

## 麻醉中的呼吸管理策略

□ 邓 硕

麻醉中的呼吸管理是麻醉过程中的一项重要任务,它直接关系到患者的生命安全。呼吸系统是人体与外界环境进行气体交换和能量交换的重要通道,麻醉中的呼吸管理主要是通过控制呼吸参数、调整呼吸频率、改善通气和氧合状况等手段,保障患者的生命线。

### 一、呼吸参数的控制

在麻醉过程中,麻醉师需要根据患者的病情、年龄、体重等因素,合理设置呼吸参数,如潮气量、呼吸频率、呼吸比等。这些参数的设定既要保证患者呼吸道的通畅,又要避免通气不足或通气过度,影响患者的氧合状况。此外,麻醉师还需根据患者的心肺功能状况和麻醉深度,灵活调整呼吸参数,以确保患者呼吸道的通畅和氧合状况的良好。

### 二、呼吸道的维护

麻醉过程中的呼吸道管理是保障

患者生命安全的关键。麻醉师需要确保患者呼吸道通畅,防止误吸、误咽和窒息等并发症的发生。在麻醉过程中,麻醉师需要密切观察患者的呼吸状况,如呼吸频率、节律、幅度等,及时发现和处理呼吸道梗阻、舌后坠等并发症。同时,在手术过程中,麻醉师还需保持患者头颈部的舒适度,避免颈部扭曲和压迫,以减少呼吸道梗阻的风险。

### 三、氧合状况的监测

氧合状况是评估患者生命安全的重要指标之一。在麻醉过程中,麻醉师需要密切监测患者的氧合状况,及时发现和处理低氧血症。常用的氧合监测手段包括经皮血氧饱和度监测、动脉血气分析等。当患者出现低氧血症时,麻醉师需要及时调整呼吸参数和氧疗方式,如增加吸氧浓度、调整吸氧方式等,以改善患者的氧合状况。

### 四、药物对呼吸系统的影响

麻醉药物会对患者的呼吸系统产生一定的影响,如抑制呼吸、增加气道分泌物等。因此,在麻醉过程中,麻醉师需要合理使用麻醉药物,根据患者的病情和呼吸状况,适时调整药物剂量和给药方式,以减少药物对呼吸系统的副作用。同时,在手术过程中,麻醉师还需密切关注患者的呼吸状况,及时发现和处理呼吸抑制、通气不足等并发症。

总之,麻醉中的呼吸管理是保障患者生命安全的关键。麻醉师需要密切关注患者的呼吸状况,合理设置呼吸参数,维护呼吸道通畅,监测氧合状况,并合理使用麻醉药物,以保障患者的生命安全。同时,患者及其家属也应了解呼吸管理的重要性,积极配合麻醉师的工作,共同保障患者的生命安全。

(作者单位:固安县人民医院)

## 如何减轻风湿病的症状

□ 曾红凤

风湿病是一种常见的慢性疾病,对患者的身体健康和生活质量造成了严重影响。本文将从调整生活方式、合理饮食、适当运动、保持良好心态等方面,为风湿病患者提供一些减轻症状的建议。

### 一、调整生活方式

1. 休息与活动:风湿病患者应保证充足的休息,避免过度劳累。在病情稳定后,可适当进行一些轻度活动,如散步、瑜伽等,以促进血液循环和新陈代谢。

2. 居住环境:风湿病患者应保持居住环境干燥、通风,避免潮湿、阴冷的环境,以免加重病情。

3. 保暖防寒:风湿病患者应注重保暖,特别是在季节交替、气温变化时,应及时增减衣物,以避免受寒加重病情。

### 二、合理饮食

1. 饮食原则:风湿病患者应遵循“三

高一低”的饮食原则,即高蛋白、高维生素、低盐、低脂肪的饮食结构。同时,避免食用辛辣、刺激性食物和饮品。

2. 水分补充:风湿病患者应保证充足的水分摄入,以促进新陈代谢,减轻关节肿胀和疼痛。建议多喝水,避免食用含水量少的食物。

3. 饮食卫生:风湿病患者的饮食卫生同样重要。避免食用不洁食品,以免引发肠道感染,加重病情。

### 三、适当运动

1. 运动方式:风湿病患者应根据自身病情选择适当的运动方式,如散步、瑜伽、太极等。避免剧烈运动,以免加重关节负担。

2. 运动时间:风湿病患者应逐渐增加运动量,并控制运动时间。建议每次运动时间不宜过长,以避免过度疲劳。

3. 运动环境:选择适当的运动环境,如干燥、通风的场地,以避免潮湿环境对关节造成不良影响。

### 四、保持良好心态

1. 情绪管理:风湿病患者应学会调节情绪,避免过度焦虑和紧张。可通过听音乐、阅读等方式来放松心情,缓解压力。

2. 社交活动:积极参与社交活动,与他人交流,分享治疗经验,有助于树立信心,调整心态。

3. 寻求心理支持:如有需要,可寻求专业心理医生的支持,通过心理疏导等方法来调整心态,积极面对疾病。

结语:减轻风湿病症状的重要性风湿病是一种常见的慢性疾病,对患者的身体健康和生活质量造成了严重影响。调整生活方式、合理饮食、适当运动和保持良好心态是减轻风湿病症状的关键。通过遵循这些建议,风湿病患者可以更好地应对疾病,提高生活质量。同时,建议患者在出现疑似风湿病症状时及时就医,以便得到及时诊治。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院风湿脉管康复科)

## 小儿消化系统疾病的诊疗与管理措施

□ 刘海静

在儿童成长过程中,消化系统是其重要的组成部分。然而,由于儿童的生理特点,他们的消化系统常常面临各种挑战,如消化不良、腹泻、便秘等消化系统疾病。因此,家长们需要了解一些基本的儿童消化系统疾病的知识,以及如何进行有效的管理和预防。本文将深入探讨小儿消化系统疾病的诊疗与管理,以期帮助家长们更好地呵护儿童的肠胃健康。

### 一、儿童消化系统的特点

儿童时期的消化系统具有以下几个特点:

1. 肠胃尚未完全成熟:儿童时期的肠胃与成年人的肠胃相比,通常更加脆弱,因此容易受到各种刺激和损伤。

2. 饮食不规律:儿童常常无法规律饮食,尤其是对于婴幼儿来说,他们的饮食通常受到哺乳和辅食添加的影响。

3. 免疫力低下:儿童的身体免疫系统相对较弱,容易受到细菌和病毒的感染。

### 二、常见消化系统疾病及其诊疗

1. 消化不良:消化不良是儿童常见的消化系统问题,主要症状包括腹胀、腹痛、食欲不振等。治疗方式主要包括调整饮食、服用益生菌等。

2. 腹泻:腹泻是儿童消化系统常见的疾病之一,多由细菌感染引起。在治疗过程中,需要及时就医,医生通常会开具抗生素、止泻

药等。

3. 便秘:便秘是儿童消化系统疾病中较为少见的疾病,但也是家长们需要关注的问题。便秘的治疗方式包括调整饮食结构、增加水分摄入等。

### 三、管理儿童肠胃健康的措施

1. 合理饮食:家长们应该为儿童提供营养均衡的饮食,避免过多的油腻、辛辣等刺激性食物。同时,要确保儿童定时定量进餐,避免暴饮暴食。

2. 培养良好的生活习惯:家长们应该帮助儿童养成良好的生活习惯,如定时排便、定时睡眠等。此外,要避免儿童长时间使用电子

产品,以免影响肠胃功能。

### 一、认识鼻鼾

中医认为,鼻鼾的主要病因包括风寒侵袭、脏腑虚损等。当人体正气不足,易受外邪侵袭时,便容易引发鼻鼾。此外,环境因素如空气污染、气候变化等也会加重病情。在疾病的演变过程中,风、寒、湿、热等外邪会与体内的痰饮、瘀血互结,形成新的病理产物,进一步加重病情。

### 二、治疗鼻鼾

1. 针灸疗法:针灸能调整机体的免疫功能,从而达到治疗鼻鼾的目的。常用的穴位包括迎香、印堂、风池等。根据患者的具体情况,可适当调整针灸的穴位和针刺的深度。

2. 推拿按摩:推拿按摩有助于缓解鼻塞、流涕等症状。常用的手法有按揉迎香穴、推拿肺俞穴等。患者可在医生的指导下,进行自我推拿按摩。

3. 中草药治疗:根据患者的具体症状和体质,可选用不同的中草药进行治疗。常用的药物有苍耳子、白术、防风等。在治疗过程中,患者需遵循医生的用药指导,按时按量服药。

4. 食疗调理:饮食调理对治疗鼻鼾也有一定的辅助作用。患者可适当食用具有散寒通窍作用的食物,如辛夷茶、姜枣汤等。这些食物有助于缓解症状,增强患者的体质。

### 三、预防鼻鼾

1. 增强体质:保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动等,有助于增强体质,预防鼻鼾。

2. 避免风寒:注意天气变化,适时增减衣物,避免长时间吹冷风。特别是在感冒流行期间,应尽量避免到人流多的公共场所活动。

3. 改善环境:减少接触过敏原,如花粉、动物毛发等。保持室内空气流通,定期清洁居室,有助于减少细菌滋生。

4. 穴位保健:经常按摩迎香穴、合谷穴等穴位,有助于预防鼻鼾。此外,可适当进行艾灸或拔罐等中医保健方法,提高机体免疫力。

5. 合理饮食:饮食清淡,多食用富含维生素C、E的食物,如新鲜蔬果、瘦肉、豆类等。避免食用过多辛辣、油腻的食物,以免加重病情。

总之,中医对鼻鼾的治疗和预防具有丰富的理论和实践经验。通过针灸、推拿按摩、中草药治疗、食疗调理等方法,结合增强体质、避免风寒、改善环境、穴位保健和合理饮食等预防措施,我们可以有效降低鼻鼾的发生率和严重程度。

(作者单位:保定市清苑区中医医院)

## 鼻鼾的治疗和预防方法

□ 刘雅静

## 乙型肝炎家庭消毒与隔离的正确方法

□ 马慧芳

乙型肝炎,简称乙肝,是由乙型肝炎病毒(HBV)引起的一种传染性疾病。HBV是一种DNA病毒,主要通过血液、体液和母婴传播。HBV并不会通过日常的接触传播,例如握手、拥抱、共同进餐等。然而,对于有乙肝病史的人,我们需要采取一些措施来防止病毒的传播。

### 一、家庭消毒与隔离的重要性

家庭中的环境对于防止乙肝病毒的传播至关重要。消毒和隔离是防止乙肝病毒在家庭成员之间传播的关键措施。通过正确的消毒和隔离方法,我们可以有效地减少家庭环境中病毒的数量,从而降低家庭成员感染乙

肝的风险。

### 二、家庭消毒方法

1. 定期清洁:保持家庭环境的清洁是预防乙肝的关键。定期清理厨房、卫生间、卧室等各个房间,清除灰尘和污垢。

2. 定期消毒:对于可能接触到口腔、眼睛等敏感部位的物品,如碗筷、毛巾、浴缸等,建议使用含有有效成分的消毒剂进行定期清洗和消毒。可以选择氯漂白剂或醋酸漂白剂,并按照产品说明进行稀释和使用。

3. 紫外线消毒:紫外线灯可以在家庭环境中进行消毒。在家庭环境中定期使用紫外线灯

照射家具、墙壁和地面,可以有效杀灭病毒。

4. 保持卫生用具清洁:保持良好的卫生用具清洁,如水杯、餐具等,定期清洗和消毒。

### 三、家庭隔离方法

1. 分餐制:对于有乙肝病史的人,建议实行分餐制。使用自己的餐具,避免与家人共同进餐。

2. 呼吸道隔离:对于乙肝患者,应避免将病毒传播给家人。如果条件允许,患者可以单独使用卧室和卫生间。如果条件有限,应注意通风,确保空气流通。

3. 个人卫生:乙肝患者应注意个人卫生,

养成良好的卫生习惯,如勤洗手、洗脸和口腔卫生等。患者的个人物品应与家人的物品分开清洗和存放。

4. 隔离时间:对于乙肝患者,隔离时间取决于病情和医生的建议。通常,病情稳定的患者可以适当减少隔离时间,但仍需遵循必要的防护措施。

对于乙型肝炎的预防和控制,家庭消毒和隔离是至关重要的措施。家庭成员应该了解并遵守这些措施,以减少感染乙肝的风险。同时,对于乙肝患者,及时就医、遵医嘱也是至关重要的。

(作者单位:山东省潍坊市临朐县人民医院)