

呼吸内科护理的要点与重要性

□ 刘晶晶

随着社会的发展和人口老龄化的加速,呼吸系统疾病的发病率逐年上升,严重影响着人们的健康和生活质量。呼吸内科护理作为医疗体系中不可或缺的一环,对于维护呼吸健康起着至关重要的作用。本文将介绍呼吸内科护理的重要性、护理要点以及如何通过日常护理来提高呼吸健康水平。

一、呼吸内科护理的重要性

呼吸系统是人体与外界环境相通的器官,包括气道和肺。呼吸内科护理的主要目标是预防和治理各种呼吸系统疾病,如慢性阻塞性肺病、哮喘、肺炎等。这些疾病会对患者的呼吸功能造成严重影响,甚至威胁生命。因此,呼吸内科护理在维护呼吸健康方面起着至关重要的作用。

二、呼吸内科护理要点

- 健康宣教:**向患者及其家属普及呼吸系统疾病的知识,让他们了解疾病的发病原因、症状、治疗和护理方法,增强自我保健意识。
- 心理护理:**关注患者的心理状态,给予关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心,积极配合治疗和护理。
- 饮食护理:**根据患者的病情和体质,制定合理的饮食计划,鼓励患者多摄入富含维生素、蛋白质和矿物质的食物,增强身体抵抗力。
- 呼吸道管理:**保持患者呼吸道通畅,指导患者正确咳嗽、咳痰和排痰,避免发生肺部感染。
- 用药指导:**根据医嘱指导患者正确使用药物,讲解药物的作用、副作用及注意事项,确保患者安全用药。

6. **康复训练:**根据患者的病情和体质,制定合理的康复训练计划,如呼吸操、有氧运动等,促进患者呼吸功能的恢复。

7. **预防感染:**加强病房消毒和通风,减少人员流动,避免交叉感染。定期监测空气质量和病菌数量,确保患者呼吸环境的安全。

8. **观察病情:**密切观察患者的生命体征、症状和病情变化,及时发现异常情况,采取相应措施。

三、如何通过日常护理提高呼吸健康水平

1. **保持室内空气清新:**经常开窗通风,保持室内空气流通,减少空气中的细菌和病毒数量。

2. **合理饮食:**饮食清淡均衡,多摄入富含维生素、蛋白质和矿物质的食物,增强身体抵抗力。

3. **适量运动:**根据自身情况选择适当的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等,增强呼吸系统和免疫系统的功能。

4. **避免接触过敏原:**对于过敏体质的患者,应了解并避免接触过敏原,如花粉、尘螨、动物毛发等。

5. **保持良好的生活习惯:**保证充足的睡眠时间,规律作息,避免熬夜和过度劳累。

6. **定期体检:**定期进行体检,及早发现潜在的呼吸系统疾病,及早治疗。

总之,呼吸内科护理在维护呼吸健康方面起着至关重要的作用。通过了解呼吸内科护理的要点和日常护理方法,我们可以更好地保护自己的呼吸健康。让我们共同努力,守护呼吸健康的秘密武器。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

浅谈应对常见健康问题的方法

□ 张凤秀

健康问题在日常生活中是常见的,许多人都或多或少有些小毛病,而面对这些健康问题,我们需要采取一些积极的方法来应对。以下是一些应对常见健康问题的知识:

一、了解常见健康问题

首先,我们需要了解一些常见的健康问题及其症状。例如,头痛、胃痛、感冒、咳嗽、腹泻等都是常见的健康问题。同时,了解这些问题的原因和治疗方法,有助于我们更好地应对它们。

二、正确饮食

良好的饮食习惯是保持健康的关键。均衡的饮食可以提供身体所需的营养,增强免疫力,减少生病的机会。避免过度饮食、暴饮暴食、饮食过咸、过辣、过烫等不良饮食习惯,

有助于减少消化系统疾病的发生。

三、适量运动

适量的运动可以增强身体的免疫力,提高心肺功能,减少生病的机会。可以选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、游泳等,每周进行至少150分钟的中等强度运动。

四、保持良好的生活习惯

充足的睡眠、戒烟限酒、保持良好的个人卫生等良好的生活习惯,有助于保持身体健康。睡眠不足或过多都可能影响身体免疫力和内分泌系统,导致身体出现问题。同时,戒烟限酒可以保护身体免受烟草和酒精对身体的伤害。

五、定期体检

定期进行体检可以及时发现身体的问

题,及早治疗。根据年龄、性别、家族病史等因素,选择适合自己的体检项目,并按照医生建议进行治疗。

六、应对常见健康问题的方法

1. **头痛:**头痛可能是由于压力、缺乏睡眠或疾病等原因引起的。对于头痛,可以通过休息、按摩头部或使用冷敷或热敷等方法来缓解。如果症状持续不减或者加重,应及时就医。

2. **胃痛:**胃痛可能是由于饮食不规律、消化不良或疾病等原因引起的。对于胃痛,可以通过调整饮食、保持温暖、避免刺激性食物或药物等方法来缓解。如果症状持续不减或者加重,应及时就医。

3. **感冒:**感冒是一种常见的病毒感染,通常会在一周左右的时间内自行康复。然而,如

果症状持续时间过长或者加重,应及时就医。

4. **咳嗽:**咳嗽是一种常见的呼吸道症状,可能是由于感冒、过敏或哮喘等原因引起的。对于咳嗽,可以通过多喝水、避免吸烟和避免食用刺激性食物等方法来缓解。如果症状持续不减或者加重,可使用药物治疗或者就医寻求帮助。

总的来说,保持健康的生活方式是应对常见健康问题的关键。在面对健康问题时,我们应保持冷静,采取适当的措施来缓解症状并寻求专业的帮助。同时,定期体检也是预防和早期发现疾病的重要手段。通过了解和遵循这些健康建议,我们可以更好地应对生活中的常见健康问题,保持身体健康。

(作者单位:河北省张家口市察北管理区沙沟镇卫生院)

孕产妇孕期保健指导方法

□ 石东涛

在女性一生中,怀孕是一个至关重要的时刻。孕期保健对于孕妇和胎儿的健康至关重要。在怀孕期间,孕妇需要特别注意自己的饮食、生活习惯和情绪管理。本文将为您详细介绍孕产妇孕期保健指导,帮助准妈妈度过一个健康、愉快的怀孕时光。

一、孕前准备

1. **孕前3-6个月开始补充叶酸,**夫妻双方同时服用。

2. **停止不良的避孕方法,**积极采取安全有效的避孕措施。

3. **慎重对待各种疾病,**尤其是传染性疾病、慢性疾病、遗传性疾病等。如果患有慢性病的女性可能不宜怀孕,如甲状腺功能亢进控制后怀孕;病情不稳定者怀孕后应立即停止用药;有遗传性疾病家族史的夫妻应该做遗传学咨询。

二、妊娠早期保健

1. **确定妊娠,早期服用叶酸片。**从确诊早孕时开始进行,应服用至妊娠结束。早期要保持心情愉快、睡眠充足。避免接触有害物质,慎用药物。

2. **定期产前检查。**妊娠14-20周时每月检查一次;妊娠21-3个月时每两周检查一次;自妊娠34周起每周检查一次。如有特殊情况应酌情增加检查次数。

三、孕期营养与饮食

1. **孕妇的饮食原则上要多样化,**对营养素的摄入要全面均衡。食物的质比量重要,多吃富含蛋白质、矿物质、维生素等食物,适当控制碳水化合物和脂肪的摄入量,避免体重增长过多。

2. **孕妇要少吃刺激性食物和甜食,**少吃油炸食品,以防体重增长过多或胎儿过大。少食多餐,以减轻呕吐反应。保证充足的水分摄入,以满足新陈代谢的需要。

四、孕期生活指导

1. **避免激烈运动,禁止性生活至12周以后。**尽量避免长时间坐立或行走,避免重体力劳动。适当运动,有助于消化、吸收及睡眠。

2. **定期更换衣物,保持身体清洁。**尽量保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠。孕妇的个人卫生要注意,防止感染。孕妇可以洗头、洗澡,但要注意水温不宜过高,以防止烫伤或感冒。保持情绪稳定,切忌情绪波动过大。孕妇不宜穿高跟鞋,要穿适合自己的舒适鞋袜。

五、孕期安全与自我监护

1. **孕妇要注意身体变化,**如出现腹痛、

出血等症状时应及时就医。了解自己的产前检查时间表,按时进行产前检查。在医生指导下学会自我监护的方法,如数胎动、监测宫底高度和腹围等。如有异常情况应及时就医。

2. **孕妇在日常生活中要注意安全,**避免摔倒、撞击腹部等意外事件的发生。尽量避免单独前往危险的地方,如海滩、水库等场所。在日常生活中要注意个人安全,如使用家电时要注意操作规范,避免意外伤害。外出时要注意避开拥挤的地方,以防意外发生。

总之,孕产妇的保健工作是十分重要的,需要孕妇和家属共同参与,科学合理地进行孕产期保健,确保母婴健康安全。

(作者单位:河北省涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)

探讨麻醉前评估与准备工作

□ 郝志林

在手术室的一角,医护人员们正在为一位患者做着麻醉前评估和准备工作。这一环节看似简单却至关重要,因为它直接关系到手术的成功与否,乃至患者的生命安全。麻醉前评估和准备工作,是一门细致入微的艺术,需要医护人员倾注心力,保障每一个细节,以确保手术顺利进行。

一、麻醉前评估

在进行麻醉前,医生会对患者进行全面的评估,包括病史、身体状况、药物使用情况等。这个评估过程是为了确保患者适合接受麻醉,并且能够安全地度过手术过程。

1. **病史:**医生会询问患者关于家族史、既往病史、现病史等。这些信息有助于医生了解患者的身体状况,是否存在潜在的麻醉风险。

2. **身体状况:**医生会检查患者的身体状况,包括身高、体重、血压、心率、呼吸、循环系统等。此外,医生还会检查患者的神经系统、呼吸系统、消化系统等,以确保患者没有潜在疾病或功能障碍。

3. **药物使用情况:**医生会询问患者是否正在使用任何药物,包括处方药和非处方药。某些药物可能会与麻醉药物相互作用,影响麻醉效果或增加风险。因此,医生需要了解患者正在使用的所有药物,并决定是否调整麻醉方案。

二、准备工作

在麻醉前,患者需要进行一些准备工作,以确保手术过程的顺利进行并降低麻醉风险。

1. **术前禁食:**患者在手术前需要禁食8小

时以上,以避免在手术过程中发生呕吐和误吸。对于某些手术,可能需要更长时间的禁食。

2. **术前准备:**患者需要在手术前进行一些身体检查,如血常规、尿常规、心电图等。这些检查有助于医生了解患者的身体状况,并确定是否需要额外的准备。

3. **麻醉前谈话:**患者在手术前需要进行麻醉前谈话,了解麻醉的风险和并发症,并签署麻醉同意书。患者需要了解自己的麻醉方案和风险控制措施,以便在手术过程中保持冷静。

4. **药品准备:**医生需要准备足够的麻醉药物和急救药品,以确保在手术过程中能够及时处理任何紧急情况。

三、注意事项

在麻醉前,患者和家属需要了解一些注

意事项,以确保手术过程的顺利进行并降低麻醉风险。

1. **遵守禁食规定:**患者需要遵守术前禁食规定,以免在手术过程中发生呕吐和误吸。

2. **配合医护人员:**患者在手术过程中需要配合医护人员的指示和指导,以确保手术过程的顺利进行。

3. **保持冷静:**患者需要了解自己的麻醉方案和风险控制措施,以便在手术过程中保持冷静,避免过度紧张或焦虑。

总之,麻醉前评估和准备工作对于确保手术过程的顺利进行并降低麻醉风险至关重要。患者和家属需要了解这些注意事项,并配合医护人员的指示和指导,以确保手术过程的顺利进行。

(作者单位:河北省固安县人民医院)