

慢阻肺的护理措施

□ 覃馨梅

呼吸,作为生命的基本过程,是我们身体与外界环境进行气体交换的重要方式。然而,有一种常见的慢性疾病——慢性阻塞性肺疾病(COPD,简称慢阻肺),却严重影响着人们的呼吸健康。慢阻肺是一种以持续气流受限为特征的疾病,气流受限进行性发展,与气道和肺脏对有毒颗粒或气体的慢性炎症反应增强有关。慢阻肺患者常常饱受慢性咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状的困扰,生活质量严重下降。因此,了解慢阻肺的护理科普常识,对于改善患者的生活质量和健康状况具有重要意义。

一、慢阻肺的病因与发病机理

慢阻肺的确切病因尚不完全清楚,但通常认为是内因(个体易患因素)与外因(环境因素)共同作用的结果。其中,长期吸烟是引起慢阻肺最主要的病因,吸烟开始的年龄越早,时间越长,每天吸烟量越多,患病率越高。此外,长期吸入职业性粉尘和化学气体、空气污染、遗传因素、年龄和性别、肺生长发育不良、支气管哮喘等也是影响慢阻肺发病或恶化的重要因素。

慢阻肺的发病机理主要涉及气道和肺脏的慢性炎症反应。在慢阻肺患者的气道和肺

脏中,存在大量的炎症细胞和炎症介质,它们相互作用,导致气道壁增厚、黏液分泌增加、纤毛运动障碍等病理改变。这些改变使得气道变得狭窄,气流受限,从而导致患者出现咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状。

二、慢阻肺的护理诊断与措施

针对慢阻肺患者的护理,首先需要明确护理诊断。常见的护理诊断包括低效性呼吸形态、呼吸道清理无效、液体不足、营养失调、有感染的危险以及缺乏一般的护理知识等。这些诊断为我们制定针对性的护理措施提供了依据。

1.保证空气质量,改善呼吸环境。对于慢阻肺患者来说,保证居住环境的空气质量至关重要。患者应避免生活在受到污染的环境中,保持室内空气清新。居室要经常开窗通风,保证室内空气的流通。此外,定期对室内进行消毒,避免抽烟、粉尘等不良刺激,有助于减轻病情。

2.保持口腔卫生,预防感染。慢阻肺患者往往伴有口腔问题,如口腔感染、口腔黏膜溃疡等。这些问题不仅影响患者的生活质量,还可能加重肺部负担,导致慢阻肺症状加重。

因此,患者应注意口腔卫生,早晚刷牙,经常漱口。对于口腔问题严重的患者,应及时就医治疗,避免感染扩散。

3.及时排痰,保持呼吸道通畅。慢阻肺患者常常感觉痰液淤积在喉咙深处,这会严重影响呼吸道的通畅性。因此,及时排痰对于缓解患者症状具有重要意义。患者可以通过深呼吸、咳嗽等方式将痰液排出。对于无法自行排痰的患者,可以采用雾化吸入、叩背等方法协助排痰。同时,家属和医护人员应密切观察患者的痰液情况,如发现痰液颜色、量或性状异常,应及时就医检查。

4.合理饮食,补充营养。慢阻肺患者常常因为呼吸困难、食欲不振等原因导致营养摄入不足。因此,合理饮食、补充营养对于改善患者营养状况、提高抵抗力具有重要意义。患者应选择清淡、易消化、富含营养的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。同时,避免过多摄入油腻、辛辣等刺激性食物,以免加重呼吸道症状。

5.定期体检,及时发现并处理并发症。慢阻肺患者常常伴有其他并发症,如心血管疾病、骨质疏松等。因此,定期体检对于及时发

现并处理并发症具有重要意义。患者应按照医生的建议进行定期体检,包括肺功能检查、心电图、骨密度检查等。如发现异常,应及时就医治疗,避免病情恶化。

三、慢阻肺患者的日常生活保健

除了上述护理措施外,慢阻肺患者还应注意日常生活中的保健。首先,戒烟是预防和治疗慢阻肺的关键措施之一。患者应积极戒烟,并避免二手烟的暴露。其次,适量运动有助于提高患者的肺功能和和生活质量。患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等。同时,保持良好的心态对于缓解病情也具有重要作用。患者应保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和抑郁。

四、结语

慢阻肺作为一种常见的慢性疾病,给患者的身心健康带来了极大的威胁。通过了解慢阻肺的护理科普常识,我们可以更好地关爱患者,帮助他们改善生活质量。在护理过程中,我们需要注意保证空气质量、保持口腔卫生、及时排痰、合理饮食以及定期体检等方面的问题。让我们携手努力,让每一位慢阻肺患者都能呼吸畅快起来,享受健康美好的生活。

(作者单位:桂林医学院附属医院)

浅谈创伤的护理方法

□ 赵燕

创伤是日常生活中常见的紧急情况,包括意外事故、刀伤、烧伤等。及时有效的伤口处理和预防感染对于减轻疼痛、防止并发症和提高康复速度至关重要。本文将向大家介绍创伤护理的基本知识,包括伤口处理步骤、预防感染的方法以及正确的处理态度。

一、伤口处理步骤

1.清洁伤口:首先,用无菌纱布轻轻地清洁伤口周围的皮肤,去除任何残留的污垢和异物。

2.评估伤口:观察伤口的深度、大小和形状,以及有无异物残留。了解受伤的原因有助于评估伤口的严重程度。

3.消毒:使用碘伏等消毒剂对伤口进行消毒,以减少细菌数量。

4.包扎:用无菌纱布轻轻包扎伤口,确保伤口不被触碰。如有需要,可使用抗生素药膏或敷料进行进一步保护。

5.定期检查:定期检查伤口,确保其干燥、清洁,如发现异常情况(如红肿、渗出物、疼痛等),应及时就医。

二、预防感染

1.保持伤口干燥:避免让伤口接触到水,尤其是在最初的几天。如必须接触到水,请用无菌纱布擦拭。

2.抗生素使用:在医生的指导下,适当使用抗生素有助于预防感染。

3.休息与锻炼:保持患处休息,避免剧烈运动导致伤口裂开。根据医生建议,适当进行

康复锻炼。

4.饮食调理:适当补充高蛋白、富含维生素的食物,有助于伤口愈合。避免辛辣刺激性食物。

5.心理调适:保持积极的心态,了解感染的预防措施和重要性,有助于减轻心理压力,促进康复。

三、正确的处理态度

1.冷静应对:面对创伤时,保持冷静非常重要。了解基本的伤口处理步骤和预防感染的方法,有助于您应对紧急情况。

2.寻求专业帮助:如伤口较深、疑似有感染迹象或需要进一步治疗,请及时就医。不要自行处理复杂伤口,以免加重病情。

3.持续学习:创伤护理是一个不断学习

的过程。关注相关科普知识,定期了解最新的处理方法和技巧,有助于您更好地照顾受伤的亲人或朋友。

4.关爱自己:在进行创伤护理的过程中,请注意保护自己。如感到疲惫或压力过大,请适当休息,必要时寻求他人的帮助。

结语:创伤护理是日常生活中不可或缺的一部分。通过了解基本的伤口处理步骤、预防感染的方法以及正确的处理态度,您将能够更好地应对紧急情况,促进受伤者的康复。请记住,如果您对创伤护理有任何疑问或需要帮助,请及时咨询专业人士或相关机构,以便得到及时、准确的指导和治疗。

(作者单位:霸州市中医院)

硬膜外分娩镇痛的原理、优势及风险

□ 胡盼盼

对于许多准妈妈来说,分娩的疼痛是一个令人畏惧的问题。幸运的是,随着医疗技术的不断发展,硬膜外分娩镇痛已经成为了可以帮助妈妈们减轻分娩疼痛的有效方法。本文将为您详细解析硬膜外分娩镇痛的相关知识,帮助您了解这种方法的原理、优势和可能的风险。

一、硬膜外分娩镇痛的原理

硬膜外分娩镇痛,顾名思义,就是通过硬膜外腔内注入镇痛药物来达到减轻分娩疼痛的目的。硬膜外腔是位于脊髓硬膜和大脑硬膜之间的空间,注入药物后,药物可以阻断神经传递疼痛信号,从而减轻妈妈们的疼痛感。

二、硬膜外分娩镇痛的优势

1.效果显著:硬膜外分娩镇痛可以有效减轻分娩过程中的疼痛,让妈妈们在分娩过程中感受到较少的痛苦。

2.安全性高:硬膜外分娩镇痛是一种相对安全的分娩镇痛方法,由专业医生在严格的无菌操作下进行,药物的剂量和速度可以随时调整。

3.对妈妈和宝宝的影响较小:硬膜外分娩镇痛的药物主要作用于神经传递,对妈妈和宝宝的身体影响较小。

4.可以随时中断:如果妈妈在分娩过程中感觉不适,可以随时要求中断硬膜外分娩镇痛,医生会根据情况调整或停止药物注入。

三、硬膜外分娩镇痛的可能风险

虽然硬膜外分娩镇痛相对安全,但任何医疗方法都有一定的风险。硬膜外分娩镇痛的潜在风险包括:

1.注射部位疼痛:注射硬膜外麻醉药物时,有可能会引起注射部位的疼痛。

2.低血压:硬膜外分娩镇痛可能会导致妈妈出现低血压的情况,医生会根据情况给予相应的治疗。

3.胎儿心率异常:硬膜外分娩镇痛药物可能会对胎儿的心率产生一定影响,医生会密切监测胎儿的心率,确保胎儿的安全。

四、硬膜外分娩镇痛的注意事项

1.提前沟通:如果您考虑硬膜外分娩镇痛

有疑虑或特殊要求,请在孕期与医生进行充分的沟通,制定合适的分娩镇痛计划。

2.积极配合:在分娩过程中,请积极配合医生的指导和操作,确保分娩镇痛的效果和安全。

3.注意观察:在硬膜外分娩镇痛后,如果您有任何不适的感觉,比如低血压、头晕等,请及时告知医生。

总之,硬膜外分娩镇痛是一种可以帮助妈妈们减轻分娩疼痛的有效方法。如果您对分娩的疼痛感到恐惧,可以提前与医生沟通,了解硬膜外分娩镇痛的相关信息,为自己和宝宝选择一个更舒适的分娩方式。在医生的专业指导下,硬膜外分娩镇痛的安全性可以得到充分保障。

(作者单位:郑州市惠济区人民医院)

胆囊术后护理的注意事项

□ 孙美宝

胆囊手术是治疗胆囊疾病的一种常见方法,包括胆囊切除术和胆囊造口术等。术后护理对于患者的康复至关重要,一些看似微小的细节,如饮食、运动、情绪管理等,都可能对术后恢复产生重大影响。本文将为您详细解析胆囊术后护理中的小细节,为大影响。

一、饮食调整:以清淡为主

术后初期,患者应以清淡易消化的食物为主,如稀饭、面条、水果等。逐渐过渡到正常饮食后,也应避免过度油腻、辛辣和刺激性食物,以防刺激胆囊部位,影响愈合。烹饪方式应以蒸、煮为主,尽量避免煎炸。

二、适量运动:循序渐进

术后患者应根据医生建议适当进行运

动,以促进恢复。初期应以床上活动为主,如翻身、伸展手臂等。逐渐适应后,可进行适当的散步、瑜伽等轻度运动,但要避免剧烈运动。在恢复过程中,适量运动有助于提高身体免疫力,促进伤口愈合。

三、关注情绪:保持乐观心态

情绪波动对术后恢复有负面影响。患者应学会调节情绪,保持乐观心态。可尝试通过听音乐、阅读、与他人交流等方式来缓解压力。如有情绪波动,应及时向医生或家属寻求帮助,以避免不良后果。

四、定期复查:确保康复进程

术后患者应遵医嘱,定期进行复查。通过复查,医生可以了解患者的康复情况,及时发

现问题并进行处理。患者应按时前往医院进行复查,以确保康复进程顺利。

五、术后护理小细节:勤换衣物与保持伤口清洁

术后患者应保持衣物清洁,尤其是伤口部位的衣物要特别注意。换衣时,应选择柔软、透气的棉质衣物,避免摩擦伤口。同时,保持伤口清洁也很重要。如有分泌物增多或异味,应及时告知医生。

六、合理安排作息时间:保证充足的休息

术后患者应保证充足的休息,有助于伤口愈合和身体恢复。患者应养成良好的作息习惯,确保睡眠质量。避免熬夜,以免影响术后恢复。

七、术后健康小贴士:避免过度劳累与暴饮暴食

患者在恢复期间应避免过度劳累,避免从事重体力劳动或剧烈运动。此外,暴饮暴食会加重胆囊负担,不利于术后恢复。患者应养成良好的饮食习惯,定时定量进餐,避免油腻、高脂肪食物的摄入。

胆囊术后的护理工作看似简单,实则对患者康复起着至关重要的作用。通过调整饮食、适量运动、保持乐观心态、定期复查以及注意一些小细节,如勤换衣物、保持伤口清洁等,患者可以更好地恢复健康。

(作者单位:河间市人民医院)