

冠心病患者的护理方法探究

□田聪

冠心病, 全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病, 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、缺氧, 甚至坏死。其典型症状包括心绞痛、心律失常、心力衰竭、心源性猝死等。

一、护理的重要性

冠心病的护理不仅是对患者身体状况的维护, 更是对心理状态的关怀。良好的护理有助于减轻病情, 提高患者的生活质量。护理包括对患者的饮食、运动、用药、情绪等方面的关注和指导。

二、饮食护理

对于冠心病患者, 合理的饮食至关重要。首先, 要控制总热量摄入, 避免暴饮暴食。建议少量多餐, 避免喝浓茶和咖啡。此外, 应适当增加膳食纤维的摄入, 如蔬菜、水果等, 以保持大便通畅。限制高胆

固醇食物的摄入, 如动物内脏、蛋黄等。

三、运动护理

适当的运动有助于改善心肺功能, 增强抵抗力, 预防血栓形成。然而, 冠心病患者的运动需根据医生建议 and 自身状况合理安排。通常, 运动方式以有氧运动为主, 如散步、慢跑、太极拳等。

四、情绪护理

情绪波动是冠心病的一大诱因。因此, 保持情绪稳定对冠心病患者至关重要。患者应学会调节情绪, 可通过冥想、听音乐、阅读等方式来放松心情。同时, 应与家人和朋友保持良好的沟通, 分享心情, 获得支持和关爱。

五、药物护理

冠心病患者需长期服用药物, 包括抗血小板药物、他汀类药物等。患者应严格遵医嘱服药, 不随意更改剂量或停药。在服药过程中, 如出现任

何不适, 应及时就医。

六、定期检查

定期进行心电图、血压、血糖等检查是冠心病护理的重要一环。患者应按照医生建议定期进行检查, 以便及时了解病情变化, 调整护理方案。

七、预防与保健

冠心病的预防重于治疗。患者应养成良好的生活习惯, 如戒烟限酒、保持规律作息、避免过度劳累等。同时, 应保持乐观积极的心态, 积极参与康复锻炼, 提高生活质量。

冠心病的护理涉及多个方面, 包括饮食、运动、药物、情绪等。通过合理的饮食、适度的运动、遵医嘱服药、保持良好的心态以及定期检查, 我们可以有效维护冠心病患者的健康, 提高生活质量。

(作者单位: 河北省廊坊市中医医院)

糖尿病患者的健康饮食原则及建议

□殷智晔

随着人们生活水平的提高, 糖尿病的发病率也在逐年上升。糖尿病是一种慢性疾病, 它会影响到人体的代谢过程, 导致血糖升高。对于糖尿病患者来说, 科学饮食是控制血糖的关键。本文将介绍糖尿病饮食原则、如何选择食物、饮食误区以及健康饮食建议, 帮助糖尿病患者科学饮食控制血糖。

一、糖尿病饮食原则

- 控制总热量: 糖尿病患者需要控制每天摄入的总热量, 以达到或维持理想体重。应根据身高、体重、年龄和性别等因素, 计算每日所需热量。
- 合理分配三餐: 糖尿病患者应将每天摄入的热量分配到三餐中, 避免饥饿或暴饮暴食。同时, 要避免零食、夜宵等额外添加的热量。
- 选择健康食品: 糖尿病患者应选择低糖、低盐、低脂肪的健康

食品。应多食用富含纤维的蔬菜、水果、全谷类食物等, 限制含糖饮料、糕点、油炸食品等高糖高脂肪食品的摄入。

二、如何选择食物

- 主食: 糖尿病患者应选择低 GI (升糖指数) 的主食, 如糙米饭、燕麦、全麦面包等。尽量避免精制主食, 如白米饭、白面等。
- 蔬菜: 蔬菜富含纤维, 有助于控制血糖。糖尿病患者应多食用绿叶蔬菜, 如菠菜、芥蓝、西兰花等。
- 水果: 糖尿病患者可以选择低糖水果, 如草莓、蓝莓、柚子等。尽量避免含糖量高的水果, 如香蕉、葡萄等。
- 肉类: 糖尿病患者应选择瘦肉、鱼肉等优质蛋白质来源, 避免摄入过多的脂肪。
- 饮品: 糖尿病患者应选择低糖或无糖饮料, 如白开水、茶水等。尽量避免含糖饮料或加糖的咖啡和奶茶等。

三、健康饮食建议

- 定时定量进餐, 控制餐后血糖波动。
- 合理搭配膳食, 保证营养均衡。
- 适量摄入蛋白质、脂肪和碳水化合物, 保持能量平衡。
- 多食用蔬菜、水果和全谷类食物, 适量摄入优质蛋白质。
- 控制饮食中的盐、糖、脂肪摄入量, 尽量避免食用油炸食品和含糖饮料。
- 适量饮水, 避免因出汗而导致的脱水现象。

总之, 糖尿病患者应该遵循科学饮食原则, 合理选择食物, 避免饮食误区, 保持健康饮食建议, 以达到科学饮食控制血糖的目的。同时, 也要注意保持良好的生活习惯和心态, 才能更好地控制血糖水平。

(作者单位: 河北省胸科医院内分泌科)

探讨股骨髓内钉手术前的准备工作

□唐柳青

随着科技的发展, 高能量伤导致股骨骨折患者不断增多, 传统治疗股骨骨折方式包括应用钢板内固定系统, 骨牵引保守治疗等。随着医学技术的进步, 髓内固定系统广泛应用于骨科临床。髓内固定系统是股骨骨折有效的治疗方式, 完整保护骨髓及周围软组织的血供。股骨髓内钉手术是一种常用的治疗股骨骨折的手术方法, 其通过在髓腔内插入一根髓内钉来稳定骨折端, 促进骨折愈合。手术前的准备工作对于手术的成功和患者的恢复至关重要。下面, 我们将详细介绍在股骨髓内钉手术前, 如何准备患者和手术设备。

一、患者准备

髓内钉是治疗股骨骨折的金标准, 通过骨干近远端支撑获得内固定系统稳定性, 长斜形粉碎性骨折骨折端累及峡部区域使髓腔扩大, 扩大峡部髓腔减少对髓内系统的支撑, 髓内钉主钉偏离中轴线紧贴髓腔内壁骨质, 扩髓前应用斯氏针座为阻挡钉。髓内钉主钉放置在干骺端区域, 骨质密度降低内固定系统稳定性下降。应用髓内钉开展股骨骨折手术需要从术前评估, 宣教与饮食药物等方面做好患者准备。

1. 术前评估

手术前医生需要对患者进行全面的评估, 包括了解患者的病史、药物过敏史、手术史等。医生还需要评估患者的全身状况, 如心肺功能、肝肾功能等, 确保患者能够耐受手术。

2. 术前宣教

医生需要向患者和家属详细介绍手术的过程、目的、风险和术后注意事项, 以获得患者和家属的理解和配合。

3. 术前准备

- (1) 饮食准备: 手术前患者需要禁食一段时间, 通常为 8-12 小时, 以避免手术过程中发生呕吐和误吸。医生会根据患者的具体情况制定禁食计划。
- (2) 皮肤准备: 手术前需要对手术部位进行备皮, 即剃除手术部位的毛发, 并进行清洁, 以减少术后感染的风险。
- (3) 药物准备: 手术前患者需要停止服用一些影响凝血功能的药物, 如阿司匹林等。医生会根据患者的具体情况制定停药计划。
- (4) 签署知情同意书: 患者和家属需要签署知情同意书, 表示了解手术的风险和同意接受手术。

二、手术设备准备

随着文明的进步, 车祸伤等高能量损伤日益常见, 为骨科医生带来很大挑战。

髓内钉固定具有创伤小, 相比其他固定方式可以降低应力遮挡的优点, 逐渐取代钢板螺钉固定。髓内钉固定具有生物力学优势, 良好的抗短缩能力, 更好地保护骨折周围血供。股骨髓内钉手术前手术设备准备包括手术室器械, 影像设备与药物等。

1. 手术室准备

手术室需要保持清洁、整洁、宽敞、明亮, 手术床需要符合人体工程学原理, 方便医生操作。手术室还需要配备必要的急救设备和药品, 以应对可能出现的意外情况。

2. 手术器械准备

股骨髓内钉手术需要使用专用的髓内钉植入器械和配套工具, 医生需要提前了解器械的型号、规格和使用方法, 并进行检查和消毒。此外, 还需要准备常规的手术器械, 如手术刀、止血钳、持针器等。

3. 影像设备准备

股骨髓内钉手术需要在 X 线透视下进行, 因此需要准备 C 形臂 X 线机和显示器, 以及必要的防护设备, 如铅衣、铅围裙等。医生需要提前了解设备的性能和使用方法, 并进行检查和调试。

4. 药物准备

手术前需要准备必要的麻醉药物和

急救药物, 如全麻药物、肌肉松弛剂、升压药物等。医生需要根据患者的具体情况制定用药计划, 并提前与麻醉师进行沟通。此外, 还需要准备必要的抗生素药物, 以预防感染的发生。

5. 其他准备

手术前还需要对手术室的温度、湿度和空气流通进行调控, 以保证手术的舒适度和安全性。同时, 需要对手术医生和护士进行分工和配合演练, 以确保手术的顺利进行。此外, 还需要提前与患者的家属进行沟通, 告知手术的进展情况和术后注意事项。

髓内钉系统治疗股骨骨折具有很多优势, 相对钢板外固定系统等传统治疗方式治疗患者愈合率较高, 保护骨折周围血运降低骨折延迟愈合等。髓内钉主钉放置髓腔内, 制约骨折端移动, 髓内钉固定长管状骨有效恢复长管状骨向力线长度。闭合复位髓内钉固定技术穿钉入骨折端不破坏骨膜, 降低术后骨不连感染等术后并发症的几率。股骨髓内钉手术前的准备工作涉及多个方面, 需要医生、护士和患者共同努力。通过充分的术前评估和宣教、严格的术前准备和精细的手术操作, 可以最大限度地保证手术的安全和患者的快速恢复。

(作者单位: 广西河池市人民医院)

浅谈B超在妇产科的应用

□孙燕蕊

在我们的生活中, B超是一种常见的医疗设备, 它被广泛应用于妇产科、心血管科以及一些特殊检查领域。今天, 我们将一起揭开 B超神秘的面纱, 探索它如何帮助我们揭开孕育之谜, 以及如何与宝宝进行一场“亲密接触”。

一、B超的工作原理

B超是一种利用超声波的医学影像技术。超声波是一种高于人类听觉频率的声波, 人类无法直接听到。医生通过 B超设备发出这种高频声波, 然后通过特殊的超声探头接收并转换成电信号, 再通过计算机处理生成图像。这个过程非常快速且无创, 使得 B超成为一种理想的检查工具。

二、B超在孕育之谜揭开中的作用

1. 观察胎儿的生长情况: B超可以清晰地显示胎儿的各个器官和组织, 包括头、躯干、四肢等。医生可以通过观察这些图像, 了解胎儿的生长情况, 是否存在异常, 以及是否符合预期的发育阶段。

2. 诊断疾病: B超不仅可以用于观察胎儿, 还可以用于诊断孕妇自身的疾病。例如, B超可以帮助医生诊断是否存在胎盘早剥、前置胎盘、羊水过多等问题。

3. 监测治疗: B超可以为孕妇提供连续的监测数据, 帮助医生了解治疗的效果。例如, B超可以监测胎儿的生长曲线, 评估治疗效果, 以及评估新生儿的健康状况。

三、与宝宝的第一场“亲密接触”

B超不仅可以提供关于胎儿的信息, 还能为孕妇和家庭带来一种特殊的体验——与宝宝的第一场“亲密接触”。通过 B超图像, 孕妇可以直观地看到胎儿的形状、活动和表情, 感受到胎儿的存在, 进一步增强母子(女)的连接。

四、B超的安全性

尽管 B超是一种无创的医学影像技术, 但仍然有一些人对超声波敏感, 可能会对他们的健康产生影响。因此, 在使用 B超时, 医生会根据孕妇和胎儿的具体情况选择适当的检查方法, 并严格遵守操作规范, 以确保孕妇和胎儿的安全。

五、未来发展与挑战

随着科技的进步, B超技术也在不断发展。未来, 我们可以期待更清晰度的图像、更快速的数据处理速度以及更广泛的应用领域。例如, 数字化和人工智能的发展可能会使 B超更加智能化, 能够提供更准确的诊断结果。

总的来说, B超作为一种重要的医学工具, 在孕育之谜的揭开以及与宝宝的第一场“亲密接触”中发挥着重要的作用。虽然它是一种无创的技术, 但我们仍需了解其安全性和未来发展中的挑战。

(作者单位: 河南省镇平县中医院)