

## 浅谈重症肺部感染的养护措施

□ 金璇

随着人口老龄化的日益加剧,多种慢性病的发病率逐渐呈现上升趋势,如心脑血管疾病、糖尿病等,肺部重症感染的发生率也不断提高,给患者及家庭带来了严重的负担。为此,以下通过科普有关重症肺部感染的养护指南,旨在能缓解患者的痛苦,提高患者的生活质量,让患者能早日恢复身体健康。

1.保持呼吸道通畅。保持呼吸道通畅是重症肺部感染患者最重要的注意事项,能有效避免患者出现呼吸困难或窒息,为实现此目标,可以采取以下措施,定期清理呼吸道,如使用祛痰药和雾化治疗,以帮助患者排痰和减少痰液滞留;保持正确的体位,如半卧位或侧卧位,以减少呼吸困难和防止痰液阻塞气道;对于严重呼吸困难的患者,应给予氧气治疗,以确保充足的氧气供应。

2.合理饮食。合理的饮食对于重症肺部感染患者的康复非常重要。要给患者提供一些高蛋白、高热量、高维生素、易消化的食物,以增强患者的营养和免疫力;控制盐分摄入,避免过多的盐分摄入导致痰液粘稠;避免辛辣、油腻和刺激性食物,以减少对呼吸道的刺激;保持足够的水分摄入,以帮助稀释痰液并保持呼吸道湿润。

3.保持充足的休息。充分地休息对于重症肺部感染患者的康复非常重要,休息可以帮助患者恢复体力,减轻呼吸困难,并减少并发症的发生。要给予患者安静、舒适的环境,以避免噪音和刺激;依据患者的情况,为患者安排活动与休息时间,避免患者出现过度劳累。

4.遵医嘱用药。药物是重症肺部患者康复的关键,需遵医嘱建议进行治疗,

切勿随意停用药物或是改变药物的剂量。还要注意观察用药后的反应,如,不良反应及时与医生进行联系,调整治疗的方案。此外,还要定期开展血液检查、肝功能检查等,确保药物疗效与安全性。

5.定期复查。定期复查对于重症肺部感染患者的康复非常重要。复查可以帮助医生及时了解患者的病情变化,调整治疗方案,并预防并发症的发生。要按照医生的建议进行定期复查,如X光片、CT等检查,在复查时向医生提供详细的病情变化和不适症状,以便医生做出准确的诊断和治疗方案调整。如有必要,及时接受进一步的检查和治疗,以此来预防并发症的发生。

6.加强营养支持。加强营养支持对于重症肺部感染患者的康复非常重要。营养支持可以帮助患者增强免疫力、促进康复

并减少并发症的发生。根据医生建议给予肠内或肠外营养支持,如口服营养补充剂或静脉输液等,注意观察患者的食欲和消化情况,如出现不良反应及时调整饮食方案,在给予营养支持的同时,注意控制血糖和血脂等指标,以预防其他并发症的发生。

7.注意口腔卫生。注意口腔卫生对于重症肺部感染患者的康复非常重要。口腔卫生可以帮助患者预防口腔感染和其他并发症的发生。如,每天刷牙两次,使用软毛牙刷和适量牙膏,以减少口腔细菌滋生。

以上是重症肺部感染的养护指南,遵循这些建议有助于缓解症状和预防肺部感染。在实施这些措施的同时,也要注意听从医生的建议和治疗方案,方能更好地保护自身的安全。

(作者单位:辽宁省大连市友谊医院)

## 预防冠心病:从健康生活方式开始

□ 刘晓燕

养成健康的生活方式,有助于预防冠心病,健康的生活方式从以下几点开始:

### 一、保持心情愉悦

冠心病患者容易出现胸闷、气短等症状,一旦患者情绪过于暴躁或者是激动,也就容易导致冠心病发作,因此冠心病患者需要保持愉悦的心情,稳定自身情绪。日常生活中可以适当培养自己的爱好,比如听听音乐、养养花或者看看书等,保持平和的心态。

### 二、适当运动

冠心病患者不适合久坐,主要是久坐容易诱发血流缓慢,容易形成血栓,因此冠心病患者应该适当运动。冠心病患者在运动过程中,应该注意避免心脏意外的发生,通过适当运动改善身体状况,促进病情康复。但是冠心病患者在运动时如果情绪激动可能诱发室颤等危险情况,因此冠心病患者在运动前与运动过程中注意保持情绪稳定,避免过度兴奋与紧张。饱餐后,胃肠道往往动用更多的血液供应消化食物,可能导致冠状动脉相对供血不足,引发心脏供血不足的情况。因此,冠心病患者

在运动前不宜饱餐,可以选择在餐后一段时间进行运动。冠心病患者在进行运动时,注意循序渐进,持之以恒,逐渐增加运动量,避免突然从事剧烈运动。坚持长期适量的运动可以促进身体健康与康复。例如步行、骑车、爬山、游泳等有氧训练可以提高心肺功能,增强体质,有助于冠心病患者的康复。在运动前宜进行适当的热身运动。做家务可以算是一种轻度的锻炼,能够促进冠心病患者保持适当的运动量,促进身体健康与康复。但是做家务并不能完全替代正式的体育运动,患者应当结合自身实际情况,选择适宜的运动方式,促进病情康复。

但是也要注意运动时,如果是在气温比较低的清晨则不适合晨练,可以选择在温暖的午后进行锻炼,运动力度做到力所能及、按部就班、恰到好处即可,一旦感觉到不适,应立即停止训练,运动过量容易导致心绞痛,严重的甚至引发心肌梗死。

### 三、良好作息习惯

冠心病患者在日常生活中也应该养

成良好的作息习惯,早睡早起,避免长时间熬夜,最好在睡前也不要玩手机、打游戏以及打麻将等,以免这些行为对自身睡眠质量产生不良的影响。睡眠质量对于冠心病患者的影响非常大,睡眠时间最好控制在每天7-8个小时,以确保患者得到充足的休息。

### 四、养成良好饮食习惯

为了有效防控冠心病,日常生活中也应当加强饮食管理与控制,注意保持良好的饮食习惯。冠心病患者适合清淡饮食,适当的加大摄入蛋白质,多吃蔬菜水果,尽量减少吃肥肉,肉类食物中则以鸡鸭鱼肉为主,另外日常饮食中保持每餐七分饱,不暴饮暴食,可以对冠心病起到有效预防作用。胆固醇是血液中一种重要的脂质,但高胆固醇水平与冠心病的风险相关,因此,适当控制胆固醇的摄入,减少蛋黄、动物内脏、奶酪等高胆固醇食物的摄入,以此有效预防与控制冠心病。全麦食物富含纤维与营养素,有助于降低人体血脂与血糖,有助于预防与控制冠心病,因此我们在日常饮食中增

加全麦面包、燕麦、糙米等全麦食物的摄入。鱼类是富含不饱和脂肪酸的食物之一,适量增加鱼类的摄入能够降低血脂,达到预防冠心病的良好治疗效果。水果蔬菜富含纤维、维生素与矿物质,有助于降低血脂和血糖,对控制冠心病具有良好的治疗效果,例如苹果、橙子、菠菜、胡萝卜等。高盐饮食可能导致高血压与心血管疾病的风险增加。因此,饮食上适量选择低盐食物对于预防与控制冠心病非常必要,同时可以适当减少加工食品的摄入,例如腌制食品、罐头食品等,注意烹饪食物时少放盐。通过合理的饮食管理,能更好地控制冠心病的发生与发展,增强冠心病疾病防控效果。

综上,养成健康生活方式,对冠心病患者具有调养作用,对于冠心病患者来讲只需要及时有效控制自身病情,并积极改正自身生活中的不良习惯,适度运动,健康饮食,加大对蔬菜水果的摄入,并尽量减少高脂肪食物,保持平和心态以及良好作息时间,可以对冠心病的诱发起到防范作用。

(作者单位:广西合浦县人民医院)

## 超声检查的特点及注意事项

□ 刘丽娜

在医学诊断中,超声检查是一种重要的检查方式,以其准确性、安全性以及无创伤的特点,成为了许多医生和患者信赖的诊断工具。这篇文章将为您介绍超声检查的特点,帮助您了解这种重要的检查方式。

### 一、准确度高

超声检查的准确性得益于其特殊的物理原理。超声波是一种声波,可以在人体组织中传播,并且可以在传播过程中被各种组织所反射。医生可以根据这些反射回来的超声波,生成图像,从而准确地判断出人体内部的结构和病变。这使得超声检查在许多疾病诊断中具有很高的价值。

### 二、安全性高

超声波属于机械波,穿透人体可产生热效应、空化效应等生物效应,因此不存在辐射的危害。而且在超声检查时使用的超声仪器在超声的输出功率和检查时间上都有严

格的控制,均处于非常安全的范围之内。迄今为止,没有发现超声检查对人体造成任何伤害的证据。

### 三、无创伤

在一般的超声检查中,患者无需注射药物或接受其他形式的侵入性操作。检查者只需要将超声探头置于患者的身体表面,进行多方位扫描即可完成检查。这种无创伤性的特点使得患者在接受超声诊断时不会感到任何不适,患者也更容易接受这种检查方式。

### 四、适应症广泛

超声诊断在许多疾病诊断中具有广泛的应用。例如,它可用于检查心脏、血管、腹部、泌尿系统、妇产科等多个领域的疾病。此外,超声还可以用于监测手术后的恢复情况,以及评估康复治疗的效果。这些特点使得超声诊断成为了许多医生和患者信赖的

诊断工具。

### 五、注意事项

最好穿着宽松的衣服,方便穿脱,女性朋友尽量避免穿连衣裙(尤其是乳腺检查)。颈部血管、甲状腺检查尽量穿低领口的衣服。

肝、胆的超声检查通常需要空腹8~12小时(急症除外),一般建议预约在上午检查,不吃任何早餐,如果实在口渴,少量饮用纯净水是可以的,吃药也是可以的。

胃肠道、肾静脉检查、腹部血管的检查最好也是空腹,但这类检查通常见于急症患者,因此不作硬性要求。

泌尿系检查需要适量喝水充盈膀胱,经腹妇科(子宫附件)需要大量喝水充分憋尿,一般建议在检查前1~2小时就开始喝水准备,适当走动,如果实在憋不住了但又没到预约检查的时间,可以告知前台工作人员,

一般会适当优先安排。

经阴道、直肠检查时需检查前10分钟内排空小便。

小儿的超声检查包括腹部脏器、胃肠道、髋关节、颅脑、心脏等,需要小朋友的配合才能检查,尤其是小儿心脏彩超,需要在安静环境下完成,尽量在熟睡状态下检查最佳。还建议大家随身携带小孩喜欢的小玩具、安抚奶嘴等,这尤其是对于2岁以内的小可爱,安抚作用极佳。

总的来说,超声诊断是一种准确、安全、无创伤的检查方式,具有广泛的应用范围。它不仅能够帮助医生准确判断病情,还能为患者提供更加安全可靠的诊断方法。然而,尽管超声诊断具有诸多优点,但我们仍需注意一些相关事项,以避免耽误患者时间并能更好的为患者服务。

(作者单位:河北省故城县医院)

## 心电图的基本原理及其重要性

□ 张绍蕊

在医学领域,心电图是一种重要的诊断工具,它能够记录心脏的电活动,帮助医生了解心脏的健康状况。然而,许多人可能并不知道,心电图的“奇迹”并不仅仅局限于诊断疾病,它还能在拯救生命的危急时刻发挥关键作用。本文将带您了解心电图的“奇迹”,以及它在拯救生命中的重要性。

### 一、心电图的基本原理

心电图的基本原理是利用心电图机记录心脏的电活动。心脏是一个电器官,不

断地产生电流。当这些电流通过心电图机时,它们会被转化为可读的电信号,从而形成心电图的图像。通过观察心电图的变化,医生可以了解心脏的电活动是否正常,进而评估心脏的功能。

### 二、心电图在拯救生命中的重要性

1. 诊断心脏疾病:心电图是诊断心脏疾病的重要工具之一。许多心脏疾病,如心肌梗死、心律失常等,都会导致心电图出现异常变化。通过观察心电图的变化,医生可以确定是否存在这些疾病,并采取相应的

治疗措施。

2. 监测病情变化:在某些情况下,心电图可以监测病情的变化。例如,在心肌梗死发生后,心电图可以监测心肌坏死的情况,以及心肌恢复的情况。通过观察心电图的变化,医生可以调整治疗方案,以更好地控制病情。

3. 紧急救援:在某些紧急情况下,心电图可以为抢救生命提供关键信息。例如,在心脏骤停的情况下,心电图可以迅速确定是否存在心脏停搏,进而采取相应的急救

措施。此外,心电图还可以帮助医生评估心肺复苏的效果,为后续治疗提供依据。

心电图是一种重要的诊断工具,它能够记录心脏的电活动,帮助医生了解心脏的健康状况。此外,心电图在拯救生命中发挥着关键作用,无论是诊断心脏疾病、监测病情变化还是紧急救援,它都能为挽救生命提供关键信息。因此,我们应该了解心电图的基本原理和它在医学领域的重要性,以便更好地认识这一神奇的医学工具。

(作者单位:河南省原阳县中心医院)