

急性心肌梗死患者的护理措施

□ 耿林

急性心肌梗死是一种严重的疾病，常常会导致心肌的严重损伤和功能障碍。对于急性心肌梗死患者，除了及时有效的治疗外，全程的护理也是至关重要的。本文将详细介绍急性心肌梗死患者的全程护理，包括急救、住院期间的护理以及康复期的护理。

一、急救护理

- 识别症状：急性心肌梗死的常见症状表现为胸痛或胸部不适，大汗、乏力、恶心、呼吸短促、肩部放射状疼痛、心悸及胃部不适或疼痛等，这些症状通常会在数分钟内出现，并且持续时间较长。如果出现这些症状，应立即拨打120。
- 及时就医：等待急救人员到来时，应让

患者平卧休息停止任何活动，可以给予硝酸甘油或速效救心丸等急救药物。

3.生命体征监测：在患者到达医院后，应密切监测患者的生命体征，争取在90分钟内对患者进行再灌注治疗，尽早开通梗死动脉是关键中的关键。

二、住院期间的护理

- 饮食护理：急性心肌梗死患者应遵循低盐、低脂肪、高纤维的饮食原则。避免暴饮暴食，尽量选择易消化的食物。
- 药物护理：遵医嘱按时服用药物，不要随意更改剂量或停药。如有不适，应及时告知医生。
- 情绪护理：急性心肌梗死患者常常会

出现焦虑、紧张等情绪，家属应给予患者足够的关心和支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病。

4.康复锻炼：在病情稳定后，患者可以进行适当的康复锻炼，如散步、太极拳等。但要注意不要过度劳累，以不引起胸痛为标准。

三、康复期的护理

- 定期复查：患者应在医生建议的时间内定期进行心电图、心肌酶等检查，以便医生了解患者的康复情况。
- 生活习惯调整：保持健康的生活习惯对于急性心肌梗死的康复至关重要。患者应保持规律的作息时间，避免熬夜；饮食方面要清淡易消化；戒烟限酒，保持良好的

生活习惯。

3.家庭支持：家庭的支持对于急性心肌梗死患者的康复至关重要。家属应给予患者足够的关心和支持，帮助患者解决生活中的问题，营造一个温馨的家庭氛围。

4.心理健康：急性心肌梗死患者在康复过程中可能会遇到各种心理问题，如焦虑、抑郁等。家属应关注患者的心理健康，如有需要应及时寻求心理医生的帮助。

总之，急性心肌梗死患者的全程护理是非常重要的。从急救到康复的每一个阶段，都需要专业的护理和照顾。家属应了解并遵循这些护理措施，帮助患者顺利度过难关，早日康复。

(作者单位：福建省厦门市中医院)

孕妇怀孕期间的注意事项

□ 李明亮

怀孕期间孕妈妈的生活习惯和行为对宝宝的健康发育至关重要。以下是一份怀孕期间孕妈妈应该注意的事项，涵盖了饮食、运动、心理健康、药物使用、定期产检等方面。

一、饮食

- 均衡营养：孕妈妈应该摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。瘦肉、鱼类、豆类、水果和蔬菜都是良好的营养来源。
- 避免不健康的食物：尽量避免含有大量咖啡因、添加剂和人工甜味剂的食物，以及油腻、辛辣和过度刺激性的食物。
- 适量饮水：保持充足的水分摄入，有助于消化和代谢，同时有助于预防脱水。

二、运动

- 适当运动：孕妈妈应该根据自己的健康状况和医生的建议，选择适合自己的运动方式。例如散步、瑜伽、游泳等。
- 避免剧烈运动：避免可能造成过

度疲劳或伤害的运动，尤其是在怀孕的前三个月和后三个月。

3.定期产检：根据医生的建议调整运动强度和频率，以确保宝宝的健康和孕妈妈的身体状况。

三、心理健康

- 放松心情：孕妈妈应该尽量放松心情，避免过度紧张和压力。可以通过冥想、深呼吸、听音乐等方式来放松。
- 交流沟通：与伴侣、家人和朋友保持开放的交流，分享怀孕的感受和困扰。他们可以提供支持和理解。
- 及时就医：如果遇到严重的心理问题，如抑郁、焦虑等，应该及时就医，寻求专业医生的帮助。

四、药物使用

- 遵医嘱：孕妈妈应该按照医生的建议和嘱咐，正确使用药物。避免自行购买和使用未经医生许可的药物。
- 避免吸烟和饮酒：吸烟和饮酒对宝宝的健康发育有负面影响，孕妈妈应

该避免这些行为。

五、定期产检

- 按时产检：孕妈妈应该按照医生的建议，按时进行产检，以确保宝宝的健康发育。一般来说，孕期为几个阶段，每个阶段都有相应的产检次数。
- 记录症状：在产检时向医生报告任何异常症状，包括身体上的或情绪上的。这有助于及早发现潜在的健康问题。
- 配合医生：产检时，孕妈妈应该积极配合医生，提供所有相关的信息，包括饮食、运动、药物使用等。

总之，怀孕期间孕妈妈的生活习惯和行为对宝宝的健康发育至关重要。通过注意饮食、运动、心理健康、药物使用和定期产检等方面，孕妈妈可以为自己和宝宝创造一个安全健康的妊娠环境。此外，孕妈妈还应该保持乐观的心态，积极面对妊娠期的各种挑战，与家人和朋友共同度过这个特殊时期。

(作者单位：河北省涿鹿县妇幼保健院计划生育服务中心)

人工关节置换术后的护理与康复方法

□ 魏晓艳

随着人口老龄化的发展，人工关节置换术已成为治疗关节疾病、减轻疼痛、恢复关节功能的有效方法。然而，术后护理与康复对于手术效果和患者生活质量至关重要。本文将介绍人工关节置换术后的护理要点和康复方法。

一、术后护理

- 休息与活动：术后早期应卧床休息，避免剧烈运动和过度劳累。逐渐增加活动量，以不引起疼痛和不适为宜。
- 观察伤口：术后需密切观察伤口有无渗血、感染等异常情况。如出现异常，应及时就医。
- 饮食调理：术后应加强营养，多摄入高蛋白、高维生素的食物，以促进伤口愈合。
- 药物使用：根据医生建议，按时服用抗凝、消炎、止痛等药物，以预防血栓形成、感染等并发症。
- 保持清洁：保持伤口及周围皮肤的清洁干燥，避免感染。

6.康复锻炼：术后早期可进行适当的床上活动，如四肢屈伸、翻身等，以促进血液循环和预防血栓形成。随着伤口愈合和疼痛减轻，可逐渐进行关节活动和肌肉锻炼，以恢复关节功能。

二、康复方法

- 正确姿势：保持正确的姿势，如坐姿、站姿等，以减轻关节负担。
- 减轻负重：在恢复期内，避免剧烈运动和过度负重，以免影响手术效果。
- 步行训练：人工关节术后锻炼在床边使用助行器锻炼，以促进血液循环和预防血栓形成。随着伤口愈合和疼痛减轻，可逐渐增加步行时间和距离。
- 关节活动：逐渐进行关节活动，如屈伸、旋转等，以恢复关节活动度和灵活性。
- 肌肉锻炼：进行适当的肌肉锻炼，如仰卧起坐、深蹲等，以增强肌肉力量，提高关节稳定性。
- 热水泡脚或泡脚：每天用热水泡脚或

泡脚可以促进血液循环，有助于恢复。

7.心态调整：保持乐观的心态，积极面对手术后的恢复过程，有助于加速康复。

三、注意事项

- 遵守医嘱：按时服药，定期复诊。
- 如出现异常疼痛、肿胀、出血等症状，应及时就医。
- 避免剧烈运动和过度劳累，以免影响手术效果和引起再次损伤。
- 康复锻炼要循序渐进，不可急于求成，以免造成二次伤害。
- 保持良好的生活习惯，戒烟戒酒，合理饮食，加强营养。

总之，人工关节置换术后的护理与康复是影响手术效果和患者生活质量的关键因素。患者应认真听取医生建议，做好术后护理和康复训练，以加速康复进程。同时，保持乐观的心态也是至关重要的。只有通过良好的护理与康复，才能真正实现人工关节置换的预期效果。

(作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院)

孕吐，一种常见的孕期症状，虽然令人不适，但它却是孕妇身体正常反应的一部分。对于大多数孕妇来说，孕吐通常会在怀孕早期出现，随着时间的推移，这种症状通常会逐渐减轻。然而，对于一些孕妇来说，孕吐可能会持续整个孕期，这时就需要采取一些应对策略。接下来将为你提供孕期孕吐的应对策略和科学护理知识。

一、孕吐的原因

孕吐的原因目前尚不完全清楚，但可能与怀孕后体内激素水平的变化、情绪变化、食物摄取敏感度增加等因素有关。了解孕吐的原因有助于我们更好地理解孕妇，并提供更个性化的护理方案。

二、应对孕吐的策略

- 饮食调整：尽量选择自己喜欢且能够接受的食物。避免油腻和气味难闻的食物，尝试少量多餐，避免空腹。同时，远离可能引发呕吐的食物和气味。
- 情绪管理：孕吐可能与情绪有关，因此保持良好的情绪状态非常重要。与亲友保持联系，分享怀孕的喜悦，有助于缓解心理压力。
- 适当运动：在舒适的前提下，适度的运动可以减轻孕吐症状。散步、瑜伽等轻松的运动方式有助于缓解孕吐带来的不适。
- 寻求医生帮助：如果孕吐严重到影响日常生活和工作，应寻求医生的帮助，了解是否需要药物治疗。

三、孕吐的科学护理

- 心理支持：孕妇应了解孕吐是怀孕的正常反应，放松心情，保持乐观心态。同时，丈夫和家人应给予孕妇足够的关爱和支持。
- 合理饮食：选择清淡、易消化的食物，避免油腻和气味难闻的食物。尝试少量多餐，避免空腹。多喝水，有助于缓解孕吐带来的口干症状。
- 睡眠充足：充足的睡眠有助于缓解孕吐带来的不适，孕妇应尽可能在舒适安静的环境中休息。
- 适当运动：在医生的建议下，适当进行轻松的运动，如散步、瑜伽等，有助于减轻孕吐症状。
- 接受孕吐：对于孕吐症状严重的孕妇，家人应给予足够的理解和支持，避免过度照顾或过度担忧。了解孕吐的原因和应对策略，有助于孕妇和家人更好地应对这一孕期反应。同时，孕妇应定期进行产前检查，与医生保持沟通，以便及时了解身体状况和调整护理方案。最后，家人的关爱和支持对孕妇来说至关重要，他们应给予孕妇足够的关心和理解。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)

儿童川崎病对心脏的影响及应对策略

□ 金娜

在我们的日常生活中，有许多疾病可能悄悄地影响我们的身体，其中一种就是儿童川崎病。这是一种不明原因的血管炎，主要影响儿童，尤其是五岁以下的孩子。川崎病的症状可能并不明显，甚至容易被忽视，但它对儿童心脏的影响却是不可忽视的。那么，什么是川崎病？它如何影响心脏？我们又该如何预防和应对呢？

一、川崎病的概述

川崎病是一种不明原因的血管炎，可能会影响全身的血管，包括心脏的血管。它通常在儿童中发病，尤其是五岁以下的孩子。虽

然川崎病的原因目前尚不明确，但遗传、环境、免疫等多种因素可能都与其有关。

二、川崎病对心脏的影响

川崎病对心脏的影响主要表现在两个方面。首先，川崎病可能导致心脏血管的炎症，从而影响心脏的血液供应，可能引发各种心脏疾病。其次，长期患有川崎病的儿童，其心脏病风险会大大增加。因此，对于川崎病，预防和早期发现都非常重要。

三、如何预防川崎病

预防川崎病的关键在于早期发现和及时治疗。以下是一些预防川崎病的建议：

- 定期体检：定期带儿童进行身体检查，尤其是心脏检查，可以帮助及时发现川崎病的症状。
 - 合理饮食：均衡饮食，多吃蔬菜水果，增加抵抗力，减少感染风险。
 - 保持健康的生活方式：加强儿童体育锻炼，增强身体素质，提高抵抗力。同时也要避免过度疲劳和精神压力。
 - 避免接触有害物质：如果儿童有受伤的情况，应避免接触有害物质如油漆等。
- ## 四、川崎病的症状和应对策略
- 一旦发现儿童有川崎病的症状，如发热、

皮疹、口腔溃疡、手足肿胀等，应及时就医。在医生的指导下，可能需要进行一系列的检查，如血液检查、心电图等。治疗川崎病的方法主要包括药物治疗和手术治疗。对于严重的病例，可能需要使用冠状动脉扩张术来保护心脏。

结语：川崎病是一种潜在的危險疾病，它可能对儿童的心脏产生严重影响。通过了解川崎病的预防和应对策略，我们可以更好地保护儿童的健康。让我们一起努力，为孩子们创造一个更健康的环境！

(作者单位：河南省开封市儿童医院)