

冠心病患者的家庭护理措施

□ 黄丽

冠状动脉粥样硬化性心脏病也被命名为冠状动脉疾病。在缺血性心脏病中,这是一个比较频发的病症,且在最近的时间里,其患病率有所上升。特别是考虑到中老年人群,此类疾病对大众的身体健

细并明确的认知。针对患有冠状动脉心脏问题的患者,常规锻炼和日常体育活动也被认为是一种有效的辅助医疗手段。冠心病患者可以采纳多种有氧锻炼方式,例如行走、打乒乓球、骑马、打羽毛球、游泳等活动。

二、心灵健康的保养措施

针对那些冠状动脉心脏病患者,他们的心理健康在疾病的发展轨迹及其形成过程中都有着显著的作用。鉴于冠状动脉心脏病的高发病风险和潜在的死亡危害,深入地研究冠心病患者的心理健康状态变得尤为关键。如果一个患者持续面临心理压抑、不安和恐惧等多方面的情感波动,那么这有可能会在其对疾病的管理与观察方面产生深远的影响。如果病人展现出

三、维持并按照习惯进行日常饮食

患有冠心病的人士对于食物的偏好程度与他们的健康状况有着紧密的联系。因此,对

于患者的日常饮食行为,应运用科学技术来具体地进行调整和规划。对于那些有冠状动脉问题的人群,若是长期食用富含高脂或高盐的食物可能会触发心血管方面的健康问题。因此,患者首先应该优选那些脂肪、胆固醇和盐分均较低的食品,并应更加注重新鲜的蔬果的摄入。此外,摄入食物的过多可能会导致血液发生凝固,这种现象或许进一步可能促成血栓的生成或者引发血液栓塞。因此,冠状动脉心脏病的人绝对需要避免大量的摄食或食物摄入。

(一)最大程度地减少糖的摄入

虽然糖对人体日常的健康非常关键,但过度摄入糖有可能导致这部分多余的糖分被转变成脂肪,这种形态的改变会进一步导致患者体重增长。科学调查表明,过度摄入碳水化合物是引发肥胖症的一个重要触发因素,减少糖分的食用,这有助于人们减少健康问题。肥胖如果过重,很可能会加速冠心病的发展,因此强烈建议广大民众选购富含淀粉、玉米等植物性纤维类的食品,并努力减少单糖摄入。

(二)绝对禁止执行脱水操作

那些患有冠状动脉疾病的人们应当避免身体缺水,以减少潜在问题的发生。一般来说,在患者的饮水偏好较低时,他们通常只在极度渴望饮水的时候选择喝水,这对疾病的进一步发展是十分不利的。人体经历严重的口腔干燥,若不尽快补充水分,这身体平衡状况可能会受到挑战,甚至可能引起严重的健康风险。对中老年人群而言,饮水不足或许会导致血液黏稠地流动,这有可能触发包括血液不充足和血管阻塞在内的多个健康风险。

结语

为了更高效地护理冠心病患者,家属同样需要付出巨大的努力,这包括情绪管理、日常生活习惯和饮食的护理。患者和家属双方都必须共同付出努力与资源来保证疾病得到妥善的管理和控制,进而提高生活的质量。在常规治疗过程中,医务人员和护理人员应该更加注重冠心病相关知识及心理健康的培训,为了进一步增强病人的生活品质,护士应与病人家属进行深入对话,以确保家庭护理的执行更加规范。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

针灸治疗常见病痛,你了解多少

□ 梁灿楼

疼痛是一种主观感受,因为不同疾病的疼痛部位、疼痛性质、疼痛持续时间、伴随症状以及加重或缓解因素会有所不同,所以疼痛表现形式也有差异。以疼痛为主要表现形式的疼痛病灶大部分分布在疼痛部位附近,但有些疼痛病灶不在疼痛附近,不同的疾病可以引起相似的疼痛,同一疾病可以引起不同的疼痛。

一、病痛的危害

疼痛是一种常见的症状,主要是机体受到损伤或者刺激,导致神经、肌肉、骨骼等出现异常所引起。疼痛对人体影响非常大,已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。疼痛会让患者睡不着觉、吃不下饭,疼痛加剧还可能引起内分泌紊乱,对生存质量也会对人体健康造成严重危害,生活质量会严重下降。急性疼痛容易引起患者的精神兴奋、焦虑、易怒,长期的慢性疼痛会导致抑郁。疼痛会引起压力反应,并促进导致内各种激素的释放,如垂体抗利尿激素分泌增加,导致肾血管反射性收缩,可能全身的血管出现收缩。

二、针灸治疗常见病痛的种类

针灸刺激穴位激活痛觉调制系统,促进神经递质释放,从而缓解疼痛。

1.头痛:

头痛是生活中常见的病症之一,针灸治疗头痛具有显著效果。中医认为,头痛多因气

血不畅、经络受阻所致。针灸可以通过刺激头部穴位,如太阳穴、风池穴等,疏通经络、调和气血,从而缓解头痛症状。同时,针灸还可以根据头痛的具体原因进行辨证施治,如因外感风寒引起的头痛,可以针刺风门穴、肺俞穴等穴位;因肝阳上亢引起的头痛,可以针刺太冲穴、肝俞穴等穴位。

2.腰痛:

腰痛也是常见的病痛之一,多因腰部肌肉劳损、腰椎病变等原因所致。针灸治疗腰痛同样具有显著效果。通过刺激腰部穴位,如肾俞穴、命门穴等,可以调和气血、疏通经络,缓解腰部肌肉紧张和疼痛。同时,针灸还可以改善腰椎病变引起的神经压迫症状,提高患者的生活质量。

3.胃痛:

胃痛是消化系统疾病中常见的症状之一,针灸治疗胃痛同样有效。中医认为,胃痛多因脾胃不和、气血不畅所致。针灸可以通过刺激腹部穴位,如中脘穴、足三里穴等,调和脾胃功能、改善气血循环,从而缓解胃痛症状。同时,针灸还可以根据患者的具体病情进行辨证施治,如因胃寒引起的胃痛,可以针刺胃俞穴、关元穴等穴位;因胃热引起的胃痛,可以针刺内庭穴、合谷穴等穴位。

4.颈肩痛:

随着现代生活方式的改变,颈肩痛已经成为越来越多人的困扰。针灸治疗颈肩痛同

样具有显著效果。通过刺激颈肩部穴位,如风池穴、肩井穴等,可以疏通经络、调和气血,缓解颈肩部肌肉紧张和疼痛。同时,针灸还可以改善颈椎病引起的神经压迫症状,提高患者的生活质量。

三、针灸治疗常见病痛的独特优势

1.微创性操作:

针灸治疗不需要切开皮肤或注射药物,因此具有微创性的特点。这降低了治疗过程中的感染风险,也减少了患者的痛苦和不适感。

2.辨证论治:

针灸治疗可以根据患者的具体病情和体质进行个性化治疗。通过辨证施治和精确刺激穴位,针灸可以针对患者的病因和病机进行针对性治疗,提高治疗效果。

3.整体观:

针灸治疗不仅可以缓解病痛症状,还可以综合调理患者的身体机能。通过调和气血、疏通经络等作用,针灸可以改善患者的整体健康状况,提高身体免疫力。

4.副作用小:

相比药物治疗和手术治疗等现代医学手段,针灸治疗的副作用较小。在正确的操作下,针灸治疗很少会引起严重的并发症或不良反应。

四、针灸治疗的注意事项

虽然针灸治疗具有显著效果和独特优

势,但在治疗过程中也需要注意以下几点:

选择正规医院和专业医师进行治疗。针灸治疗需要专业的医师进行操作,因此患者应该选择正规医院和具有相关资质的医师进行治疗。

治疗前告知医师自己的病情和过敏史等信息。这有助于医师更好地了解患者的情况并制定合适的治疗方案。

治疗过程中保持放松和配合医师操作。针灸治疗需要患者保持放松状态并配合医师进行操作以确保治疗效果。

治疗后注意休息和保持针口卫生。针灸治疗后患者需要注意休息和饮食调养以促进身体康复并预防疾病复发,还需注意保持针口卫生。

针灸治疗具有刺激性小、安全性高、适应性好、方便性强、依从性好等特征,可以广泛应用于临床。

经络表面有362个穴位,针灸可以调节人体气血的运行,通过维持气血在经脉和脏腑中的运行,从而调节气、血、津液的生理功能,达到恢复人体器官、神经、免疫等功能。针灸还有抗炎、止痛、解痉、抗休克和抗麻痹的作用。针灸对机体各系统功能具有调整作用,能增强机体的抗病能力,针灸镇痛原理已神经细胞、电生理学和神经递质如脑啡肽等分子水平。

(作者单位:贵港市人民医院)

胃肠减压的护理:细节决定成败

□ 吕红蕾

胃肠减压的护理对于确保治疗效果和患者康复至关重要。细节决定成败,正确的护理措施可以有效地减轻胃肠负担,促进胃肠功能的恢复,预防并发症的发生,从而提高患者的满意度和生存率。下面将详细介绍胃肠减压的护理要点,帮助医护人员更好地为患者提供优质的护理服务。

一、保持有效负压

1.胃肠减压器与胃管连接紧密,确保有效负压,防止空气进入胃内。
2.定期检查负压状态,如发现异常应及时处理,以免造成管道堵塞或损伤患者消化道。

二、妥善固定胃管

1.确保胃管固定稳妥,避免患者翻身或活动时胃管牵拉、脱出。

2.贴好标识,谨防非专业人士操作时损伤胃管。

三、保持口腔卫生

1.给予患者温凉、清淡、易消化的流质或半流质饮食,避免刺激性食物对胃黏膜造成损伤。

四、观察引流物颜色、性质和量

1.密切观察引流物的颜色、性质和量,如发现异常应及时报告医生。
2.观察并记录引流物的气味,有助于判断病情。

五、预防感染

1.严格执行无菌操作原则,减少感染的发生。
2.定期更换胃肠减压器及胃管,保持管道清洁卫生。

六、鼓励有效咳嗽和深呼吸

1.指导患者有效咳嗽和深呼吸,避免肺部并发症。
2.定期为患者翻身、拍背,促进排痰。

七、心理护理

1.关心体贴患者,了解其心理状况,及时给予心理疏导。
2.保持环境安静舒适,提高患者舒适度。

八、饮食护理与出院指导

1.出院前向患者及其家属讲解饮食调理的重要性,合理安排饮食。
2.根据患者恢复情况,给予相应的康复建议和注意事项。

总之,胃肠减压的护理需要医护人员具备专业的知识和技能,关注每一个细节,确保患者的安全和舒适。以下是一些实用的护理技巧和建议:

1.严格执行消毒隔离制度,降低医院感染的风险。

2.在操作过程中,注意动作轻柔,避免刺激患者引起不适。

3.鼓励患者积极配合治疗和护理,如勤漱口、多喝水、有效咳嗽和深呼吸等。

4.建立良好的护患关系,耐心倾听患者的需求和意见,及时解决他们的问题。

5.定期评估患者的病情和康复情况,调整护理方案,确保最佳治疗效果。

6.在患者出院前,再次强调饮食调理、康复锻炼的重要性,并提供详细的出院后注意事项和随访建议。

通过关注这些细节,医护人员可以为患者提供更加全面、优质的胃肠减压护理服务,帮助他们早日康复。

(作者单位:怀安县医院)