

浅谈过敏性休克的护理措施

□ 李娜

过敏性休克是一种常见的过敏反应,常由于接触、吸入或食入过敏原引起。过敏性休克可以影响身体的多个系统,如呼吸系统、循环系统、神经系统等,因此护理措施非常重要。以下是一些过敏性休克的护理措施:

一、保持呼吸道通畅

过敏性休克患者应立即平卧,头偏向一侧,以防舌后坠和呕吐物阻塞呼吸道。如果患者出现呼吸急促、呼吸困难等症状,应立即给予吸氧,并拨打急救电话。

二、密切监测生命体征

监测患者的血压、心率、呼吸、体温等生

命体征,及时记录 24 小时出入量。如有异常情况,应及时处理。同时密切观察患者的皮肤黏膜有无出血点,注意精神状态。

三、保持安静

患者应卧床休息,避免过度紧张和激动,以免加重病情。如病情允许,可适当给与安慰剂、镇静药等,缓解患者的紧张情绪。

四、及时清除过敏原

及时清除患者皮肤上残留的过敏物质,如化妆品、染发剂等。同时避免接触新的过敏物质,以免再次引起过敏反应。

五、合理饮食

患者应给予清淡易消化的饮食,如稀粥、

面条等,避免辛辣刺激性食物。如需口服药物,应在医生指导下按时服药,不可随意停药或更改剂量。

六、预防感染

患者应避免到人群密集的场所,以免感染细菌或病毒等病原体。如出现发热等症状,应及时就医。

七、心理护理

过敏性休克对患者来说是一种严重的疾病,可能会对患者的心理造成一定的影响。因此,护理人员应与患者建立良好的关系,倾听患者的感受,给予心理支持。同时,家属也应给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜

疾病的信心。

八、健康教育

向患者及其家属讲解过敏性休克的发生原因、预防措施及治疗方法等知识,提高患者及其家属的自我护理能力。同时,告知患者避免接触过敏原的重要性,避免再次发生过敏反应。

总之,过敏性休克的护理措施包括保持呼吸道通畅、密切监测生命体征、保持安静、及时清除过敏原、合理饮食、预防感染和心理护理等。患者在接受治疗的同时,家属和护理人员应给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

关节炎的预防与治疗措施

□ 胡叶芳

关节炎是一种常见的疾病,它会影响到人体的关节,导致疼痛、肿胀、僵硬和功能障碍。关节炎的病因多种多样,包括遗传、环境、慢性感染、代谢紊乱等。为了保护关节健康,我们需要采取一些预防和治理措施。本文将介绍关节炎的预防与治理,帮助大家更好地保护关节健康。

一、关节炎的预防

1. 保持健康的生活方式:保持健康的生活方式是预防关节炎的关键。这包括保持适当的体重、进行适当的运动、避免过度劳累和不良姿势等。此外,保持良好的睡眠姿势和充足的睡眠时间也有助于减轻关节炎的症状。

2. 避免过度使用关节:避免过度使用

关节是预防关节炎的重要措施。在日常生活中,应尽量避免长时间站立、长时间行走、过度弯曲等动作,以免加重关节负担。

3. 保持适当的湿度和温度:保持室内适当的湿度和温度也有助于预防关节炎。过度干燥的环境可能导致皮肤干燥,进而引起关节疼痛和僵硬。因此,保持室内湿度在 50% 左右,并适时开窗通风,有助于减少关节炎的发生。

4. 均衡饮食:均衡饮食对于预防关节炎也非常重要。摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质有助于增强关节的柔韧性和灵活性。同时,避免过多的高脂肪、高糖分、高盐分食物,有助于减少关节炎的发生。

二、关节炎的治疗

1. 药物治疗:药物治疗是关节炎治疗的重要手段。常用的药物包括非甾体抗炎药(NSAIDs)、抗风湿药、生物制剂等。这些药物可以减轻关节疼痛、肿胀和僵硬等症状,但需要在医生的指导下使用。

2. 物理治疗:物理治疗是关节炎治疗的另一种重要手段。包括物理疗法、针灸、按摩等治疗方法可以帮助缓解关节疼痛和僵硬,促进关节周围的血液循环,提高关节的柔韧性和灵活性。

3. 手术治疗:对于严重的关节炎患者,手术治疗可能是一种必要的选择。手术可以减轻关节的疼痛和肿胀,改善关节的功能障碍。但手术治疗的风险和成本需要考

虑,需要在医生的指导下进行评估。

4. 自我护理:自我护理对于关节炎的治疗也非常重要。保持良好的姿势、进行适当的运动、避免过度劳累和不良姿势等,有助于减轻关节炎的症状。同时,定期复查和随访也是自我护理的重要一环,可以帮助医生了解治疗效果,及时调整治疗方案。

总之,关节炎是一种常见的疾病,可以通过采取适当的预防和治理措施来减轻症状和提高生活质量。保持良好的生活方式、避免过度使用关节、保持适当的湿度和温度、均衡饮食,以及采取药物治疗、物理治疗、手术治疗和自我护理等方法,都是有效的关节炎预防和治理措施。

(作者单位:河北省张家口第二医院)

肾衰竭的治疗方法探究

□ 贾仲芬

肾衰竭是一种严重的疾病,它会影响到肾脏的功能,导致身体内的废物和液体无法正常排出,从而对身体健康造成严重影响。肾衰竭的治疗方法有很多种,包括药物治疗、饮食调整、透析治疗等。本文将详细介绍这些治疗方法,并解释它们如何帮助患者恢复健康。

一、药物治疗

药物治疗是肾衰竭治疗的基础,通常包括使用一些药物来帮助肾脏清除体内的废物和液体,以及控制高血压和感染等并发症。常用的药物包括利尿剂、降压药、纠正酸中毒等。这些药物可以帮助患者控

制病情,减轻症状,提高生活质量。

二、饮食调整

肾衰竭患者需要调整饮食,以减轻肾脏的负担。饮食应该以低盐、低脂肪、优质蛋白为主,避免食用高盐、高脂肪、高蛋白的食物。此外,患者还应该适当多喝水,以帮助肾脏排出体内的废物和液体。饮食调整可以帮助患者减轻症状,控制病情的发展。

三、透析治疗

透析治疗是肾衰竭的一种常见治疗方法,包括血液透析和腹膜透析两种方式。透析治疗可以帮助患者排出体内的废物和液体,维持身体的正常生理功能。对

于肾功能严重受损的患者,透析治疗是必要的,它可以延长患者的生命,提高生活质量的。

四、肾脏移植

肾脏移植是治疗肾衰竭的一种有效方法,它可以将患者的肾脏替换为健康的肾脏,帮助患者恢复正常的生理功能。肾脏移植需要在合适的时机进行,以避免病情的恶化。同时,患者需要进行长期的抗排斥治疗,以避免免疫系统攻击移植的肾脏。

五、康复训练

肾衰竭患者在治疗过程中需要进行

康复训练,以帮助身体恢复正常的生理功能。康复训练包括适当的运动、呼吸训练、按摩等。适当的运动可以帮助患者增强体质,提高免疫力;呼吸训练可以帮助患者控制呼吸频率,减轻症状;按摩可以帮助患者缓解疼痛,促进血液循环。

总之,肾衰竭的治疗方法有很多种,包括药物治疗、饮食调整、透析治疗、肾脏移植和康复训练等。这些治疗方法可以帮助患者控制病情的发展,减轻症状,提高生活质量。同时,患者需要保持乐观的心态,积极面对疾病,相信自己能够战胜疾病的。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

更年期的临床症状与保健措施

□ 梁义兰

更年期顾名思义是指女性从生育年龄过渡到非生育年龄的自然过程,这一阶段女性的卵巢功能逐渐衰退,激素水平发生变化,一般从 45 岁到 55 岁左右。更年期的出现会对女性的身体健康、家庭生活等产生负面影响。因此,更年期的保健十分重要,只有做好保健工作,才能稳定地度过人生的转折点。以下通过科普更年期保健的有关知识,旨在能提高女性生活质量。

1. 更年期临床症状

(1) 性衰老。女性到达一定年龄阶段,雌性激素分泌就会下降,造成性功能减退。同时,乳房还会出现萎缩、下垂等现象,外阴及阴道组织发生退行性变化,容易引发老年性阴道炎和子宫及阴道脱垂等问题。并且还可能出现月经周期延长、月经不规律、无预警的突然停经等现象,标志着女性进入了更年期阶段。

(2) 更年期会出现一系列症状,包括潮热、盗汗、失眠和心悸等,部分个体可能会出现心跳加速,情绪波动较大,并经常出现焦虑、烦躁和易怒等情绪反应。

(3) 更年期的人会出现干燥现象,且此种现象频发,肌肤变得敏感脆弱,干燥和皱纹问题愈发严重。同时,头发水分流失加剧,导致发质干枯,白发数量增多。此外,还可能出现口干舌燥等不适症状。

(4) 腰背疼痛。可能是由于骨质流失引起的骨质疏松所致,从而引发腰酸背痛的症状。

(5) 易出现精神紧张状况,严重者可能增加患抑郁症的风险。更年期女性可能表现出过度敏感的症状,容易产生无根据的担忧和焦虑,如,出现生理疾病,甚至出现妄想症状。

(6) 更年期还会出现肥胖现象。肥胖现象一般会导致脂肪在腰部和臀部区域过度堆积,这种现象可能与体内分泌、代谢等多种因素有关。肥胖还可能引发一系列严重的健康问题,例如心脏病、冠心病、高血压和胆结石等。

2. 更年期发病原因

(1) 更年期发病原因与卵巢器官息息相关。卵巢的主要功能是分泌雌激素和黄体酮,这两种激素在 20 至 40 岁之间达到分泌的高峰期。然而,随着年龄的增长,雌激素的分泌量逐渐减少,并在 60 岁之后基本停止分泌。因此,卵巢功能随着年龄的增长而衰退,这是一个自然规律。

(2) 更年期的另一大原因是生活压力大。在面对生活压力时,个体心理状态可能会受到影响,导致心理失衡。这种失衡可能会进一步引发内分泌系统的紊乱,从而引发一系列症状,如烦躁不安、焦虑、睡眠质

量下降以及月经周期紊乱等。因此,在面对生活压力时,应该注意保持心理平衡,避免心理失衡对身体健康造成不良影响。

3. 更年期保健措施

(1) 饮食调节。更年期保健的关键是合理饮食,注重营养均衡,多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼肉、鸡蛋、奶制品、蔬菜水果等。同时,为预防骨质疏松和相关疾病,应摄取高钙食物或钙片,减少摄入高热量、高脂肪和刺激性食物。女性在不同生理阶段的营养需求有别,饮食需相应调整。在更年期,可多食用养生粥品,结合中药材与日常食材,有助于改善身体机能和调节身体状况,平稳度过更年期。

(2) 适度运动。女性在日常生活中,应当严格维护生物钟的规律性,确保作息稳定。积极参与体育锻炼,特别要增加运动量。对于更年期女性来说,快走是一项非常适合的运动。按照标准,快走的速度是指能在 12 分钟内走完 1 公里。这种适度的运动能够显著加强有氧代谢,提升心肺储备能力,有效缓解神经紧张,并有助于改善睡眠质量。此外,坚持快走、太极拳、瑜伽、慢跑等,还能有效调节内分泌,改善更年期症状,如失眠、心悸等。因此,更年期女性应将快走作为一项重要的锻炼方式,以促进身心健康。

(3) 保持良好心理状态。更年期的女性应维持情绪稳定,并保持积极的生活态度。通过阅读相关书籍和利用自我暗示,可以维持良好的心态。还要培养乐观、幽默和开朗的性格,以宽容的态度对待他人,避免焦虑。当遇到困难或情绪低落时,可采取户外活动、亲近大自然、听音乐、购物或参观展览等方法缓解压力。积极参与社交活动,与家人、朋友保持沟通交流,分享感受与困惑,有助于建立更健康的心态。

(4) 环境控制。更年期女性应注重营造舒适的环境,确保居住和工作环境具备良好的通风条件,保持凉爽宜人的温度。为避免情绪波动,应避免前往人员密集、嘈杂的环境。

(5) 定期接受体检。面对更年期问题,应注重预防和妇女保健医学知识的普及。提早预警和充分准备,有助于女性更好地应对身心变化。如,定期体检是预防和早期发现疾病的重要手段,有助于降低患病风险。同时,女性更年期是癌症高发期,需特别关注女性在更年期的身体健康,通过日常保养和定期体检,扼杀疾病隐患。

综上,更年期是女性生命中的重要阶段,需重视更年期保健,才能让女性平稳地度过此转折点。希望能通过以上科普,让更多人了解此方面的知识,享受健康的生活。

(作者单位:广西钦州市第二人民医院)