

# ICU 患者管道安全管理的措施

□ 刘飞

在重症监护病房(ICU)中,患者通常需要接受各种管道的护理,如输液管、呼吸机管路、胃肠减压管等。这些管道是维持患者生命体征的重要工具,然而,如果不加管理,它们也可能成为患者生命安全的隐患。因此,加强 ICU 患者管道的安全管理至关重要。本文将详细介绍 ICU 患者管道安全管理的相关知识和措施。

## 一、管道安全管理的重要性

ICU 患者通常病情严重,意识不清,容易发生拔管导致窒息的风险。因此,安全有效的管道管理是确保患者生命安全的关键。通过加强管道安全管理,可以防止意外拔管、确保液体和药物输送,防止感染等。

## 二、安全措施和管理流程

- 固定好管道:**使用胶布或夹子将管道固定在患者身体上,避免滑脱。对于呼吸机管路等不易固定的管道,可以使用约束带进行固定。
- 标识管道信息:**在管道上贴上标签,注明患者姓名、管道名称、置管时间等信息,便于护理人员识别和管理。对于多个管道的情况,可以使用标牌分类管理。
- 严格执行查对制度:**护理人员应认真核对患者信息和管道信息,确保无误。对于新插入的管道,应当由两名及以上医护人员进行核对。
- 遵守无菌操作:**对于需要插入导管的患

者,应当严格遵守无菌操作原则,避免感染。

- 保持病房环境整洁:**定期清洁和消毒病房,保持空气新鲜。对于呼吸机设备等,应当定期进行检查和清洗,确保性能良好。
- 定时巡查:**定期巡视病房,观察患者情况,检查管道是否通畅,是否有受压、弯曲等异常情况。及时处理管道安全隐患。
- 应急预案:**若发生拔管等意外情况,及时启动应急预案,确保患者呼吸道通畅,及时救治。

## 三、患者及家属教育

- 向患者及家属解释管道的重要性及注意事项,告知患者及家属如何正确固定管道,避免滑脱或拔管等意外情况的发生。

2. 告知家属 ICU 环境及相关制度,提高家属的配合度。

3. 对于意识不清的患者,家属应当在床边 24 小时陪伴,防止患者拔管。

ICU 患者管道安全管理是护理工作中至关重要的一环,需要护理人员严格遵守安全措施和管理流程,确保患者的生命安全。通过固定好管道、标识信息、查对制度、保持环境整洁、定时巡查等措施,可以有效降低安全隐患。同时,对患者及家属进行教育也非常重要。通过加强宣讲和教育,可以提高患者及家属的安全意识和配合度。让我们共同努力,“管”护理,“道”安全,为 ICU 患者创造一个安全舒适的治疗环境!

(作者单位:唐山工人医院)

# 肾病患者保持营养平衡与控制蛋白摄入的方法

□ 李宁

肾病患者在治疗过程中,营养与蛋白摄入是非常重要的两个方面。为了帮助您更好地理解这两个方面,本文将为您详细介绍肾病患者营养平衡与控制蛋白摄入的方法。

## 一、营养平衡的重要性

肾患者的营养状况直接关系到他们的身体状况和康复过程。合理的营养摄入有助于提高患者的免疫力,促进新陈代谢,有助于病情的控制。在饮食方面,肾病患者应注重食物的多样性、均衡性和适量性,以实现营养平衡。

## 二、控制蛋白摄入的方法

控制蛋白摄入是肾病患者治疗的关键措施之一,因为高蛋白食物会增加肾脏的负担。以下是一些控制蛋白摄入的方法:

- 了解蛋白质的种类和含量**  
肾病患者应了解不同食物中蛋白质的种类和含量,选择低蛋白、低盐、低钾、低磷的食物。例如,瘦肉、鱼、鸡蛋白、牛奶等食物是优质蛋白质的良好来源。同时,避免食用高盐、高钾、高磷的食物,如咸菜、薯片、果脯等。
- 控制摄入量**  
肾病患者应根据自身情况,合理控制每日蛋白质的摄入量。一般来说,成人每日蛋白质的推荐摄入量为 0.8-1.0 克/千克体重。对于肾功能受损的患者,应遵循医生的建议,适当调整蛋白质的摄入量。
- 合理分配蛋白质摄入时间**  
肾病患者在进食过程中应避免狼吞虎

咽,尽量延长进食时间,以减少摄入的蛋白质总量。同时,可采用少量多餐的方式,将一天的食物分成多次摄入,以减轻肾脏负担。

## 四、增加其他营养素的摄入

肾病患者应注意补充足够的热量和维生素,以维持身体的基本代谢。在饮食中可适当增加碳水化合物、脂肪和纤维素等营养素的摄入,以满足身体对各种营养素的需求。

## 三、平衡营养与控制蛋白摄入的实践建议

对于肾病患者来说,平衡营养与控制蛋白摄入是一个需要综合考虑的问题。以下是一些实践建议:

- 合理搭配食物:**选择富含优质蛋白质的食物的同时,注意搭配其他营养素,如碳水

化合物、脂肪和纤维素等。

2. 遵循医生的建议:肾病患者在饮食方面应遵循医生的建议,根据自身病情调整蛋白质的摄入量。

3. 定期监测:肾病患者应定期监测身体状况和营养状况,以便及时调整饮食方案。

4. 保持健康的生活方式:肾病患者应保持健康的生活方式,包括充足的睡眠、适当的运动和避免过度劳累等。

总之,肾病患者平衡营养与控制蛋白摄入是治疗过程中的重要环节。通过了解蛋白质的种类和含量、控制摄入量、增加其他营养素的摄入以及保持健康的生活方式,肾病患者可以更好地应对治疗过程中的挑战。

(作者单位:河北省胸科医院)

# 如何通过按摩眼部来缓解青光眼症状

□ 张志学

青光眼是一种常见的眼部疾病,它会导致眼内压力升高,对视神经造成损害。对于青光眼患者,学会自我护理是非常重要的。其中,按摩眼部是一种简单易行的方法,可以有效缓解青光眼症状。本文将详细介绍如何通过按摩眼部来缓解青光眼症状。

## 一、了解青光眼

青光眼是由于眼内压力升高而引起的视神经损伤。根据病因,青光眼可分为急性和慢性两种。急性青光眼通常发病急骤,症状明显;而慢性青光眼则症状较轻,进展缓慢。不论是哪种类型,持续的高眼压会对视神经造成不可逆的损害,因此早期发现、及时治疗和自我护理对青光眼患者非常重要。

## 二、按摩眼部的好处

按摩眼部可以有效缓解青光眼症状,如

眼痛、视物模糊、头痛等。通过按摩,可以促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳,降低眼内压力,从而减轻青光眼症状。此外,按摩还可以促进眼部新陈代谢,有助于排出眼睛内的毒素和废物,进一步减轻青光眼症状。

## 三、按摩方法

- 眼球按摩:**  
用双手拇指轻轻按住眼球,从上至下或从下至上轻轻按摩眼球数次,以促进眼球的血液循环。注意不要用力按压,以免损伤眼球。
- 眼周按摩:**  
用双手拇指从内向外围绕眼眶一周,再从外向内围绕眼眶一周,以促进眼周血液循环。注意力度要轻,避免用力过猛导致眼周肌肉损伤。

3. 穴位按摩:  
青光眼患者可以选择一些常用的穴位进行按摩,如攒竹穴、四白穴、睛明穴等。可以用拇指或中指轻轻按压这些穴位,每次按压数分钟,以感觉酸胀为宜。

4. 全身按摩:  
全身按摩可以促进全身血液循环,对缓解青光眼症状也有一定帮助。可以请专业的按摩师进行全身按摩,或者自己在家中进行简单的全身按摩。

## 四、注意事项

- 避免过度用眼:**  
长时间使用电子设备、熬夜等不良生活习惯会增加眼内压力,加重青光眼症状。因此,要保持良好的生活习惯,避免过度用眼。

2. 定期检查:  
青光眼是一种慢性疾病,需要定期检查眼压和视神经状况。患者应按照医生的要求定期进行检查,以便及时发现病情变化。

3. 保持情绪稳定:  
情绪波动可能导致眼内压力升高,加重青光眼症状。因此,患者应保持情绪稳定,避免情绪激动。

4. 饮食调理:  
饮食清淡、少盐少辣有助于降低眼内压力,对缓解青光眼症状有积极作用。

总之,通过正确的按摩眼部可以有效地缓解青光眼症状。为了更好地预防和治疗青光眼,患者应该保持良好的生活习惯,定期检查,保持情绪稳定,并适当进行饮食调理。如有疑问或出现明显不适症状,请及时就医。

(作者单位:邢台市中心医院)

# 膝关节骨性关节炎缓解疼痛的技巧

□ 刘轶男

膝关节骨性关节炎是一种常见的慢性疾病,影响许多人的生活质量。这种疾病通常会导致疼痛、僵硬和肿胀,尤其是在活动时。然而,通过一些简单的自我护理技巧和适当的锻炼,我们可以减轻膝关节骨性关节炎带来的疼痛。本文将向您介绍这些技巧,并提供一些实用的建议。

## 一、了解膝关节骨性关节炎

膝关节骨性关节炎是一种退行性疾病,通常发生在中老年人身上。随着年龄的增长,关节软骨逐渐磨损,骨头之间的摩擦增加,导致疼痛和僵硬。除了年龄,体重过重、关节损伤和遗传因素也可能引发膝关节骨性关节炎。

## 二、自我护理方法

1. 适当的休息和热敷:在疼痛的急性期,

适当休息有助于减轻关节负担。您可以使用热敷或冷敷来缓解疼痛和炎症。使用热毛巾或暖宝宝敷在疼痛部位可加速血液循环,缓解疼痛。

2. 正确使用止痛药:非处方止痛药如非甾体抗炎药(NSAIDs)可暂时缓解疼痛。然而,使用止痛药时请遵循药品说明书,避免过度使用。

3. 正确的姿势:在行走、站立和坐姿时,保持正确的姿势可以减轻关节负担。尝试将身体的重心放在健康的那一侧,以减少关节压力。

4. 锻炼肌肉:加强膝关节周围的肌肉可以减轻关节负担,提高稳定性。您可以尝试静蹲练习、直腿抬高简单运动。

5. 调整饮食:摄入富含钙、维生素 D 和蛋白质的食物有助于保持骨骼健康。这些营养素有助于减轻关节疼痛和僵硬。

6. 避免剧烈运动:避免过度使用膝关节的运动,如爬山、长时间跑步等。选择对您来说舒适和轻松的活动。

7. 穿合适的鞋子:选择适合您的足部形状的鞋子,避免高跟鞋和硬底鞋。软底鞋或运动鞋可以提供更好的支撑和舒适度。

## 三、应对疼痛的技巧

1. 深呼吸和放松:当疼痛发生时,尝试深呼吸并放松身体。缓慢地吸气和呼气,有助于缓解紧张和焦虑。

2. 渐进式肌肉松弛法:学习并实践肌肉松弛法可以帮助您在疼痛发生时放松肌肉,

减少紧张和焦虑。

3. 转移注意力:尝试将注意力集中在其他事情上,如听音乐、阅读或与他人交流,以减少对疼痛的关注。

4. 按摩和热敷:轻轻按摩疼痛部位并配合热敷,可以促进血液循环,缓解肌肉紧张和疼痛。

5. 渐进性压力疗法:逐步增加关节的压力,如从坐姿到站姿,可以逐渐适应关节的负担,减少疼痛的发生。

总的来说,膝关节骨性关节炎虽然是一种慢性疾病,但通过适当的自我护理和应对疼痛的技巧,我们可以有效减轻症状并提高生活质量。记住,如果您感到疼痛持续不减或加重,请及时就医,以便获得更专业的治疗建议。

(作者单位:四平市中医医院)