

重症监护中的皮肤护理和预防压疮技巧

□ 树媛媛

重症监护中的皮肤护理和预防压疮对于患者至关重要。压疮是身体局部组织长时间受压、血液循环障碍、组织营养不良而导致的坏死。在重症监护中,由于患者通常需要卧床休息,因此压疮的风险很高。以下是对皮肤护理和预防压疮的详细科普:

一、皮肤护理

- 保持皮肤清洁:定期为患者清洁皮肤,使用温和的肥皂和清水。避免使用含有刺激性成分的清洁剂。
- 定期更换敷料:对于医疗设备如导管、敷料和夹子等,要定期更换,以减少感染的风险。
- 避免摩擦力:使用柔软的床单,并避免使用会加重摩擦力的枕头或垫子。

4.定时更换体位:定期为患者改变体位,以避免某一部位长时间受压。一般来说,每两到三个小时翻身一次。

5.促进血液循环:可以通过按摩、轻拍或用热毛巾轻轻擦拭等方式,促进患者受压皮肤的血液循环。

二、预防压疮

- 评估风险:在重症监护中,医生或护士会评估患者的皮肤状况,包括年龄、体重、营养状况、移动能力等,以确定是否存在压疮风险。
- 使用减压设备:如使用气垫床或减压枕等设备,可以有效减轻身体局部受压的程度。
- 均衡饮食:鼓励患者摄入足够的营养,

以增强皮肤抵抗力。重症监护病房通常会提供均衡的饮食,以帮助患者保持最佳的营养状态。

4.避免过度移动:在某些情况下,过度移动可能会加重病情,因此要小心谨慎。如果需要移动患者,尽量将其转移到另一个床位,而不是将其抬起或翻转。

5.皮肤监测:定期检查患者的皮肤状况,及时发现任何潜在的压疮迹象。如果有任何异常情况,请及时就医。

以下是一些预防压疮的个人护理技巧:
定期改变姿势:在家中,家属可以每两到三个小时帮助患者改变姿势或翻身。

使用减压垫:在家中,可以在床垫或椅子

等物体上使用减压垫。

保持干燥:保持皮肤清洁和干燥,尤其是在潮湿和多汗的条件下。

增加血液循环:轻柔地按摩和拍打受压部位可以帮助促进血液循环。

综上所述,重症监护中的皮肤护理和预防压疮至关重要。通过保持皮肤清洁、定期更换敷料、避免摩擦力、定时更换体位、促进血液循环等措施,可以有效降低压疮的风险。同时,正确评估患者风险、使用减压设备、均衡饮食和避免过度移动等综合护理措施,可以有效预防压疮的发生。对于患者自身来说,配合皮肤监测和个人护理技巧也是预防压疮的重要一环。

(作者单位:故城县医院)

预防心脑血管疾病复发的方法

□ 巩娜娜

心脑血管疾病,如心脏病、脑卒中、高血压等,是当今社会最常见的健康问题之一。这些疾病不仅影响患者的日常生活,还可能对家庭和社会造成巨大的经济和心理负担。为了更好地预防心脑血管疾病的复发,我们需要从生活中的点滴做起。本文将为你提供一系列实用的预防方法,帮助你维护心脑血管健康。

一、保持健康的生活方式

- 合理饮食:遵循均衡饮食的原则,摄入足够的蔬菜、水果、全谷类和优质蛋白质。限制饱和脂肪、胆固醇和盐的摄入,避免过多食用高糖和高脂肪食物。
- 适量运动:每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、骑车、游泳等。此外,进行力量训练有助于增强肌肉力量和心肺功能。
- 控制体重:肥胖是心脑血管疾病的重要风险因素,应保持适当的体重

并避免暴饮暴食。

4.戒烟限酒:戒烟是预防心脑血管疾病最有效的方法之一,限制酒精摄入可以降低心脑血管疾病的风险。

二、保持良好的心理状态

长期紧张、焦虑和压力等心理因素可能对心脑血管健康产生不良影响。因此,保持乐观、积极的心态,学会释放压力,有助于预防心脑血管疾病的复发。

三、定期进行健康检查

定期进行健康检查是预防心脑血管疾病复发的关键。医生可以根据你的个人情况,为你制定个性化的检查计划,包括血压、血糖、血脂等指标的监测。如有异常,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

四、合理用药

在医生的指导下,合理使用降压药、降糖药、调脂药等药品,有助于控制心脑血管疾病的危险因素,预防复发。切勿自行更改药物剂量或停药,以免影响治疗效果。

五、关注季节变化

季节变化时,心脑血管疾病的发生率可能增加。因此,在季节交替时,应密切关注天气变化,根据气温调整衣物,避免因寒冷刺激导致血管收缩,增加心脑血管疾病的风险。

六、避免过度劳累

过度劳累可能导致血压升高、心率加快,从而增加心脑血管疾病的风险。因此,应合理安排工作和生活,避免过度劳累,保证充足的睡眠时间。

总之,预防心脑血管疾病复发需要我们从生活中的点滴做起。通过保持健康的生活方式、保持良好的心理状态、定期进行健康检查、合理用药、关注季节变化、避免过度劳累以及定期体检与筛查等措施,我们可以有效降低心脑血管疾病的风险,维护心脑血管健康。

(作者单位:山东省淄博市桓台县荆家镇卫生院)

急性心肌梗死是一种严重的疾病,它可以对患者的生命和健康造成严重的威胁。因此,对于急性心肌梗死的日常护理非常重要。下面将详细介绍急性心肌梗死的日常护理知识,帮助患者和家属更好地照顾自己和他

一、保持休息和活动

急性心肌梗死患者需要充分的休息,以减少心脏的负担,有助于恢复心脏的功能。在病情稳定后,可以在医生的指导下逐渐增加活动量,但不要过度劳累。患者应避免剧烈运动,以免加重病情。如果在家中发生急性心肌梗死,应立即停止一切活动就地休息,避免走动,同时拨打急救电话求救。

二、饮食调理

急性心肌梗死患者需要控制饮食,以低盐、低脂肪、高纤维的食物为主。患者应避免暴饮暴食,以免增加心脏负担。同时,要保持足够的水分摄入,有助于稀释血液,防止血栓形成。建议多吃蔬菜水果,少吃油腻食物。

三、控制情绪

情绪波动是急性心肌梗死的重要诱因之一。患者应保持稳定的情绪,避免过度兴奋、愤怒等情绪波动,以免加重病情。家属应给予患者足够的关心和支持,帮助患者缓解紧张情绪。

四、观察病情

患者和家属应密切观察患者的病情,如出现胸痛加剧、呼吸急促、心悸等症状,应及时就医。同时,要注意观察患者的生命体征,如心率、血压、血糖等,如有异常应及时就医。

五、家庭急救措施

如果患者发生急性心肌梗死,家属应掌握基本的急救措施。如给予患者硝酸甘油、阿司匹林等药物缓解症状,同时拨打急救电话求救。在等待救援的过程中,要保持患者的呼吸道通畅,避免搬动患者。

六、预防并发症

急性心肌梗死患者容易发生各种并发症,如肺炎、褥疮、泌尿系统感染等。因此,患者应保持个人卫生,勤换衣物,定期翻身拍背,预防褥疮的发生。同时,要注意保持室内空气流通,预防肺炎的发生。对于排尿困难的患者,可给予导尿或留置尿管护理。

七、定期复查

急性心肌梗死患者需要定期到医院进行复查,了解病情的变化,及时调整治疗方案。患者应在医生的指导下进行复查,不要随意停药或更改治疗方案。

总之,急性心肌梗死的日常护理非常重要。患者和家属应了解以上知识,保持足够的休息和活动量,控制饮食和情绪,密切观察病情,掌握基本的急救措施,预防并发症的发生。只有做好日常护理,才能更好地照顾自己和他

(作者单位:河北省张家口市康保县人民医院)

急性心肌梗死的日常护理措施

□ 宋丽晓

PICC 的维护及注意事项

□ 李爱华

PICC (Peripherally Inserted Central Catheter)是一种在手臂上插入,用于输送高浓度液体药物的三向腔导管。它被广泛应用于需要长期输液或注射治疗的病人,如肿瘤化疗、肠外营养支持等。为了确保PICC治疗的顺利进行,对PICC的维护及注意事项的了解和遵循至关重要。以下是对PICC维护及注意事项的详细介绍。

一、PICC 维护的步骤

- 消毒:使用70%-75%的酒精或碘伏对穿刺点进行消毒,确保无菌环境。
- 冲管:使用生理盐水冲净管内药物,确保导管内无残留药物或杂质。
- 固定:将导管妥善固定在皮肤上,避免牵拉。
- 更换敷料:根据医生或护士人员的指示,更换PICC敷料。
- 记录:患者或家属需记录每次维护的时间,以便医生了解导管情况。

二、注意事项

- 避免剧烈运动:剧烈运动可能导

致导管脱落或损伤血管。因此,在维护后,患者应避免剧烈运动。

2.保持敷料干燥:保持敷料干燥,避免潮湿导致感染。如有潮湿或污染,请及时联系医生或护理人员。

3.避免使用沐浴露、洗发水等含有化学成分护肤品:这些成分可能刺激皮肤,导致过敏或感染。

4.避免导管弯曲或打折:请勿用力拉扯或扭曲导管,以免造成导管堵塞或损伤血管。

5.及时就医:如有任何不适或疑虑,请及时联系医生或护理人员。

6.定期检查:患者应定期接受PICC维护检查,以确保导管的正常运行和安全性。

7.饮食注意:在化疗期间,患者应注意饮食卫生,避免食用生冷、辛辣、刺激性食物,以免影响药物效果。

三、PICC 维护的时间间隔

根据不同的治疗需求和导管情况,

PICC 维护的时间间隔也会有所不同。一般来说,初次置管后需要接受医生或护理人员的详细指导,之后根据医嘱进行定期维护。通常,每周需要进行一次维护,更换敷料和确保导管的通畅性。在化疗周期结束后,可能需要更频繁的维护,以确保导管的安全性和通畅性。

四、PICC 维护后的活动建议

PICC 维护后,患者可以正常进行日常生活活动,但需注意避免剧烈运动和过度牵拉导管。在洗澡时,尽量避免沾湿导管区域,以免引起感染。此外,患者在维护后可适当进行轻度运动,如散步等,以促进血液循环和恢复。

总之,了解和遵循正确的PICC维护及注意事项是确保导管安全性和通畅性的关键。患者应定期接受医生或护理人员的维护检查,并遵循医嘱进行正确的自我护理。如有任何不适或疑虑,应及时就医。

(作者单位:玉田县医院)

麻醉前的准备工作和患者需要注意的事项有哪些

□ 高胜男

在医学领域,麻醉是一项至关重要的技术,它为手术提供了必要的条件和安全性。然而,在接受麻醉之前,患者需要了解一些重要的事项,以确保手术的顺利进行和患者的安全。本文将深入探讨麻醉前的准备工作和患者需要注意的事项,旨在为读者提供更全面的了解。

一、提供详尽的个人病史信息

在麻醉前的准备过程中,患者需要向医生提供详细的个人病史信息。这包括过去的麻醉经历、过敏史、家族遗传病史以及目前正在使用的药物等。这些信息对于麻醉师来说至关重要,它们能够帮助医生选择最适合患

者的麻醉方法,并预防可能出现的并发症。

二、遵循医生的特殊安排

在麻醉前,医生会给予患者一些特殊的安排和要求。其中最重要的一点是禁食和禁止进食。因为手术需要使用麻醉药物,患者的胃内必须保持空腹状态,以防止麻醉后出现呕吐导致误吸的风险。一般来说,患者需要在手术前6到8小时停止进食,并在手术前2到4小时停止饮水。这些时间可能会因手术的性质和患者的具体情况而有所不同,但是遵循医生的建议是确保手术安全的重要步骤之一。

三、了解麻醉的风险和并发症

在接受麻醉之前,患者需要清楚地了解

麻醉过程中可能出现的风险和并发症。尽管麻醉在现代医学中已经得到了大大改进,风险已被降低到最低程度,但仍然存在一定的潜在危险。患者需要知道麻醉过程中可能出现的不良反应,例如恶心、呕吐、头痛、过敏反应等,并及时告知医生以便医生能够采取相应的处理措施。

四、麻醉医师的角色和责任

在麻醉过程中,麻醉医师起着至关重要的作用。他们负责评估患者的健康状况、选择合适的麻醉方法、监测患者的生命体征,并及时调整麻醉深度和药物剂量,以确保手术安

全和患者的舒适。因此,患者需要对麻醉师充分信任,并与他们进行充分的沟通,以便更好地配合麻醉过程。

结语:麻醉前的准备工作和患者需要注意的事项对于手术的成功和患者的安全至关重要。患者应积极配合医生的要求,并提供真实准确的个人病史信息。此外,患者还应了解麻醉的风险和并发症,并与麻醉医师进行充分的沟通和交流。只有这样,我们才能确保麻醉过程的顺利进行和患者的安全。麻醉医师将一直守护在患者的身边,确保他们在手术期间得到最好的照顾和保护。

(作者单位:固安县人民医院)