

内科护理中的常见问题及处理方法

□ 李桐

内科护理中常见的问题主要包括病情变化、药物反应、心理压力和生活习惯等。为了解决这些问题,我们需要采取一些适当的方法。下面我们将详细介绍这些问题及其处理方法。

一、病情变化

内科疾病通常发展缓慢,但有时病情也可能出现变化,如病情恶化或出现并发症。当出现这种情况时,我们需要及时就医。

处理方法:

- 定期检查:遵循医生建议的定期检查时间表,及时了解病情变化。
- 自我监测:学习并掌握基本的自我监测技能,如测量体温、心率等。如有异常,及时就医。
- 保持健康的生活方式:健康饮食、适量

运动、戒烟限酒等生活方式有助于提高身体抵抗力,减少病情恶化的风险。

二、药物反应

内科疾病通常需要药物治疗,但药物可能会产生不良反应,如过敏、恶心、呕吐等。当出现药物反应时,我们需要及时告知医生,以便调整药物或更换治疗方案。

处理方法:

- 遵医嘱:按时按量服药,如有疑问,及时咨询医生或药剂师。
- 观察身体反应:注意观察身体对药物的反应,如有不适,及时告知医生。
- 妥善存放药物:将药物存放于儿童无法触及的地方,避免误服。

三、心理压力

面对内科疾病,患者可能会感到焦虑、抑

郁等心理压力。心理压力不利于疾病的康复,我们需要采取措施减轻心理压力。

处理方法:

- 保持积极心态:积极面对疾病,理解疾病的性质,保持乐观的心态。
- 寻求支持:与家人和朋友保持联系,寻求专业的心理咨询或支持。如有需要,向医疗团队寻求心理疏导。
- 合理安排生活:适当参加娱乐活动、培养兴趣爱好等,有助于减轻心理压力。

四、生活习惯问题

生活习惯不当可能导致内科疾病的发生或加重,如饮食不健康、缺乏运动、吸烟饮酒等。为了改善生活习惯,我们需要采取积极的措施。

处理方法:

- 健康饮食:保持均衡饮食,多食用

新鲜蔬果、全谷物、豆类和坚果等富含营养的食物。

2.适量运动:适当运动有助于增强身体抵抗力,减轻压力和焦虑。选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

3.戒烟限酒:戒烟和适度饮酒对于身体健康非常重要。避免过度饮酒和吸烟,如已成瘾,寻求专业帮助戒除。

综上所述,内科护理中的常见问题包括病情变化、药物反应、心理压力和行为习惯等。为了解决这些问题,我们需要采取适当的处理方法,包括定期检查、遵医嘱、减轻心理压力和改善生活习惯等。通过关注这些方面,我们可以更好地应对内科疾病,提高生活质量。

(作者单位:张家口市察北管理区沙沟镇卫生院)

肾脏疾病的早期症状及预防措施

□ 蔡盼盼

肾脏疾病是一种常见的健康问题,早期症状可能并不明显,因此了解肾脏疾病的早期症状以及采取相应的预防措施非常重要。以下是对肾脏疾病早期症状及预防措施的科普知识:

一、早期症状

- 尿液变化:肾脏疾病可能会影响尿液的成分,导致尿液颜色变红、出现酱油色尿,或者泡沫尿。
- 水肿:肾脏是帮助我们清除体内多余水分的重要器官,如果肾功能受损,水分在体内积聚,可能导致水肿。通常开始于眼睑、脚踝和下肢。
- 高血压:肾脏疾病可能会导致血压升高,这是因为肾脏负责调节血压的功能受损。

4.疲劳和乏力:肾脏负责清除体内代谢废物,如果其功能受损,可能会导致疲劳和乏力。

5.肾功能指标异常:当肾功能受损时,血液检查可能发现血肌酐、尿素氮等肾功能指标异常升高。

6.其他症状:有些肾脏疾病还可能表现为夜尿增多、食欲减退、恶心、胸闷、气短等其他症状。

二、预防措施

- 保持健康的生活方式:这是预防肾脏疾病的最重要方法。均衡饮食,不吸烟、不饮酒,控制盐分和嘌呤的摄入,多摄入富含纤维的食物以降低血压。避免过度劳累,保证充足的睡眠,保持良好的心态。

2.定期进行体检:定期体检有助于及早发现肾脏疾病的症状。如果你的家族中有肾脏疾病史,或者你有高血压、糖尿病等高危因素,应定期进行肾功能检查。

3.避免滥用药物:滥用药物,如非甾体类消炎药、氨基糖苷类抗生素、某些含马兜铃酸的中药(包括非处方药)可能导致肾损伤。如果你需要使用药物,应咨询医生或药师。

4.控制糖尿病和高血压:糖尿病和高血压是肾脏疾病的高危因素之一。如果你有糖尿病或高血压,应按照医生的建议进行治疗和控制。

5.避免感染和脱水:感染和脱水都可能增加肾脏疾病的风险。应避免不洁饮食,保持充足的水分摄入,以防感染。

6.适量饮水:适量饮水有助于保持身体的液体平衡,避免脱水。过多或过少的饮水都可能对肾脏健康产生影响。

7.注意个人卫生:保持身体清洁,避免感染和炎症,这些因素都可能增加肾脏疾病的风险。

8.定期进行尿检:尿检可以检测尿液中的成分和异常变化,有助于早期发现肾脏疾病。如果你有家族史或高危因素,应定期进行尿检。

总的来说,了解肾脏疾病的早期症状并采取相应的预防措施对于维护身体健康非常重要。如果你有任何疑问或担忧,应咨询医生以获取专业的建议和治疗方案。同时,保持健康的生活方式,定期进行体检,都是预防肾脏疾病的重要措施。

(作者单位:邯郸市中心医院)

肺切除手术后的注意事项

□ 陶叶龄

在人类医学史上,肺切除手术一直被视作一项重要而复杂的治疗方式。无论是因为肺癌、肺部感染或其他严重疾病,这一手术都可能成为挽救生命的关键一环。然而,手术只是治疗的第一步,术后的护理和注意事项同样至关重要。那么,肺切除手术后需要注意哪些事项呢?让我们一起来探讨。

一、日常注意事项

- 身体恢复期间,应当注意适当的进行休息,避免过度劳累。同时,应当避免剧烈运动,以免对手术部位造成刺激,影响恢复。在身体条件允许的情况下,可以进行适当的散步等轻度活动,有助于促进身体恢复。
- 保持乐观的心态,避免情绪波动,因为

情绪波动可能会影响术后恢复。患者及其家属应当给予患者足够的关心、支持和理解,帮助患者树立战胜疾病的信心。

3.饮食方面应以清淡、易消化的食物为主,适当补充蛋白质,如鱼汤、肉汤、奶制品等。避免食用辛辣、刺激性的食物,以免引起肠道炎症。

二、伤口护理

1.手术后要对伤口进行定期的换药处理,防止伤口感染。换药的次数和时间间隔应听从医生的建议,一般术后第二天就要进行换药。在换药过程中,应注意观察伤口情况,如有异常应及时就医。

2.伤口拆线前要听从医生的建议,按时到医院进行拆线。拆线后,要避免剧烈运动牵

拉伤口,以免造成伤口裂开。同时,也要注意保持伤口清洁,不要沾水,防止水中的细菌引起感染。

三、术后恢复期注意事项

1.手术后应关注身体变化,如有异常症状应及时就医。同时,应定期进行复查,以便及时了解身体恢复情况。

2.在医生的指导下,可以进行适当的康复锻炼,如呼吸训练等,以帮助肺部功能的恢复。在康复过程中,应注意遵循医生的指导,不要过度锻炼,以免对身体造成负担。

四、其他注意事项

1.吸烟是肺切除手术后的禁忌,因此患者应戒烟并避免吸入二手烟。吸烟会加重肺

部损伤,影响术后恢复,甚至可能导致手术失败或复发。

2.避免到空气污染严重的地方,以免加重肺部负担。如果必须外出旅行或者工作,应佩戴口罩,保护好自己的呼吸道健康。

3.保持室内空气清新,定期开窗通风,保持室内环境卫生。

4.严格遵照医嘱,按时服用药物,定期到医院进行复查。如有不适症状,应及时就医。

总之,肺切除手术后的注意事项涉及多个方面,包括日常护理、伤口护理、术后恢复期注意事项等。患者应听从医生的建议,做好日常护理,保持积极的心态,以便尽快恢复健康。

(作者单位:宜宾市第一人民医院)

如何预防突聋的发生

□ 吴树君

突聋,医学上称为突发性聋,是一种突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失。它可以在几分钟、几小时或几天内发生,通常单侧听力下降,少数情况下双侧听力同时受损。突聋的发病率约为每年每10万人中有5到20人,任何年龄都有可能发病,但以中老年人居多。突聋若不及时治疗,可能导致永久性听力损失。因此,预防突聋的发生非常重要。预防突聋的第一步是了解其风险因素,包括:

病毒感染:许多突聋病例与病毒感染有关,如流感病毒、带状疱疹病毒、巨细胞病毒等。

免疫系统疾病:自身免疫性疾病如红斑狼疮、硬皮病等可能增加突聋的风险。

心血管疾病:高血压、动脉硬化等疾病可

能影响内耳的血液供应。

噪音暴露:长期暴露在高分贝噪音中可能导致听力损伤,增加突聋的风险。

耳毒性药物:某些药物如氨基糖苷类抗生素、化疗药物等可能对内耳产生毒性。

情绪压力:过度的情绪压力或精神紧张可能触发突聋。

遗传因素:有研究表明,家族中若有突聋病史,个体发病风险可能增加。

日常生活预防措施:

- 避免病毒感染:定期接种流感疫苗,避免与感冒患者密切接触,保持良好的个人卫生习惯。
- 控制慢性疾病:积极治疗高血压、糖尿病等慢性疾病,定期体检,保持健康的生

活方式。

3.减少噪音暴露:避免长时间处于嘈杂环境中,工作或娱乐时使用耳塞或耳罩保护听力。

4.谨慎使用药物:在使用任何药物前咨询医生,特别是有耳毒性药物时,需在医生指导下使用。

5.缓解压力:学习压力管理技巧,如冥想、瑜伽、深呼吸等,保持良好的心理状态。

6.健康饮食:均衡饮食,多吃富含维生素和矿物质的食物,尤其是对听力有益的维生素A、E和D。

7.适度运动:定期进行适度运动,促进血液循环,有助于内耳健康。

8.戒烟限酒:烟草和酒精都可能对听

力产生不利影响,戒烟限酒对预防突聋有积极作用。

一旦出现突发性听力下降,应立即就医。突聋的治疗效果与发病后的治疗时间密切相关,越早治疗,恢复听力的可能性越大。治疗通常包括糖皮质激素、扩血管药物、神经营养药物等,有时还需配合高压氧治疗。

突聋是一种严重的听力健康问题,预防重于治疗。通过了解风险因素,采取相应的预防措施,以及定期进行听力检查,我们可以有效降低突聋的发生风险。同时,一旦出现听力下降的症状,应立即寻求专业医生的帮助,争取最佳治疗时机。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院耳鼻喉科)