、日常生活中需要注意些什么

①保证穿刺处清洁、干燥,如果贴膜出现卷边、潮湿等问题,需要及时实施维护。②尽量选择宽松、棉质衣物。③注意劳逸结合,不要过度劳累,不要进行打篮

球、游泳等大范围手臂活动。⑤不要进行盆浴、游泳。⑥睡觉时不要压迫到穿刺肢体。⑦不要在置管侧肢体上方检测血压或扎止血带。⑧注意观察针眼处是否存在发红、肿胀问题,有无渗液、疼痛,如果置管侧手臂出现明显水肿,且臂围增粗大于 2cm,需要尽早到院就诊。

### 六、什么情况下需要及时就医

①穿刺点有渗液渗液,或贴膜潮湿、卷边、脱落及污染等。②导管穿刺点周围化脓或红肿,伴有疼痛及其他异常反应。③导管脱出或外移。④体外导管于手臂弯曲时破损或断裂、打折,输液接头松脱。⑤置管侧手臂活动障碍、肿胀及疼痛,臂围增加。⑥输液缓慢或停滴,输液时,置管侧手臂有明显疼痛感;⑦不明原因的发热,而且体温超过 38℃。

### 七、什么条件下能拔除 PICC

①导管留置时间已经达到预计最长使用期限。②静脉治疗结束了,不再需要进行静脉治疗时。③发生导管相关并发症无法解决时。④考虑为 PICC 导管相关血流感染时。(作者单位:广西浦北县人民医院)

## 青少年血常规检验的注意事项

□ 刘雪梅

血常规检验是医学检验项目之一,主要检查血液的成分,如白细胞、红细胞、血小板等,这些成分的正常与否,可以反映身体是否健康。青少年是祖国的未来,健康的身体是他们学习、成长的基础。

### 一、什么是血常规检验

血常规检验是通过抽取一定量的血液,对血液中的各种成分进行检测,包括白细胞、红细胞、血小板等。通过血常规检验,医生可以了解身体的造血系统、凝血系统等方面的情况,判断是否存在疾病或异常情况。

### 二、血常规检验的作用

- 评估身体健康: 通过血常规检验,可

以了解身体的造血系统是否正常,从而判断是否存在贫血、感染等健康问题。

2. 辅助诊断疾病: 血常规检验可以发现一些潜在的疾病迹象,如白血病、贫血、血小板减少症等,为医生提供诊断依据。

3. 监测治疗效果: 在某些疾病的治疗过程中,血常规检验可以监测治疗效果,帮助医生调整治疗方案。

### 三、青少年血常规检验的注意事项

- 合理安排时间: 血常规检验一般不需要空腹进行,但建议在检验前保持正常的饮食,避免过度劳累。

2. 配合医生检查: 在抽血过程中,要保持放松的心态,积极配合医生的要求,如调整姿势、按压止血等。

### 四、常见问题解答

1. 青少年血常规检验的正常值是多少?

答:不同年龄段的青少年,血常规检验的正常值可能有所不同,一般而言,白细胞计数在  $4-10 \times 10^9/L$  之间,红细胞计数在  $3.5-5.5 \times 10^{12}/L$  之间,血小板计数在  $100-300 \times 10^9/L$  之间。

2. 血常规检验能查出什么疾病?

答:血常规检验可以帮助发现一些血液

系统疾病,如白血病、贫血、血小板减少症等,同时也可以帮助诊断某些感染性疾病。

3. 青少年贫血的原因是什么?

答:青少年贫血的原因可能有很多种,如营养不良、失血过多、骨髓造血功能异常等。若血常规检验发现贫血,应及时就医。

总之,青少年血常规检验是一项非常重要的医学检查项目,可以帮助家长更好地了解孩子的身体健康状况。通过本文的介绍,各位家长应加强对血常规检验的认识和了解,关注孩子的身体变化。

(作者单位:河北省孟村回族自治县医院)