

门诊患者就诊前的准备工作有哪些

□ 司建峰

门诊就诊是许多人在日常生活中不可避免的一部分,无论是为了治疗疾病、检查身体状况还是进行日常保健。然而,门诊就诊并非易事,需要患者做好充分的准备工作,以确保就诊过程的顺利进行。本文将向大家介绍门诊患者就诊前需要做的准备工作,以便更好地应对门诊就诊。

1.了解就诊信息:仔细阅读医生或医疗团队的预约通知,了解自己的就诊时间、地点、需要携带的医疗资料等信息。确保不会错过就诊时间或遗漏任何重要的医疗资料。

2.安排好时间:了解门诊就诊的时间安排,根据医生的繁忙程度选择合适的就诊时间,以避免长时间的等待。

3.调整好心态:门诊就诊可能会带来一定的紧张和焦虑,但这是正常的。尽量放松心情,保持冷静,积极面对就诊。

4.准备个人物品:准备身份证、医保卡等必要的身份证明文件,以及与病情相关的医疗记录(如病历、检查报告等)。如有特殊要求(如饮食限制),务必向医生说明。

5.穿着得体:根据就诊科室和季节选择合适的服装。如果是需要暴露在公共场所的科室,建议穿着舒适、便于活动的衣物。

6.携带足够的水和食物:如有需要,可携带足够的水和食物,以应对等待时间较长的情况。

7.保持健康习惯:在就诊前保持良好的生活习惯,如按时作息、避免过度疲劳和情绪

波动等。如有需要,可咨询医生是否可以提前预约检查或治疗。

8.准备好问题:如果对就诊有疑问或担忧,可以提前列出问题清单,以便与医生交流。

9.注意个人卫生:如需进行抽血等检查,注意手部卫生,避免感染。

除了上述常规准备工作外,根据门诊患者的具体情况,还有一些特殊的准备工作需要考虑:

1.儿童患者:为儿童患者准备足够的玩具和零食,以缓解其紧张情绪。确保患儿按时服药,并了解药物的副作用和注意事项。为患儿解释医生的建议和检查的目的,以增强其信任感和配合度。

2.老年患者:为老年患者准备座椅高度适中、易于操作的设备,以方便其就诊。提醒家属陪伴老年患者就诊,为其提供情感支持。根据老年患者的身体状况和健康需求,提供适合的饮食和活动建议。

3.特殊病情的患者:对于有心理问题、疼痛或残疾等特殊病情的患者,应提供额外的支持和帮助。确保有专人陪同就诊,提供适当的设施和药物以缓解疼痛和不适。

总之,门诊患者就诊前的准备工作涉及多个方面,包括了解就诊信息、安排好时间、调整好心态、准备个人物品、注意个人卫生等。根据患者的具体情况,提供个性化的准备工作建议可以更好地帮助他们顺利就诊。

(作者单位:邢台市中心医院)

产后出血的预防与护理措施

□ 刘春健

产后出血是产科的一种严重并发症,是导致产妇死亡的主要原因之一。本文将介绍产后出血的预防与护理措施,帮助孕产妇及其家属了解相关知识,降低产后出血的发生风险。

一、产后出血的原因

产后出血的原因多种多样,主要包括子宫收缩乏力、胎盘因素、软产道裂伤和凝血功能障碍等。其中,子宫收缩乏力是产后出血的最常见原因,常见于分娩过程过长、产妇疲劳、精神紧张等情况。胎盘因素则包括胎盘早剥、胎盘残留等,可导致胎盘附着面出血。软产道裂伤则是由分娩过程中胎儿过大、分娩困难等原因引起的软产道损伤。凝血功能障碍则是产后出血的另一个重要原因,常见于某些遗传性疾病或妊娠合并症。

二、预防产后出血的措施

1.合理饮食:

产妇在分娩前应充分休息,保持良好的体力。分娩后,应加强营养,但要注意饮食的合理搭配,避免摄入过多的高脂肪食物,以免引起产后出血。

2.预防感染:

产妇在分娩前应做好个人卫生,避免产道感染。分娩后,应定期清洗会阴部,保持干燥清洁。如有发热、腹痛等感染症状,应及时就医。

3.合理使用宫缩剂:

宫缩剂是预防产后出血的重要药物,但应在医生的指导下使用,避免过量使用或使用时机不当。

4.及时处理胎盘和软产道:

分娩过程中,应及时处理胎盘和软产

道,避免因胎盘残留或软产道裂伤引起的产后出血。

三、产后出血的护理措施

1.观察生命体征:

产妇在分娩后应密切观察生命体征,如出现面色苍白、心慌、出冷汗等症状,应及时就医。

2.保持会阴部清洁:

产妇在护理过程中应保持会阴部清洁干燥,避免感染。如会阴部有伤口,应定期用温水清洗,并保持伤口干燥。

3.及时止血:

如出现产后出血症状,应立即就医。医生会根据病情采取相应的止血措施,如宫缩剂、手术等。

4.心理护理:

产后出血对产妇的心理影响较大,护理

人员应积极与产妇沟通,了解其心理状态,给予心理支持。同时,家属也应给予产妇关爱和支持,帮助其度过难关。

5.康复锻炼:

产妇在康复过程中应适当进行康复锻炼,如散步、瑜伽等,以促进身体恢复。但要注意锻炼的强度和时长,避免过度疲劳。

总之,产后出血的预防与护理至关重要。孕产妇及其家属应了解相关知识,做好预防措施,如合理饮食、预防感染、合理使用宫缩剂等。如出现产后出血症状,应及时就医并接受相应的护理措施,如观察生命体征、保持会阴部清洁、及时止血、心理护理和康复锻炼等。只有做好预防和护理工作,才能有效降低产后出血的发生风险,保障孕产妇的生命安全。

(作者单位:玉田县医院)

支气管哮喘的日常护理方法

□ 刘春东

支气管哮喘是一种慢性炎症性疾病,通常表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽。这种炎症可能导致气道对各种刺激物产生高度反应,导致气道狭窄、痉挛,从而引发呼吸困难。支气管哮喘通常在夜间或清晨时发作,严重影响患者的生活质量。

一、日常护理的关键点

1.健康的生活方式:保持健康的生活方式对哮喘的控制至关重要。这包括合理饮食、适度运动、良好的睡眠、避免过度疲劳,以及保持精神愉快。健康的生活方式有助于增强免疫系统,减少哮喘发作的概率。

2.避免过敏原:哮喘往往由过敏原引起。了解并避免接触这些过敏原是控制哮喘的关键。常见的过敏原有尘螨、花粉、宠

物毛发等。应保持室内清洁,定期除尘,避免使用地毯,以及尽可能减少室内外花卉的种植。

3.保持良好的呼吸道通畅:定期进行深呼吸练习,如腹式呼吸,有助于保持呼吸道通畅。此外,咳嗽和痰液对哮喘的控制也非常重要。应鼓励患者每天咳嗽和咳痰,以减少哮喘发作的机会。

4.规律用药:医生通常会根据患者的病情开具药物,患者应按医嘱定时服药,不可随意更改剂量或停药。

5.避免剧烈运动:哮喘患者在运动时需特别小心,避免剧烈运动。适度的有氧运动(如散步、慢跑等)有助于增强肺功能,但应在医生的指导下进行。

6.定期监测:患者应定期监测哮喘病情,包括记录症状、评估药物效果以及记录可能引起哮喘发作的因素等。这有助于医生调整治疗方案。

7.心理健康:保持积极的心态对于哮喘的控制至关重要。患者应学会管理压力,寻找适当的情绪释放方式,如冥想、瑜伽等。同时,家人和朋友的支持也是患者康复的重要因素。

二、疾病管理与自助法

1.管理饮食:健康饮食对于哮喘控制非常重要。应避免过于油腻、辛辣或含咖啡因的食物,多食用富含维生素C、E等抗氧化食物和水果蔬菜。

2.瑜伽与冥想:瑜伽和冥想有助于放松

身心,减少焦虑和压力,对于哮喘的控制有积极作用。患者可以尝试一些简单的瑜伽动作,并在必要时寻求专业指导。

3.自我监测与自我管理:患者应学会自我监测哮喘症状,并了解如何正确使用药物。此外,患者应了解哮喘发作的迹象,以便及时就医或采取相应措施。

支气管哮喘是一种常见的慢性疾病,但通过了解并采取正确的日常护理措施,患者可以显著提高生活质量。保持健康的生活方式、避免过敏原、保持良好的呼吸道通畅、规律用药、避免剧烈运动、定期监测心理健康等都是控制哮喘的关键。

(作者单位:山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院))

中医内科常见疾病的预防与调理方法

□ 郝雷鸣

中医内科是中医临床的主要学科之一,主要研究内科疾病的病因、病机、症状、诊断、治疗及预防。内科疾病是临床最常见的疾病之一,涵盖了各种呼吸系统疾病、消化系统疾病、心血管疾病、神经系统疾病等。中医内科常见疾病的预防与调理,不仅可以有效控制病情,减轻患者的痛苦,而且可以弘扬中华民族传统文化,为人民群众提供更加安全有效的治疗选择。

一、预防疾病的方法

中医认为,预防疾病要从日常生活习惯和饮食习惯入手。具体包括以下几点:

1.饮食有节:合理安排饮食,不过度进食,保持脾胃功能正常运转。

2.起居有常:作息规律,保证充足的睡眠,避免过度劳累。

3.情志调畅:保持心情舒畅,避免过度焦

虑和情绪波动。

4.运动锻炼:适当进行户外运动,增强体质,提高机体抵抗力。

这些方法可以帮助我们保持身体健康,预防内科疾病的发生。同时,中医还强调顺应四时,根据季节的变化调整生活习惯,如春夏养阳,秋冬养阴,这也是预防内科疾病的重要一环。

二、常见疾病的调理方法

常见的内科疾病包括感冒、咳嗽、哮喘、胃痛、高血压、失眠等。针对这些疾病,中医有独特的调理方法:

1.感冒:感冒多为外感风寒,可采用中药汤剂疏风散寒,或针灸合谷、大椎、风池等穴位。

2.咳嗽:咳嗽多为肺热或风寒入体,可

采用中药汤剂清热宣肺,或按摩肺俞、定喘等穴位。

3.哮喘:哮喘多为肺虚,可采用中药调理补肺纳肾,或通过呼吸操、艾灸等中医养生方法辅助治疗。

4.胃痛:胃痛多为饮食不节或外邪内侵所致,可采用中药汤剂疏肝理气和胃,或艾灸中脘、足三里等穴位。

5.眩晕:眩晕多与肝肾阴虚、阴虚阳亢有关,可采用中药调理滋阴潜阳,同时注意饮食调理和运动锻炼。

以上调理方法需要由专业的中医师根据患者的具体情况制定治疗方案,切勿自行用药。

三、疾病调理的注意事项

在调理过程中,有几个注意事项需要了解:

1.中药汤剂宜温服。

2.针灸治疗前应保持情绪稳定,避免过度紧张。

3.按摩时力度要适中,避免过度用力造成损伤。

4.患有内科疾病的患者在饮食上应注意清淡易消化,避免过度油腻及刺激性食物。

5.保持心情舒畅,避免过度焦虑和情绪波动。

总的来说,中医内科常见疾病的预防与调理需要我们从日常生活习惯和饮食习惯入手,同时根据具体情况选择合适的调理方法。只有这样,我们才能更好地保持身体健康,预防内科疾病的发生。此外,我们还应积极了解和学习中医养生知识,将中医文化融入日常生活,为我们的健康保驾护航。

(作者单位:河北省霸州市中医院)