

心脏护理,重症心脏疾病的护理要点

□周淑梅

心脏,作为生命的律动之源,承载着每一次跳动的力量与希望。当它面临重症疾病的挑战时,精心而专业的护理就如同护航的灯塔,照亮康复之路,守护生命的每一个瞬间。接下来,让我们一同开启这场关于重症心脏疾病护理的探索之旅,为心脏注入更多的关怀与力量。

一、重症心脏疾病概述

重症心脏疾病,作为一类心脏功能严重受损的病症,极大地削弱了心脏泵送血液的能力,使其难以满足人体日常代谢的迫切需求。这其中,心力衰竭、严重心律失常、心肌梗塞以及心肌炎等,都是其典型代表。患者不仅在日常生活中饱受气促、乏力等症状的困扰,更面临着生命危险严峻的考验。正因如此,医生的治疗方案固然重要,但与之相辅相成的科学护理同样不可或缺。精心的护理不仅能够缓解患者的痛苦,更能为治疗提供有力的支持,共同守护患者的生命之光。

二、重症心脏疾病的日常护理

1. 休息与活动:重症心脏疾病患者应保证充足的休息,避免过度劳累。根据心功能情况,合理安排活动量,以不引起心慌、气短等症状为原则。对于需要卧床休息的

患者,应定时翻身,防止压疮和血栓形成。

2. 饮食护理:饮食应以低盐、低脂、易消化为主,适量补充蛋白质和维生素。少量多餐,避免过饱,以减轻心脏负担。同时要

保持大便通畅,防止便秘时用力排便导致心脏负荷增加。

3. 心理护理:重症心脏疾病患者往往存在焦虑、恐惧等不良情绪。护理人员应给予患者关心和支持,帮助其建立战胜疾病的信心。同时,指导患者学会自我调节情绪,保持心境平和。

4. 环境护理:环境护理在重症心脏疾病的治疗中占据着举足轻重的地位。务必

确保病室安静、整洁,且空气流通良好,为患者营造一个舒适的休养环境。同时,要特别注意防止患者受凉感冒,以免给已受损的心脏带来额外负担。

三、重症心脏疾病的特殊护理

1. 心力衰竭患者的护理:心力衰竭患者应严格限制液体摄入量,每日监测体重和出入量。遵医嘱给予利尿剂、强心剂等药物治疗,并密切观察药物疗效和不良反应。对于顽固性心力衰竭患者,可考虑使用机械辅助装置如心脏再同步化治疗(CRT)或左心室辅助装置(LVAD)。

2. 严重心律失常患者的护理:对于严重心律失常患者,应持续进行心电监护,密切观察心率、心律变化。遵医嘱给予抗心律失常药物治疗,并注意观察药物疗效和不良反应。对于需要电复律或射频消融治疗的患者,应做好术前准备和术后护理。

3. 心肌梗塞患者的护理:心肌梗塞患者应绝对卧床休息,保持大便通畅。遵医嘱给予抗血小板、抗凝、扩冠等药物治疗,并密切观察病情变化。对于需要溶栓或介入治疗的患者,应做好术前准备和术后护理。同时要

加强心理护理,帮助患者度过危险期。

4. 心肌炎患者的护理:心肌炎患者应卧床休息,避免过度劳累。遵医嘱给予营养心肌、抗病毒等药物治疗,并注意观察药物疗效和不良反应。对于出现严重心律失常或心力衰竭的患者,应给予相应的特殊护理。

四、重症心脏疾病的预防与康复

1. 预防措施:积极预防和治疗高血压、高血脂、糖尿病等危险因素;保持良好的生活习惯,戒烟限酒;加强体育锻炼,增强体质;定期进行体检,及时发现并治疗

心脏疾病。

2. 康复训练:对于病情稳定的患者,可在医生指导下进行康复训练。康复训练包括有氧运动、力量训练、柔韧性训练等,旨在提高患者的心肺功能和

生活质量。训练过程中应注意循序渐进,避免过度劳累。

3. 家庭护理:家庭成员应了解重症心脏疾病的基本知识,学会观察病情变化,掌握基本的急救技能。同时要

保持家庭环境整洁、安全,为患者提供良好的休养环境。

4. 定期随访:患者应定期到医院进行随访检查,以便及时了解病情变化,调整治疗方案。随访内容包括心电图、心脏彩超、血液生化检查等。

五、结语

通过深入了解重症心脏疾病的护理要点,我们不难发现,细致入微的日常护理、针对性的特殊护理以及全面的预防与康复策略,共同构成了心脏健康守护的坚实屏障。希望每位读者都能从中受益,学会珍惜并呵护自己的心脏,让生命的律动更加稳健有力。记住,心脏的健康需要我们的共同努力与守护。

(作者单位:贺州市钟山县人民医院)

踝关节骨折护理的七大要点

□何兰芬

踝关节骨折是一种常见的骨折类型,对患者的日常生活和健康产生重要影响。正确的护理和康复措施对于促进患者康复至关重要。本篇文章将详细介绍踝关节骨折的综合护理方案,包括床位护理、饮食与营养、足部护理、康复锻炼、穴位按摩、心理健康支持以及定期复查和监测等七个方面。

一、床位护理

合理的体位和姿势有助于减轻疼痛,预防并发症。患者应保持床位的舒适,定期翻身,避免长时间保持同一体位。对于需要使用轮椅或助行器的患者,要确保正确使用,避免对患肢造成额外的压力。在床位护理中,除了确保患者的合理体位和姿势,还应注重舒适性。选用柔软的床垫和合适的枕头,有助于减轻患者疼痛感。同时,定期翻身不仅有助于预防压力性损伤的发生,还能促进血液循环。对于使用轮椅或助行器的患者,正确的使用方法是关键,以确保患者在移动过程中不会给患肢带来额外的压力和不适。

二、饮食与营养

在饮食与营养方面,踝关节骨折患者需注重全面均衡的饮食,以最大程度地支持骨折愈合过程。除了摄入高钙食物如奶制品和豆腐外,应确保摄入足够的蛋白质,包括鱼、禽肉、蛋类和豆类等,以促进组织

修复和肌肉恢复。维生素C在胶原蛋白合成中发挥着重要作用,因此多摄入富含维生素C的水果和蔬菜,如柑橘类、草莓等,有助于伤口愈合。同时,维持适当的体重也需综合考虑,通过合理的饮食控制和适度的运动来防止过度肥胖,减轻骨折部位的负担。补充足够的维生素D则是促进钙吸收的重要手段,可以通过阳光照射和食物摄入相结合,确保充足的维生素D水平,有利于骨折的愈合和骨密度的维持。

三、足部护理

在足部护理中,除了注重清洁,还需特别关注湿气和细菌的防范。选择温水轻柔清洗患足,避免湿气滞留,有助于减少感染的风险。对于使用石膏或支架的患者,要定期检查它们的固定情况,确保处于正确的位置,避免因松动或错位而对骨折部位造成额外的伤害。同时,选择透气性好的鞋袜,有助于维持足部的干燥和清洁环境,预防湿气引起的皮肤问题。

四、康复锻炼

在康复锻炼的过程中,患者需要在医师的正确指导下进行适当的运动计划。包括关节的屈伸、轻度的抗阻运动和逐渐增加的负荷,以促进关节功能和肌肉力量的逐渐恢复。康复锻炼有助于增加骨密度、提高柔韧性,并减缓肌肉萎缩的速度。然而,患者在进行康复锻炼时务必避免负重

过大的活动,以免对骨折部位造成额外的压力和风险。关键在于渐进性,通过循序渐进的康复计划,患者能够更安全、更有效地促进骨折的康复,重建受损的肌肉和关节功能。

五、穴位按摩

穴位按摩在踝关节骨折的护理中发挥着重要的作用。通过刺激特定穴位,可以有效促进局部血液循环,有助于加速康复过程。此外,穴位按摩还能缓解患者的疼痛感,提升其舒适度。然而,为了确保按摩的安全和有效,强烈建议在专业人士的指导下进行。专业的按摩师具有丰富的经验和专业知识,能够准确找到合适的穴位,并运用正确的技术和手法进行按摩。通过专业指导,可以最大限度地发挥穴位按摩的益处,提供更加安全和有效的康复体验。

六、心理健康支持

康复期间,患者可能面临情绪波动、焦虑和压力等心理挑战,因此专业心理医师的介入变得尤为必要。专业心理医师能够提供系统性的心理咨询和支持,帮助患者理解并应对康复带来的情感压力。家庭成员和朋友的陪伴同样起到重要作用,他们的支持和鼓励有助于患者更积极地面对康复的各个阶段。通过建立全面的心理支持体系,可以更好地维护患者的心理健

康,提高其康复过程中的生活质量,加速康复进程。

七、定期复查和监测

定期复查和监测是踝关节骨折康复不可或缺的关键步骤。这一过程旨在确保康复过程的正常进行,及时调整治疗方案,以达到最佳的治疗效果。医师会根据患者的康复情况进行全面的评估,通过拍片检查等监测手段了解骨折部位的愈合情况,及时发现并处理潜在的问题。患者应积极配合医师的建议,按时进行定期复查,确保康复过程中的任何变化都能及时被察觉和处理。这有助于防止并发症的发生,并保障患者康复的顺利进行。通过定期复查和监测,医疗团队能够更好地了解患者的康复状况,为其提供个性化、精准的治疗方案,最大程度地促进康复的成功。

八、结语

踝关节骨折的护理是一个综合性的过程,需要患者、家庭成员和医疗团队的共同努力。通过正确的床位护理、合理的饮食与营养、足部护理、康复锻炼、穴位按摩、心理健康支持以及定期复查和监测,患者能够更快、更有效地实现康复。在整个康复过程中,密切与医师的沟通和合作是至关重要的,以确保康复方案的顺利进行。

(作者单位:来宾市兴宾区人民医院)

呵护子宫:盆腔炎的日常护理

□郭焕萍

一、生活护理

患者的日常生活习惯与日常生活行为均会对慢性盆腔炎的康复造成直接影响,所以应从日常生活着手进行护理,从多方面解决问题,最大程度地发挥日常护理的作用,消除外界因素对慢性盆腔炎造成的影响。第一,熬夜是现代人的常见不良习惯,但会让免疫功能下降,尤其是女性,免疫功能低下是导致慢性盆腔炎发生的主要原因之一。所以患者必须改正熬夜这一不良习惯,养成劳逸结合的观念,每日早睡早起,保证每日睡眠时间与休息时间充足,通过健康规律的作息,消除患者身心健康的影响因素,促使患者免疫功能升高,间接加快慢性盆腔炎的康复速度。第二,调整患者的衣物,患者患病期间尽量不要穿紧身衣紧身裤,尽量穿宽松、舒适、干净、纯棉衣物,做好防寒保暖,可逐步提高自身健康,促进慢性盆腔炎康复。第三,注意个人卫生,勤换衣服勤洗澡,安全性生活,规避多次人流操作,促进慢性盆腔炎恢复。

二、日常饮食

不管是什么病,治疗过程中均需重视

饮食结构与饮食频率,毕竟食物是营养物质的主要来源途径。如果患者饮食结构存在问题,营养摄入不足,则难以保证自身健康,更没有充足营养支持身体恢复健康。所以,想要促使慢性盆腔炎尽快恢复健康,一定要注意日常饮食,一定要会吃,一定要注意吃。比如慢性盆腔炎患者应该增加高蛋白食物、高维生素食物的摄入量,尤其是新鲜蔬菜和水果、适当肉类、蛋类食物,这些食物营养丰富,对患者早期恢复健康、免疫功能提升有利。患者治疗慢性盆腔炎期间还需清淡好消化膳食,尽可能不要吃生冷食物、辛辣食物、油腻食物、腌制食物、干硬食物,这些食物对胃肠道的吸收能力有很高要求,甚至会刺激胃肠道诱发不适症状,反而不利于慢性盆腔炎早期恢复健康,所以尽量不要吃。若患者实在喜欢,一顿不吃都不行,则是少量的吃,一天吃一口,过过嘴瘾,千万不能多吃。

三、运动锻炼

运动是最经济、最实惠、最简单的免疫功能提升方案,也是很多疾病康复过程中不可缺少的护理措施之一。进行运动能够

让患者加快新陈代谢、血液循环,可以让患者出汗排毒,间接减轻患者体内的炎症因子水平,发挥一定的控制炎症作用,而慢性盆腔炎是一种炎症病变,在炎症得到抑制后,患者疾病无疑会恢复健康。运动还可提升患者免疫功能,增强外阴以及阴道的免疫能力与抗病能力,可促使患者尽早恢复健康。但运动应该以有氧运动为主,从小幅度短时间开始,尽量以患者喜欢的运动为主,才能保证患者的运动积极性。

慢性盆腔炎是一种危害性较大的女性疾病,会导致女性出现一系列的不适症状,且慢性盆腔炎容易反复发作。为最大程度降低慢性盆腔炎的危害,必须做好日常护理,主动保护自身健康,促使慢性盆腔炎尽快康复,消除慢性盆腔炎所致不良影响,预防不孕不育。若能在日常护理中做好三点,无疑能够帮助患者形成健康习惯与健康行为,可让患者主动规避慢性盆腔炎影响因素,不仅可提高治疗效果,还可改善患者预后情况,避免慢性盆腔炎反复发作,减少患者因慢性盆腔炎前往医院的次数。

(作者单位:河北省武安市妇幼保健院)