

冠脉综合征患者的急救护理方法

□ 龚静

冠脉综合征,也就是我们常说的冠心病,是一种常见的急性心血管疾病。这类疾病常常由于患者冠状动脉受到压迫或者阻塞,导致心肌缺血、缺氧,最终引发心绞痛、心肌梗死等症状。在冠脉综合征的急救护理中,正确的急救措施和护理方法对于患者的康复至关重要。

一、急救措施

- 休息与放松:** 在冠脉综合征发作时,患者应立即停止活动,休息片刻,并尝试深呼吸、放松肌肉等活动,以缓解症状。
- 拨打急救电话:** 发现患者有冠脉综合征发作的迹象时,应立即拨打急救

电话寻求帮助。同时,请保持患者舒适,避免搬动等可能导致症状加重的行为。

3. **吸氧:** 如有条件,应给患者提供吸氧治疗,以增加氧气的供应,缓解症状。

二、急救护理方法

1. **观察病情:** 在患者病情发作时,应密切观察患者的症状、生命体征以及心电图等指标的变化,为医生的诊断和治疗提供依据。

2. **保持呼吸道通畅:** 如患者发生呼吸困难等状况,应立即给予吸氧治疗,并保持呼吸道通畅。如需要,可考虑使用呼吸机辅助治疗。

3. **预防感染:** 冠脉综合征患者易发

生感染,因此应密切监测患者的体温、白细胞计数等指标的变化。如发现感染迹象,应及时给予抗感染治疗。

4. **心理护理:** 冠脉综合征患者常因病情反复发作而产生焦虑、恐惧等不良情绪。因此,护理人员应积极与患者沟通,给予心理疏导,帮助患者缓解情绪,树立康复信心。

三、康复护理

1. **合理饮食:** 冠脉综合征患者在康复期间应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维、高维生素的饮食原则,适量摄入蛋白质、不饱和脂肪酸等有益物质,以促进心血管健康。

2. **适量运动:** 在康复期间,患者应根据自身情况适量进行有氧运动,如散步、慢跑、太极拳等,以增强体质,提高免疫力。

3. **控制危险因素:** 冠脉综合征患者常存在高血压、高血糖、高血脂等危险因素。在康复期间,患者应积极控制这些危险因素,如按时服药、调整饮食、适量运动等。

总之,冠脉综合征患者的急救护理和康复护理对于患者的康复至关重要。在日常生活中,我们应加强对冠脉综合征的认识和预防措施,以降低心血管疾病的发生率。

(作者单位:河北省廊坊市安次区医院)

脑卒中后遗症的康复治疗措施

□ 任永利

脑卒中,也被称为中风,是由于高血压、糖尿病等基础病而引起的脑部突发疾病。这种疾病在老年人中最为常见,但也可以在年轻人中发生,尤其是有不良生活习惯的人群。本文将详细介绍脑卒中后遗症的康复治疗方法。

一、物理治疗

1. **运动疗法:** 针对瘫痪的肌肉和肢体进行针对性的物理治疗,包括神经促通术、被动运动和肌耐力训练等,以帮助恢复肌肉的力量和关节的活动度。

2. **针灸疗法:** 针灸疗法被认为对卒中后遗症的恢复有良好的效果,它可以恢复肢体的运动及感觉,改善血液循环,

减轻疼痛。

3. **物理疗法:** 包括冷敷、热敷、电刺激等,可以帮助缓解疼痛、减轻肿胀、促进血液循环。

二、作业治疗

作业疗法着重于帮助患者重新获得日常生活活动的的能力,例如吃饭、穿衣、洗澡等。治疗师会根据患者的具体情况制定个体化的训练计划,以提高患者的日常生活能力。

三、语言治疗

卒中后,大部分右侧瘫痪的患者会出现语言障碍,包括语言表达困难、理解障碍等。语言治疗师可以帮助患者恢复语

言能力,提高交流能力。

四、认知治疗

卒中后,一些患者可能会出现认知障碍,包括记忆力减退、注意力不集中等。认知疗法可以帮助患者改善这些问题,提高生活质量。

五、心理治疗

卒中后,患者会出现一系列的心理问题,如焦虑、抑郁等。心理治疗可以帮助患者调整心态,积极的面对疾病带来的挑战,提高生活质量。

六、药物治疗

在康复治疗过程中,药物治疗也是非常重要的,一些药物可以帮助改善脑部

血液循环,促进神经功能的恢复。

七、健康生活方式的调整

1. **健康饮食:** 保持低脂、低盐、高纤维的饮食,多摄入新鲜的水果和蔬菜,有助于控制血压和血脂,促进身体的康复。

2. **规律运动:** 根据医生的建议进行适量的运动,如散步、太极拳等,可以促进血液循环和新陈代谢,有助于身体的康复。

总之,脑卒中后遗症的康复治疗需要综合多种方法进行个体化的治疗方案制定与实施。同时,患者及家属应积极配合医生的治疗建议,调整生活方式,以期达到最佳的康复效果。

(作者单位:山东省临沂市人民医院)

探讨荨麻疹的常见认识误区

□ 韩赛楠

荨麻疹是一种常见的皮肤疾病,其特征是皮肤上出现红色或白色的风团,通常伴随着瘙痒。尽管荨麻疹并不致命,但它给患者带来了极大的困扰,尤其是在治疗方面。许多人对荨麻疹存在一些常见的认识误区,导致治疗效果不佳。本文将就这些常见误区进行说明,帮助读者正确认识荨麻疹,找到合适的治疗方法。

误区一:荨麻疹仅仅是皮肤瘙痒

许多人认为荨麻疹仅仅是皮肤瘙痒,这种理解是错误的。荨麻疹实际上是一种皮肤炎症反应,表现为皮肤上出现

风团。这些风团可能是红色或白色,并伴随着瘙痒。如果仅仅关注瘙痒症状,而忽略了风团的实质性表现,就会错过最佳治疗时机。

误区二:荨麻疹无法根治

另一个常见的认识误区是荨麻疹无法根治。事实上,荨麻疹是可以得到有效控制的,关键在于正确的诊断和治疗。找到引起荨麻疹的过敏原并避免接触,同时配合适当的治疗方法,大多数荨麻疹患者都可以得到缓解。虽然荨麻疹可能复发,但通过持续关注和适当的治疗,可以大大降低复发的可能性。

误区三:荨麻疹发作时不能洗澡

另一个常见的误解是荨麻疹发作时不能洗澡。实际上,适当的皮肤清洁是必要的,尤其是对于瘙痒的患者。但需要注意水温不宜过高,避免使用刺激性肥皂。频繁过度的抓挠会导致皮肤损伤和感染,从而加重病情。因此,荨麻疹患者在发作期间适当控制洗澡次数和时间,选择温和的洗护产品是明智的选择。

误区四:荨麻疹不需要就医

最后一个常见的认识误区是认为荨麻疹是小病,不需要就医。这种观点是错误的。荨麻疹虽然不会致命,但如果患者

没有得到及时正确的治疗,可能会引发其他并发症,如喉头水肿、过敏性休克等。因此,一旦出现荨麻疹症状,应尽快就医寻求专业治疗。

荨麻疹虽然是一种常见皮肤疾病,但人们对它的认识存在许多误区。这些误解导致治疗效果不佳。本文列举了四个常见的认识误区,并对其进行了真实解读。只有正确认识荨麻疹,才能找到合适的治疗方法。荨麻疹是可以得到有效控制的,关键在于正确的诊断和治疗。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

老年高血压患者的护理方法

□ 黄小春

高血压是临床上较为常见的慢性疾病类型,伴随人们年龄的不断增长,受生活不规律、身体机能下降等各种因素的影响,高血压发病率逐年增加。一旦发生,除了会影响患者的日常生活以外,还会随时随地危害患者的生命健康。因此,在日常生活中,照顾好高血压患者是非常有必要的。为此,本文对老年高血压患者的护理方法进行介绍。

1.什么是高血压

高血压是一种动脉血压升高的慢性疾病。在临床上主要分为原发性高血压和继发性高血压两种类型。常见症状为头晕、头痛、昏厥、心悸等等,具有病程长、治疗慢等特征,除了会在一定程度上损害患者的心、脑、肾等功能以外,严重的话还会引发心绞痛、脑梗死等并发症。

2.高血压的发病因素有哪些

第一,遗传因素:现阶段,50%左右的高血压患者均是遗传所致。

第二,精神和环境因素:长时间处于精神紧张、激动的状态下,或者受噪声等不良因素的刺激,也会引发高血压。

第三,年龄因素:伴随人们年龄的不断增长,高血压疾病发生率也会呈现上涨趋势。特别是40岁以上的群体,非常容易发生高血压疾病。

第四,生活习惯因素:在日常生活

中,过多地食用钠盐、低钾类食物、大量饮酒等均会导致血压升高。另外,吸烟还会加快动脉粥样硬化进程。

第五,药物因素:避孕药、急速、消炎止痛药等均会影响血压指标。

第六,其他疾病因素:肥胖、糖尿病、甲状腺疾病等。

3.高血压护理方法有哪些

3.1 饮食护理方法

中医认为,高血压患者应清淡、低盐、低脂肪、低胆固醇饮食,具体如下:第一,少吃含盐量多的食物,如咸菜、榨菜等腌制类食物,以此将血压指标控制在合理的数值范围之内;第二,少吃油炸类食品,少吃脂肪量多的食物,如鱼肉、鸡肉等;第三,禁止吃辛辣、刺激类的食物,如火锅、烧烤等。需要引起注意的是,如果确定患有高血压疾病,可以多吃一些富含维生素、纤维素的蔬菜和水果,如木耳、西红柿、洋葱等等。除此之外,也要保持良好的饮食习惯,控制食物的食用量,如少吃晚饭、少吃肉类等,以此将BMI控制在20-24之间(BMI=体重÷身高²)。

3.2 心理护理方法

相信大家一定都知道,焦虑、紧张等不良情绪会在一定程度上加剧血压指标增长。因此,在日常生活中,除了要全面

了解患者的生活、工作等情况以外,也要积极地为他们科普有关高血压疾病的知识及护理方法等,以便于消除患者的恐惧心理,使其保持良好稳定的心理情绪,从而避免血压指标的升高。

3.3 运动护理方法

高血压患者通过合理地运动,不仅可以改善患者的血压指标,而且还可以避免其他疾病的发生。在对高血压患者进行运动护理的过程中,必须在充分了解患者一般信息、病情情况等的前提下,为其制定合理的运动方案。如,年纪较大者可选择太极拳和散步等,年轻者可选择保健操和慢跑等有氧运动,慢慢增加运动强度,每次运动前做几分钟热身准备,每周运动数量保持在五次左右为宜,每次运动时间因人而异,平均半个小时即可。与此同时,在运动的过程中也要实时观察患者的脉率情况(脉率=170-年龄)及身体变化情况。在此期间,如果患者身体出现呼吸费力、头晕等不适的症状,必须立即停止运动进行休息。

3.4 生活起居护理

人与自然之间是不可分割的,必须要按照自然规律,合理起居。第一,保持良好的生活习惯,如按时用药、定时排便、保持充足的睡眠等;第二,中医提倡

三个“半小时”,分别是床上躺半小时、床上坐半小时、床沿上坐半小时。在这三项完成以后,再将双脚落地去到厕所。另外,高血压患者也要做好三个“半小时”,分别是早上活动半小时、中午午睡半小时、晚上散步半小时。这样不仅可以调节心态、调整血管张力,而且还有利于高血压患者及正常人身心健康。需要引起注意的是,寒冷、劳累、早上还会增加高血压的发病率,因此在日常生活中一定要注意休息,做好防寒、保暖的工作,从而避免身体感冒。

3.5 穴位按摩

该方法是具有非常明显的中医特色,可以从一定程度上预防高血压疾病。人体的穴位数量非常多,其中降压穴位为风池穴、足三里穴、涌泉穴等,在日常生活中可以对穴位进行长期自我按摩,以便于取得良好的效果。

结束语

通过上文介绍,相信大家对于高血压的护理方法已经有了一定的了解和掌握。随着父母年龄的不断增长,老年高血压发病率也有所上升。小时候父母呵护我们长大,现在即便工作繁忙或者与父母分隔两地,我们也要重视父母的身体状况,守护好父母的健康。

(作者单位:广西南宁市中医医院)