

# 脸部痤疮的护理与保养方法

□ 张月

痤疮,俗称青春痘,是许多年轻人常见的皮肤问题。痤疮的形成通常与皮肤油脂分泌过多、毛囊堵塞、细菌感染等因素有关。虽然痤疮在青春期后会自然消退,但适当的护理和保养可以帮助减轻症状,加速恢复。本文将针对脸部痤疮的护理与保养进行介绍,帮助读者了解相关知识。

## 一、保持皮肤清洁

痤疮患者的皮肤通常比较油腻,因此保持皮肤清洁非常重要。每天至少用温水和温和的洁面产品洗脸两次,以去除皮肤表面的油脂和污垢。避免使用含有刺激性成分的洁面产品,以免刺激痤疮伤口。

## 二、保湿

痤疮患者的皮肤通常比较干燥,因此保湿也很重要。选择具有适度滋润作用的保湿产品,可以帮助皮肤保持水分。同时,避免使用过于油腻的化妆品,以免加重皮肤负担。

## 三、避免过度按摩和挤压

痤疮形成后,避免过度按摩和挤压伤口是至关重要的。这可以避免感染和疤痕的形成。如果需要化妆,选择不含油脂和色素的化妆品,以减少对皮肤的刺激。

## 四、饮食调理

饮食对皮肤的影响也很大。摄入过多的油腻、辛辣和刺激性食物可能加重痤疮。建议

选择清淡、易消化的食物,多摄取富含维生素A、C、E和锌的食物,以帮助皮肤修复和抗氧化。

## 五、防晒

痤疮患者的皮肤对阳光敏感,过度暴露于阳光下可能导致皮肤晒伤或色斑的形成。因此,痤疮患者应使用防晒霜,并避免在阳光最强烈的时间段暴露于阳光下。

## 六、生活习惯调整

生活习惯对皮肤健康也有很大影响。熬夜、压力过大、不规律的作息时间都可能导致痤疮加重。因此,痤疮患者应尽量保持作息规律,避免熬夜,放松心情,有助于减轻痤疮

症状。

## 七、就医咨询

如果痤疮情况严重,持续时间较长,或者出现其他症状,如红肿、疼痛等,建议寻求专业医生的帮助。医生可以根据具体情况开具适当的药物或治疗方案,以帮助患者恢复健康。

总之,脸部痤疮的护理与保养需要注意保持皮肤清洁、保湿、避免过度按摩和挤压、饮食调理、防晒、生活习惯调整等方面。同时,如果情况严重,建议寻求专业医生的帮助。通过适当的护理和保养,痤疮患者可以减轻症状,加速恢复。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

# 高血压的社区护理探究

□ 郭丽晔

高血压,被誉为“沉默的杀手”,是全球范围内广泛存在的慢性疾病,其对心血管和脑血管的威胁不可小觑。社区护理在高血压的管理和预防中发挥着重要的作用,通过定期监测、生活方式干预、药物管理和心理支持等手段,可以帮助居民更好地应对这一健康挑战,提高生活质量。

## 一、高血压定义

高血压,俗称“大血压”,是一种在静息状态下动脉血压持续升高的慢性疾病。它被认为是一种“无声的杀手”,因为患者可能在早期没有任何明显症状,而在未被及时控制的情况下,会增加心血管疾病、脑卒中等严重健康问题的风险。高血压的确切原因尚不完全清楚,但不良的生活方式因素被认为是其中的主要诱因之一。高血压的诊断通常依据在静息状态下测得的动脉血压,当收缩压超过140mmHg或舒张压超过90mmHg时,医生可能会给出高血压的诊断。

## 二、高血压致病原因

(一)高盐饮食是导致高血压的常见原因

之一。过量的盐分摄入可能导致体内液体滞留,使血容量增加,血管承受的压力也相应升高。因此,减少盐的摄入对于预防和控制高血压至关重要。建议采用低盐饮食,增加新鲜水果、蔬菜、全谷物和富含钾的食物的摄入。

(二)缺乏运动也是高血压的危险因素。现代生活节奏较快,很多人习惯了久坐不动的生活方式,缺乏适度的运动。缺乏运动会导致体重增加、血管弹性下降,进而增加高血压的发生概率。规律的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,有助于维持良好的心血管健康。

(三)长期的心理压力也与高血压有关。长时间处于紧张、焦虑或压力过大的状态可能导致体内激素水平升高,影响血压的正常调节。因此,有效的心理管理,包括放松技巧、心理疏导等,对于高血压患者尤为重要。

除了以上因素,不良的生活方式还包括过度饮酒、烟草使用等,这些都可能对血压产生负面影响。因此,高血压的预防和管理需要综合考虑患者的生活方式,通过调整饮食、增加运动、减轻压力等方式,降低高血压的

风险。

## 三、高血压的社区护理

(一)定期监测血压:社区护理的核心是建立起每位居民的健康档案,通过定期的血压监测实时了解个体的血压状况。社区医护人员可以设立定期的义诊站点,使居民更容易获取血压监测服务,从而实现早期干预。

(二)生活方式干预:生活方式是高血压发病的重要因素,因此社区护理应该注重通过健康教育和指导,推动居民采纳健康的生活方式。组织营养讲座、运动活动、戒烟戒酒宣传等,提高居民对健康生活方式的认知,帮助他们形成良好的生活习惯。

(三)药物管理:针对已被诊断为高血压的患者,合理的药物管理至关重要。社区医护人员应确保患者按时服药,监测药物疗效和副作用,同时提供药物相关的知识和注意事项,以增加患者的依从性。

(四)心理支持:高血压对患者的生活和心理健康都产生了深远影响。社区护理团队应该关注患者的心理状态,提供情绪支持、心

理咨询等服务,帮助他们建立积极的心态,更好地应对疾病带来的压力。

(五)健康档案和信息管理:社区护理还需要建立完善的健康档案和信息管理系统,使医护人员能够更好地了解每位居民的健康状况,提供个性化的护理服务。通过信息化手段,可以实现更精准的监测和干预。

## 四、结论

在社区护理的框架下,高血压的管理不再仅限于医院和专业医护人员的范畴,更加强调社区层面的全面护理。通过定期监测、生活方式干预、药物管理、心理支持、健康档案和信息管理,以及社区合作和宣传教育等手段,我们可以更全面、更深入地介入高血压的防治。社区护理不仅有助于提高患者的生活质量,还可以减轻医疗系统的负担,为建设更加健康、和谐的社区奠定坚实基础。因此,让我们携手合作,共同推动高血压社区护理的发展,为每一个社区居民带来更好的健康未来。

(作者单位:河北省沧州市新华区建设北街街道办事处社区卫生服务中心)

# 牙科诊所如何正确消毒及控制感染

□ 韩秀凤

在牙科诊所中,正确的消毒及控制感染工作对于保障患者安全具有重要作用,这主要是因为牙科诊所是一个高风险的医疗环境,患者和医务人员经常接触,而且口腔治疗过程中会产生大量的唾液和血液。如果消毒不彻底或者交叉感染控制不当,就有可能将病菌传播给下一个患者,给他们的健康带来潜在的威胁。因此,正确的消毒和感染控制能够保障患者的安全,防止疾病的传播。本文将针对牙科诊所如何正确消毒及控制感染加以科普介绍,希望能够为广大人民群众起到加深认识的作用。

## 一、诊室消毒

1.早上开诊前,对诊室全面清洁和消毒。包括桌面、椅子、医疗器械、空气等。  
2.操作结束后,必须对治疗区域严格清洁和消毒,包括地面、桌面、器械等。  
3.每周应对诊室进行一次彻底的清洁和消毒,包括所有的医疗器械和设施。

## 二、器械消毒

1.所有牙科器械在使用后必须进行清洗和消毒。根据不同的材质和用途,选择合适的消毒方法。  
2.电动吸引器、超声波洁牙机等高频接

触的设备,应每日使用70%酒精或消毒剂进行擦拭消毒,并用紫外线进行照射。

3.手术器械如镊子、钳子等,每次使用后应进行高压蒸汽灭菌。

## 三、医生个人卫生

1.在接触患者前,医生应使用肥皂和水或酒精洗手液进行手部清洁。  
2.在处理患者后,应立即对手部进行消毒。  
3.如果医生手部有明显污染,应立即使用洗手液和水或酒精洗手。  
4.医生在进入隔离室或接触感染性疾病患者时,应佩戴一次性手套或使用消毒剂对手部进行消毒。

## 四、隔离防护

1.对于可能产生飞沫或气溶胶污染的操作,如拔牙、根管治疗等,应采取必要的防护措施,如使用防护屏、面罩等。  
2.对于可能产生血液污染的操作,如口腔手术等,应采取必要的防护措施,如使用手套、隔离衣等。  
3.在处理患者后,必须立即更换手套和隔离衣,并进行手部清洁和消毒。

## 五、口腔器材消毒

1.每次使用后,应对口镜、镊子、探针等

口腔器材进行清洁和消毒。

2.清洁和消毒方法应遵循制造商的说明,并确保有效杀死细菌和病毒。  
3.对于一次性使用的口腔器材,应使用一次性用品,并确保用品来自合规渠道。

## 六、空气净化

1.牙科诊所应定期对空气进行消毒,以预防空气传播的感染性疾病。  
2.可以使用空气净化装置、紫外线灯等设备进行空气净化。  
3.在需要时,可以使用化学消毒剂对空气进行消毒。  
4.空气净化应按产品说明书正确使用和维护相关设备。

## 七、定期检查

1.定期对诊室进行微生物学检测,包括空气、表面和器械等。  
2.定期检查消毒剂的有效期和使用效果,确保消毒效果良好。  
3.定期对医疗废物处理情况进行检查,确保符合当地法规要求。

八、牙科诊所正确消毒及控制感染的注意事项

1.确定消毒需求

根据诊所规模和日常诊疗活动类型确定所需的消毒设备和技术。大型诊所需要更先进的消毒设备和技术,以适应高流量患者和多种治疗类型的需要。同时根据诊室内不同区域的功能和患者风险等级,确定所需的消毒频次和标准。例如,手术室和治疗区域的消毒频次可能高于候诊区和办公区域。最后,考虑诊所的预算和人力资源,确保选择的消毒方法符合成本效益且易于实施。

2.选择消毒剂  
诊所方面应该了解各种消毒剂的特点和适用范围,根据诊所的需求选择最合适的消毒剂。同时考虑消毒剂的毒性、残留物和对环境的可持续性。尽量选择对人体健康和环境影响小的消毒剂。最后避免长时间暴露在消毒剂中,以减少对员工和患者的潜在危害。

综上所述,牙科诊所正确消毒及控制感染具有很重要作用,能够有效确保患者和医生的健康安全,提高治疗效果。本文从一些牙科诊所消毒及其控制感染有效策略加以介绍,希望能够为相关诊所和群众起到积极的认识作用。

(作者单位:山东省五莲县妇幼保健计划生育服务中心)

# 剖宫产术病人的饮食护理措施

□ 高原 甄银芝

剖宫产术是产科领域中的重要手术。由于麻醉和手术的开展,使得一些曾认为不可能分娩的产妇及其胎儿得到顺利的救治。在手术当天产妇可进食稀饭,软食半流质食物。次日即可正常进食。产妇可自由选择食物,不过饮食以高蛋白、高维生素、含丰富纤维素为主。遵循“个体化”原则,不可盲目摄取。剖宫产后饮食注意事项有很多,下面我们来了解一下。

## 一、剖宫产术病人饮食护理的重要性

由于剖宫产手术对胃肠道功能的影响,术后禁食时间较长,为减轻胃肠负担,

促进消化道功能恢复,预防肠粘连,促进伤口愈合,产妇在术后胃肠道功能恢复前只能进少量流质、半流质食物。所以术前术后都要注意合理饮食,保证营养的供给,促进身体康复。

## 二、剖宫产术病人饮食护理的知识

1.术前饮食指导:由于手术应激对胃肠道功能有影响,为防止术后腹胀,促进胃肠蠕动,宜进易消化食物。若术前有肠道准备不充分,术后因麻醉插管引起咽喉部麻醉和疼痛,不敢用力咳嗽,易发生术后吸入性肺炎或肺不张。因此术前做好充分的准

备有利于术后康复。术前若产妇有饥饿感,易发生低血糖,宜备好甜食。产妇自感饥饿时易烦躁,不利于术前精神状态的稳定。术前可给予适量碳水化合物类饮料可迅速缓解饥饿感并稳定情绪。

2.术后饮食护理:术后6小时内禁食水;6小时后开始进食流质;次日可进半流质食物如稀饭、蒸蛋羹等;排气后可进普通饮食。肛门排气是胃肠道功能恢复的标志,鼓励产妇尽早自行翻身及早下床活动,以促进肠道蠕动,恢复排气。产后身体虚弱,加之手术创伤,消化功能会暂时下降,容易

出现消化不良、腹泻、便秘等消化道症状。所以食物应富有营养、易于消化,可多吃鱼、肉、蛋、奶制及新鲜蔬菜、水果等;多汤汁有助于下奶,可多喝鸡汤、鱼汤、虾仁粥等;对于由于肠胃虚弱而造成的便秘症状,则应以清淡为主,多食用青菜、水果和易消化的食物。

总之,剖宫产术病人饮食护理的知识越早了解越好。产妇及其家属应积极关注术后饮食原则并配合医护人员的指导,以促进身体康复。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)