

血小板减少性紫癜患者的护理方法

□ 毕利娟

血小板减少性紫癜是一种常见的出血性疾病,其特征是血小板减少、出血和皮肤黏膜紫癜。在护理血小板减少性紫癜患者时,除了常规的一般护理外,还需要注意心理护理、用药护理、预防感染、出血的预防与处理以及健康教育等方面。以下将逐一进行详细介绍。

一、一般护理

1.休息与活动:血小板减少性紫癜患者应卧床休息,避免剧烈运动和过度劳累,以减少出血风险。

2.饮食护理:给予高蛋白、高维生素、易消化的食物,避免刺激性食物和硬质食物。对于严重出血的患者,应禁食硬质食物。

二、心理护理

血小板减少性紫癜是一种慢性疾病,患者需要长期治疗和护理。在治疗过程中,患者可能会感到焦虑、紧张和无助。因此,心理护理非常重要。要给予患者关心和支持,帮助他们建立信心,积极面对疾病,并学会自我调节情绪。

三、用药护理

1.遵医嘱按时服用药物,不得擅自停药或改变剂量。

2.观察药物疗效和不良反应,如出现异常情况及及时就医。

3.避免使用具有抑制血小板功能的药物。

四、预防感染

血小板减少性紫癜患者由于血小板数量

减少,容易发生感染。因此,预防感染非常重要。患者应加强个人卫生,勤洗手、勤洗澡、更换衣物等。同时,避免去人多的公共场所,以减少感染风险。

五、出血的预防与处理

1.避免外伤和剧烈运动,以免引起出血。

2.定期检查皮肤、黏膜和牙龈等部位是否有出血情况,如有出血及时报告医生。

3.如出现皮肤瘀点、瘀斑等严重出血情况,应遵医嘱及时处理并就医。

六、康复锻炼

康复锻炼有助于提高患者的身体素质和免疫力,促进疾病康复。根据患者的具体情况,可制定个性化的康复锻炼计划,如散步、太极拳、瑜伽等。在锻炼过程中要注意适

度,避免过度劳累。如有任何不适,应立即停止锻炼并寻求医生的建议。

七、健康教育

向患者及其家属讲解血小板减少性紫癜的发病原因、治疗方法和注意事项,使其了解疾病相关知识。同时要告知患者定期复查的重要性,以便医生根据病情调整治疗方案。此外,还要向患者解释情绪波动对疾病的影响,鼓励患者保持乐观心态,积极面对疾病。

综上所述,对于血小板减少性紫癜患者的护理来说,心理护理、用药护理、预防感染、出血的预防与处理以及健康教育等方面都是非常重要的。通过良好的护理措施,可以帮助患者顺利度过难关,早日康复。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

白血病的日常护理要做好这三点

□ 缪静

白血病,这个看似遥远的疾病,其实就在我们身边。近年来,随着生活环境的改变和生活节奏的加快,白血病的发病率逐年上升,已经成为威胁人类健康的一大杀手。那么,如何在日常生活中做好护理,降低患白血病的风险呢?本文将从三个方面为您详细解析。

一、饮食与活动护理

白血病患者的抵抗力较差,因此在饮食上需要特别注意。建议多食用高热量、富含维生素、高蛋白等易消化的食物,如瘦肉、鱼、蛋、奶等。同时,要避免进食生冷、过热、坚硬的食物,以免损伤黏膜。此外,白血病患者多伴有贫血症状,因此在出血期应卧床休息,保

证充足睡眠,注意预防压疮的发生。

在活动方面,白血病患者可以适当进行体育锻炼,如散步、慢跑等,以增强机体抵抗力。但要避免剧烈运动,以免加重身体负担。同时,要注意保持个人卫生,勤换衣物,有利于汗液的排泄,预防发生毛囊炎和皮肤脓肿等疾病。

二、用药护理

白血病患者在治疗过程中需要使用各种药物,如甲磺酸伊马替尼片、硫酸嘌呤片、醋酸泼尼松片等。在使用这些药物时,需要严格按照医生的指导进行,注意观察患者的身体情况,如有不适及时就医。同时,由于白血病患者容易出

现感染等情况,因此需要做好口腔护理、皮肤护理以及泌尿系统的抗感染治疗。

在用药过程中,患者和家属要保持信心,积极配合医生的治疗方案。医护人员也要加强对患者的关心体贴,及时解答患者和家属的疑问,帮助患者树立战胜疾病的信心。

三、心理护理

白血病患者病情通常比较严重,治疗过程中会出现各种不良反应,这可能会给患者造成压力,产生绝望情绪并对治疗失去信心。家属和医护人员需要给予患者精神上的鼓励和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。可以通过与患者交流、分享成功案例、讲解疾

病知识等方式来缓解患者的焦虑和恐惧。同时,要关注患者的情绪变化,及时发现并处理心理问题,确保患者在治疗过程中保持良好的心态。

总之,白血病的日常护理涉及到饮食、活动、用药和心理等多个方面。只有全面、细致地做好这些护理工作,才能帮助患者更好地应对疾病。同时,我们也要关注白血病的预防工作,通过健康饮食、适度运动、避免接触化学用品、戒烟和定期体检等方式来降低患白血病的风险。让我们共同努力,远离白血病,拥抱健康的生活!

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

牙齿敏感的原因和治疗方法

□ 李婧

牙齿敏感是一种常见的口腔问题,常常让人在吃冷热酸甜的食物时感到疼痛。本文将探讨牙齿敏感的原因以及提供一些常见的生活方式和治疗方法,帮助大家更好地应对牙齿敏感问题。

一、牙齿敏感的原因

1.牙釉质磨损:牙釉质是牙齿最外层的坚硬物质,它能够保护牙齿不受酸和食物残渣的侵蚀。如果牙釉质磨损,牙齿就会变得敏感。常见的导致牙釉质磨损的原因包括刷牙方法不当、磨牙、牙刷太硬等。

2.牙龈退缩:牙龈退缩是指牙龈组织退到牙齿的根部,暴露出牙根表面。牙龈退缩的原因可能是由于牙周疾病、不良的口腔卫生习惯、年龄增长等。当牙龈退缩后,牙齿就会失去牙龈的保护,从而变得敏感。

3.牙缝过大:如果牙齿之间的缝隙过大,就会容易让冷热酸甜的食物进入牙缝中,刺激到牙本质小管,导致牙齿敏感。

4.牙齿磨耗:长期使用牙齿咬硬物,如嗑瓜子、吃硬糖果等,会导致牙齿表面的磨耗,暴露出牙本质,从而引起牙齿敏感。

二、治疗方法

1.改变生活方式:

a.正确的刷牙方法:使用软毛的牙刷轻轻刷牙,避免过度用力和横向刷牙。横向刷牙容易导致牙釉质磨损。

b.避免过度使用牙齿:尽量避免过度使用牙齿咬硬物,如减少吃硬糖果、坚果等食物的频率和数量。

c.定期口腔检查:定期进行口腔检查和洗牙,及时发现和处理口腔问题,避免问题扩大化。

d.合理饮食:避免过多食用酸性食物和饮料,这些食物会刺激牙齿敏感。适当补充富含维生素的食物,如蔬菜、水果等,有助于保护牙龈健康。

2.使用抗敏感牙膏:抗敏感牙膏含有一些特殊的成分,如氯化锶、氟化钠

等,这些成分可以减少牙本质小管的张开程度,从而减少牙齿敏感症状。可以在口腔医生的指导下选择适合自己的抗敏感牙膏。

3.脱敏治疗:如果牙齿敏感症状较重,可以考虑进行脱敏治疗。治疗方法包括激光照射、药物涂抹等,这些治疗方法可以封闭牙本质小管,减少外界刺激对牙齿的影响。

4.修复治疗:如果牙龈退缩、牙缝过大等问题严重,可以考虑进行修复治疗。治疗方法包括烤瓷牙、种植牙等,这些治疗方法可以有效地保护牙齿,减少牙齿敏感症状。

总之,牙齿敏感是一种常见的口腔问题,可以通过改变生活方式、使用抗敏感牙膏、脱敏治疗和修复治疗等方法来缓解症状。在处理牙齿敏感问题时,建议咨询专业医生或口腔科医生的建议,以便选择最适合自己的治疗方法。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

验血检查是医学上常用的诊断手段,通过检测血液中的各种成分,医生可以了解患者的生理状态、病情以及治疗效果。而在进行某些验血检查时,医生往往会要求患者空腹,这是为什么呢?本文将详细解释验血检查需要空腹的原因。

首先,我们需要了解什么是空腹。空腹通常指的是在一定时间内没有摄入食物,使机体处于相对的基础代谢状态。对于大多数验血检查来说,医生会要求患者在前一晚晚餐后至少10-12小时不进食,以确保血液成分的稳定,从而得到准确的检查结果。

那么,为什么验血检查需要空腹呢?

1.排除食物因素的影响:进食后,食物中的营养成分会被消化吸收,进入血液循环。这会导致血液中某些成分浓度发生变化,如血糖、血脂等。如果在进食后进行检查,这些变化可能会干扰医生对病情的判断。

2.标准化检查条件:为了确保检查结果的准确性和可靠性,医生需要在相同的条件下进行比较。因此,大部分临床检验项目的参考值都是在空腹状态下建立的。只有在同一条件下进行检查,才能更好地评估患者的病情。

3.便于对照比较:在连续观察病情或治疗效果时,医生需要多次进行验血检查。如果每次检查的条件都不同,那么结果之间的比较就会失去意义。因此,在每次检查前都保持空腹状态,可以确保检查结果的一致性和可比性。

需要注意的是,虽然空腹验血检查可以得到更准确的结果,但并非所有检查都需要空腹。例如,对于一些紧急情况下的检查,如心肌梗塞、脑卒中等,医生会根据患者的具体情况来决定是否需要空腹。此外,对于某些特殊疾病的患者,如糖尿病患者,长时间空腹可能会导致低血糖等风险,因此医生会根据患者的具体情况调整检查要求。

在进行空腹验血检查时,患者需要注意以下几点:

1.提前了解检查要求:在进行检查前,患者应咨询医生或检验科工作人员,了解具体的检查要求和注意事项。

2.合理安排饮食:在检查前一天,患者应保持清淡饮食,避免摄入过多高脂肪、高蛋白的食物。同时,要保证充足的睡眠,避免剧烈运动和情绪波动。

3.遵循医嘱:患者应严格按照医生的指导进行空腹准备,不要擅自改变饮食习惯或服用药物。

总之,验血检查需要空腹是为了确保检查结果的准确性和可靠性。患者在进行检查时应遵循医生的指导,合理安排饮食和生活习惯,以配合医生的诊断和治疗工作。

(作者单位:河北省唐山市工人医院检验科)

验血检查需要空腹的原因

□ 赵莹

内科疾病的中医饮食调理方法

□ 赵新闻

中医内科疾病是常见的一种疾病,包括各种慢性病、疑难杂症等。中医认为,饮食是人体健康的重要组成部分,合理的饮食调理能够促进疾病的康复,提高患者的身体素质。因此,中医饮食调理在中医内科疾病的治疗中具有重要的作用。

一、中医饮食调理的原则

1.平衡膳食:中医认为,人体需要各种营养素来维持身体的正常功能,因此饮食应该多样化,保持平衡。

2.适量:饮食应该适量,不过度进食,不过度饥饿。

3.定时定量:饮食应该定时定量,保持规律的饮食习惯。

4.忌口:对于某些食物,如辛辣、油腻、生冷等,应该避免或少吃,以免影响身体健康。

二、常见内科疾病的中医饮食调理方法

1.感冒:感冒时,应该多吃清淡易消化

的食物,如稀饭、面条等,避免油腻、辛辣的食物。同时,多喝水,保持身体的水分平衡。

2.咳嗽:咳嗽时,应该多吃梨、枇杷等水果,具有润肺止咳的功效。同时,应该少吃辛辣、油腻的食物。

3.胃痛:胃痛时,应该多吃易消化的食物,如粥、面条等,避免刺激性食物对胃部造成伤害。同时,保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食。

4.失眠:失眠时,应该多吃富含维生素B族的食物,如全麦面包、豆类等,有助于改善睡眠质量。同时,避免咖啡等兴奋性食物,如茶、咖啡等。

5.高血压:高血压患者应该控制盐的摄入量,多吃富含钾的食物,如豆制品、水果等,有助于降低血压。同时,避免过多的油腻食物。

三、中医饮食调理的注意事项

1.饮食调理需要个体化:每个人的身体状况不同,饮食调理的方法也应该

因人而异。因此,在饮食调理前应该了解患者的身体状况,制定合适的饮食方案。

2.长期坚持:饮食调理需要长期坚持,不能半途而废。只有长期坚持合理的饮食习惯,才能取得良好的效果。

3.适量增加运动:适当的运动有助于提高身体素质,增强身体抵抗力。在饮食调理的同时,也应该增加适当的运动,如散步、慢跑等。

4.注意食品卫生:食品卫生是饮食调理的重要环节。在选择食品时,应该选择新鲜的食材,避免食用过期或变质的食品。同时,注意食品的保存方法,避免污染。

总的来说,中医饮食调理在中医内科疾病的治疗中具有重要的作用。通过合理的饮食调理,可以促进疾病的康复,提高患者的身体素质。在饮食调理的过程中,需要注意个体化、长期坚持、适量增加运动和注意食品卫生等方面的问题。

(作者单位:河北省涞水县中医院)