

肺血栓栓塞症的预防与治疗方法

□ 霍燕楠

肺血栓栓塞症是一种常见的血管疾病，由静脉系统血栓形成引起部分或全部肺栓塞。预防和治疗肺血栓栓塞症对于维护人们的健康和生活质量至关重要。

一、预防

1. 生活方式调整：保持健康的生活方式对于预防肺血栓栓塞症非常重要。这包括合理的饮食、适量的运动、充足的休息和避免吸烟。通过减少可能导致血栓形成的风险因素，可以降低患病风险。

2. 定期检查定期进行体检，特别是对心肺功能有影响的疾病进行检查。如果发现潜在的健康问题，可以及时采取干预措施。

3. 对于长期卧床或处于某些特定职业的高风

险人群，医生可能会建议使用抗凝药物来预防血栓形成。长期使用抗凝药物需要遵循医生的指导，监测凝血指标，以确保安全有效。

二、治疗

1. 溶栓治疗：对于急性肺血栓栓塞症，可以使用溶栓药物如链激酶或尿激酶进行溶栓治疗。但需要注意的是，溶栓治疗存在一定的出血风险。

2. 抗凝治疗：对于不适合溶栓治疗的患者，可以进行长期的抗凝治疗，如使用肝素、华法林等。抗凝治疗可以有效地预防血栓的形成。

3. 手术治疗：对于严重的肺血栓栓塞症，可以考虑手术治疗，如取栓手术。但手术治疗

存在一定的风险和并发症，需要慎重考虑。

4. 呼吸支持：肺血栓栓塞症可能导致呼吸衰竭，需要呼吸机等呼吸支持设备来维持呼吸。

5. 心理支持：患者可能会经历严重的身体不适和心理压力，需要给予心理支持和治疗。

三、护理

1. 卧床休息：患者在急性期需要卧床休息，以减少活动引起的血流加速，加重血栓形成。

2. 心理支持：肺血栓栓塞症可能会对患者的心理造成压力和焦虑。提供心理支持和情感安慰，帮助患者应对心理压力。

3. 饮食调理：饮食应以清淡、易消化的食物为主，避免辛辣刺激性食物。同时，多喝水，

多吃蔬菜和水果，有助于保持大便通畅，防止因用力排便而加重病情。

4. 日常护理：注意保持室内空气流通，保持适宜的温湿度。定期协助患者更换体位，进行肢体活动，预防静脉血栓的形成。同时，注意观察患者的呼吸、心率等生命体征的变化，以及有无出血等并发症的发生。

总结，肺血栓栓塞症的预防与治疗对于保障人们的健康和生活质量具有重要意义。在日常生活中，我们应注意保持良好的生活习惯，定期进行体检，遵循医生的建议使用药物预防以及采取适当的治疗措施。如果出现相关症状，应及时就医，以免延误治疗。

(作者单位：邯郸市中心医院)

急诊内科患者的心理健康与应对策略

□ 邓娜

急诊内科患者通常面临生命威胁和身体痛苦，这些压力可能对他们的心理健康产生严重影响。了解并关注急诊内科患者的心理健康，采取适当的应对策略，对于患者的康复和护理质量至关重要。本文将探讨急诊内科患者的心理健康问题，并提出相应的应对策略。

一、心理健康问题

1. 焦虑与恐惧：急诊内科患者通常面临突发的健康危机，这可能导致他们感到极度焦虑和恐惧。恐惧可能进一步加剧患者的身体应激反应，影响治疗效果。

2. 抑郁与沮丧：面对生命威胁和长期病痛，急诊内科患者可能会感到沮丧和无助，进

而导致抑郁情绪。长期的抑郁情绪可能影响患者的康复过程。

3. 自我形象认知问题：急诊内科患者可能因为病情而改变日常生活，导致自我形象认知问题，如自我否定、自卑等。这些问题可能影响患者的自尊心和自信心。

4. 睡眠障碍：急诊内科患者可能因为疼痛、焦虑和抑郁等情绪问题而出现睡眠障碍。长期的睡眠障碍可能加重患者的身心负担。

二、应对策略

1. 建立良好的医患关系：医护人员应与患者建立良好的关系，倾听他们的需求和担忧，给予必要的支持和鼓励。这种关系有助于减轻患者的焦虑情绪，提高治疗信心。

2. 心理疏导与健康教育：医护人员应提供心理疏导和健康教育，帮助患者正确认识疾病，减轻恐惧和抑郁情绪。通过讲解疾病相关知识，帮助患者调整心态，积极面对治疗。

3. 家庭与社会支持：家庭和社会应给予患者足够的支持与关爱，帮助他们树立战胜疾病的信心。家庭成员的陪伴和关爱有助于减轻患者的孤独感和无助感。

4. 睡眠干预：医护人员可采取适当的睡眠干预措施，如调整作息时间、提供舒适的睡眠环境、减少夜间疼痛等，帮助患者改善睡眠质量。

5. 药物治疗：在必要时，医生可考虑开具

适当的抗焦虑、抗抑郁和镇静药物，以帮助患者缓解情绪问题。但应注意药物副作用，并在医生的指导下使用。

6. 心理治疗：对于有需要的患者，可考虑引入心理治疗，如认知行为疗法、心理疏导等，以帮助患者调整心态，提高应对能力。

急诊内科患者的心理健康问题不容忽视。了解并关注患者的心理健康，采取适当的应对策略，对于提高患者的生活质量、促进康复具有重要意义。建立良好的医患关系、心理疏导与健康教育、家庭与社会支持、药物治疗、心理治疗等措施，有助于改善急诊内科患者的心理健康状况。

(作者单位：固安县人民医院)

小儿发烧的常见问题与护理策略

□ 李紫薇

小儿发烧是儿科中常见的症状，常常令父母感到担忧。然而，只要我们了解其基本知识和护理策略，就能有效地应对。本文将就小儿发烧的常见问题进行解答，并提供实用的护理策略。

一、小儿发烧的原因

小儿发烧的原因有多种，包括感染、炎症、新陈代谢旺盛等。其中，感染性发热主要由细菌或病毒感染引起，如呼吸道感染、肠道感染等。非感染性发热则可能由于新陈代谢旺盛、免疫系统异常等因素导致。

二、小儿发烧的常见问题

1. 发烧会烧坏脑子吗？

不会。小儿发烧并不意味着脑子会受到伤害。发烧是一种正常的免疫反应，是身体在对抗外界病原体时的自然反应。只有

当体温过高或持续时间过长时，才可能对大脑产生影响。

2. 发烧一定会引起肺炎吗？

没有证据表明发烧一定会引起肺炎。但频繁的高烧或持续时间过长的发烧，可能是肺炎的征兆。如果出现咳嗽、呼吸困难等症状，应及时就医。

3. 发烧需要出汗吗？

不需要。过度保暖可能导致小儿体温升高过快，甚至引发惊厥。正确的做法是保持舒适的环境，适当减少衣物，以利于身体散热。

4. 发烧会引发脑炎吗？

一般情况下，发烧不会直接引发脑炎。但如果患儿出现高热、频繁惊厥等症状，可能是脑炎的信号，应及时就医检查。

5. 发烧会传染吗？

大多数发烧不会传染。只有少数病毒感染，如麻疹、水痘等，具有一定的传染性。但无论何种原因，家长都应做好防护措施，避免传染给小儿。

三、小儿发烧的护理策略

1. 观察病情：密切关注小儿的体温、呼吸、面色、精神状态等，如病情无好转甚至恶化，应及时就医。

2. 物理降温：使用湿毛巾、退热贴等敷于小儿额头，或用温水擦拭身体，帮助降温。避免使用冰水或酒精擦拭，以免刺激皮肤或加重病情。

3. 合理饮食：给予清淡易消化的食物，如粥、汤等，多喝水。避免食用辛辣、刺激性和油

腻的食物。

4. 保持室内通风：保持室内空气流通，降低病原体浓度，避免小儿过度疲劳。

5. 充足休息：确保小儿充足睡眠，有利于身体恢复。

6. 心理护理：关心和理解小儿的情绪变化，给予适当的陪伴和安抚，有助于缓解焦虑情绪。

7. 预防高热惊厥：对于以往有过高热惊厥史的小儿，家长应在体温上升期时刻关注其体温变化，及时采取降温措施。

小儿发烧虽然是令父母担忧的症状，但只要我们了解其基本知识和护理策略，就能有效应对。

(作者单位：河北省廊坊市霸州市妇幼保健院)

先兆流产的中医辨证治疗方法

□ 李文杰

先兆流产，作为孕期的一种常见并发症，常常给准妈妈带来无尽的担忧与焦虑。面对这一问题，中医凭借其独特的理论和治疗方法，为先兆流产的治疗提供了另一视角。本文将详细阐述先兆流产的中医辨证治疗，以期为准妈妈们提供更全面、更科学的治疗建议。

一、先兆流产的中医认识与分类

先兆流产在中医理论中，通常被归为“胎动不安”、“胎漏”等范畴。根据中医理论，先兆流产的发生与肾虚、气血虚弱、血热等因素有关。因此，中医在治疗先兆流产时，会根据患者的具体症状，进行辨证施治。

1. 肾虚证：此证型患者主要表现为孕后阴道出血，颜色深暗，质地稀薄，伴有腰疼和腹痛，以及胎动感觉下降、头晕耳鸣、夜间尿频等症状。中医认为，这是由于肾气不足，无法固摄胎元所致。

2. 气血虚弱证：此证型患者孕后会少量阴道出血，颜色淡，质地稀薄，同时伴随面色苍白、头晕眩暈、心悸失眠、气短乏力等症状。这主要是因为气血虚弱，胎元失养所致。

3. 血热证：患者孕后阴道出血，颜色深红，质地黏稠，伴腰疼和腹痛、口干咽干、口渴好冷饮、尿黄、大便干结等症状。中医认为，这是由于血热妄行，损伤胎元所致。

二、先兆流产的中医辨证治疗

针对不同的证型，中医会采用不同的治疗方法。

1. 肾虚证的治疗：治疗重点在于滋补肾气，固摄胎元。常用的中药方剂有寿胎丸等。寿胎丸由菟丝子、桑寄生、续断、阿胶等药物组成，具有补肾安胎的功效。同时，患者还可以适当食用一些具有补肾作用的食物，如黑芝麻、核桃等。

2. 气血虚弱证的治疗：治疗重点在于补气养血，固肾安胎。常用的中药方剂有加味圣愈汤等。该方剂以人参、黄芪、当归等药物为主，具有补气养血、固肾安胎的作用。此外，患者还可以通过调整饮食，增加营养摄入，如多食用红枣、枸杞等具有补气养血作用的食物。

3. 血热证的治疗：治疗重点在于清热滋阴，养血安胎。常用的中药方剂有保阴煎等。保阴煎以生地、熟地、黄芩等药物为主，具有

清热滋阴、养血安胎的功效。同时，患者还应注意避免食用辛辣、刺激性食物，以免加重血热症状。

除了药物治疗外，中医还强调先兆流产患者的心理调适和生活习惯改善。患者应保持心情舒畅，避免过度劳累和情绪波动。同时，还应保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠和适当的运动。

三、先兆流产的中医预防与调护

先兆流产的预防同样重要。在孕前，女性应保持较好的生活习惯，增强体质，避免过度劳累和情绪波动。在孕期，应定期进行产前检查，及时发现并处理可能导致先兆流产的因素。

对于已经发生先兆流产的患者，除了积极进行治疗外，还应加强调护。在饮食上，应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主，避免食用生冷、油腻、刺激性食物。在生活上，应保持室内空气流通，避免感染疾病。同时，还应保持外阴清洁，避免感染。

四、先兆流产的中医治疗效果与评估

中医治疗先兆流产的效果因人而异，但

整体而言，通过辨证施治、个体化治疗，多数患者能够取得较好的治疗效果。在治疗过程中，医生会定期对患者进行评估，根据病情变化调整治疗方案。同时，患者也应积极配合医生的治疗建议，保持良好的心态和生活习惯。

五、结语

先兆流产作为孕期的一种常见并发症，虽然给准妈妈带来了不少困扰，但通过中医的辨证治疗，我们有希望为这一问题找到更为有效的解决方案。当然，中医治疗并非万能，对于某些严重的先兆流产病例，可能还需要结合西医的治疗方法进行综合治疗。但无论如何，我们都应相信科学、相信医学的力量，为准妈妈们提供更为全面、更为科学的治疗与护理。

在未来的医学科普工作中，我们还应继续加强先兆流产的中医辨证治疗的宣传与教育，让更多的人了解并接受这一治疗方法。同时，我们也应不断探索和完善中医治疗先兆流产的理论体系和实践经验，为更多的患者带来福音。

(作者单位：蒙山县中医医院)