

# 老年性胃溃疡的并发症及其应对措施

□ 邢军娥

老年性胃溃疡是指发生在60岁以上老年人的胃溃疡。由于老年人身体机能下降,免疫力减弱,因此老年性胃溃疡的并发症较多,需要及时采取相应的应对措施。以下是一些常见的并发症及其应对措施:

- 出血:**老年性胃溃疡患者容易出现上消化道出血,表现为黑便、呕血等。应立即就医,进行内镜检查和止血治疗。在治疗过程中,要保持患者的血压稳定,避免剧烈运动和紧张。
- 穿孔:**老年性胃溃疡患者可能出现胃穿孔,表现为剧烈腹痛、腹肌紧张等。应立即就医,进行手术治疗。术后要注意观察患者的恢复情况,预防感染和并发症。
- 梗阻:**老年性胃溃疡患者可能出现幽门梗阻,表现为恶心、呕吐、腹胀等。应根据患

者的具体情况,采取药物治疗或手术治疗。在治疗过程中,要注意保持患者的营养和水平衡,预防脱水和电解质紊乱。

- 癌变:**老年性胃溃疡患者有一定的癌变风险。应定期进行胃镜检查,以便及时发现并处理癌变。对于已经发生癌变的患者,应根据病情选择合适的治疗方法,如手术切除、化疗、放疗等。
- 营养不良:**老年性胃溃疡患者由于食欲减退、消化吸收能力下降等原因,容易出现营养不良。应根据患者的具体情况,制定合理的饮食计划,保证足够的热量和营养摄入。必要时可以采用肠内营养支持治疗。
- 贫血:**老年性胃溃疡患者由于长期出血,容易出现贫血症状,如面色苍白、乏力、心悸等。应进行血常规检查,根据患者的血红蛋

白水平,采取补充铁剂、输血等治疗措施。同时,要注意饮食调整,增加富含铁的食物摄入,如红肉、绿叶蔬菜等。

- 感染:**老年性胃溃疡患者由于免疫力减弱,容易发生胃肠道感染,如幽门螺杆菌感染、肠道菌群失调等。应根据患者的具体情况,采用抗菌药物进行治疗。同时,要注意个人卫生,避免食用不洁食物,保持饮食清淡。
- 药物不良反应:**老年性胃溃疡患者治疗过程中,可能因为药物的副作用而导致其他疾病的发生或加重。因此,在用药过程中,应密切关注患者的病情变化,及时调整药物剂量和种类。对于有慢性疾病的老年患者,应尽量避免使用对胃肠道有刺激作用的药物,如非甾体抗炎药(NSAIDs)等。
- 心理问题:**老年性胃溃疡患者治疗

过程中,可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。应加强心理护理,与患者进行有效沟通,了解其心理需求,给予关心和支持。必要时,可请心理医生进行心理咨询和治疗。

**10. 家庭护理:**老年性胃溃疡患者在康复期,需要家庭成员的关爱和照顾。家庭成员应学会正确的护理方法,如合理饮食、定时服药、观察病情变化等。同时,要关注患者的心理健康,给予充分的关爱和支持。

总之,老年性胃溃疡患者应定期进行体检和胃镜检查,密切关注病情变化,及时采取相应的治疗措施。同时,要保持良好的生活习惯,避免过度劳累、精神压力过大等不良因素的影响。通过综合治疗和家庭护理,提高患者的生活质量,促进康复。

(作者单位:河北省霸州市总医院第二医院)

# 红细胞的主要功能与作用

□ 任晓燕

在浩瀚的生命海洋中,血液如同一条不息的河流,滋养着每一个细胞,维持着生命的律动。而在这股生命的洪流中,红细胞,以其独特的形态和不可或缺的功能,扮演着至关重要的角色。它们不仅是血液中数量最多的细胞,更是身体各部位获取氧气、维持生命活动的关键桥梁。本文将深入探索红细胞的主要功能,揭示这些微小生命体如何成为我们生命活动中不可或缺的“氧气使者”。

## 一、红细胞的基本结构与特性

红细胞,也被称为红血球,是血液中为数最多的一类血细胞,同时也是脊椎动物体内通过血液运送氧气的最主要的媒介。它们呈双凹圆盘状,这种形状不仅增大了表面积,有利于氧气的交换,还使得红细胞在通过狭窄的毛细血管时更加灵活,减少了血流阻力。此

外,红细胞内富含血红蛋白,这是一种含铁的蛋白质,能够与氧气结合,形成氧合血红蛋白,从而将氧气从肺部输送到全身各组织。

## 二、红细胞的主要功能:氧气与二氧化碳的运输

- 氧气的运输:**红细胞的核心功能在于其能够高效地携带和运输氧气。在肺部,当血液流经肺部时,红细胞中的血红蛋白与空气中的氧气结合,形成氧合血红蛋白。随后,这些富含氧气的红细胞随着血液循环,将氧气输送到全身各组织器官。在组织中,氧合血红蛋白释放出氧气,供细胞进行有氧呼吸,产生能量,维持生命活动。
- 二氧化碳的运输:**除了运输氧气外,红细胞还承担着将组织细胞代谢产生的二氧化碳运回肺部的任务。当组织细胞进行有氧呼

吸时,会产生二氧化碳作为废物。红细胞通过其特殊的结构和机制,能够吸收这些二氧化碳,并将其运输到肺部,最终通过呼吸排出体外。这一过程对于维持体内酸碱平衡和正常生理功能至关重要。

## 三、红细胞在生理与病理中的作用

- 生理作用:**红细胞的数量、形态和功能状态直接影响着机体的氧气供应和代谢效率。正常情况下,红细胞数量充足、形态正常、功能完善,能够确保身体各部位获得充足的氧气,维持正常的生理功能。
- 病理变化:**当红细胞数量减少或功能受损时,会导致机体缺氧,出现一系列病理症状,如贫血、乏力、头晕等。贫血是最常见的红细胞相关疾病之一,其原因多样,包括红细胞生成不足、破坏过多或丢失过多等。此外,红

细胞形态异常(如球形细胞、靶形细胞等)和功能缺陷(如血红蛋白病)也会导致严重的健康问题。

## 四、结语

红细胞作为生命的氧气使者,其重要性不言而喻。它们不仅承载着将氧气输送到全身各组织器官的重任,还负责将代谢产生的二氧化碳运回肺部排出体外。红细胞的正常数量、形态和功能状态是维持生命活动的基础。因此,我们应该关注自己的血液健康,定期进行体检,及时发现并治疗与红细胞相关的疾病,确保身体各部位获得充足的氧气供应,享受健康美好的生活。同时,对于科研人员来说,深入研究红细胞的结构与功能机制,探索新的治疗方法和技术手段,将为人类健康事业做出更大的贡献。

(作者单位:河北省任丘友谊医院)

# 浅谈哮喘的症状与护理要点

□ 杨 艳

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,导致气流受限和反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽等症状。对于哮喘患者,日常护理非常重要,可以帮助控制病情,减少发作频率和症状的严重程度。以下是一些哮喘发作时的日常护理要点:

## 一、了解哮喘症状

哮喘的主要症状包括反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽,这些症状可在夜间或清晨发作加重。了解这些症状并掌握其处理方法对于哮喘患者非常重要。一旦出现症状,应立即休息并尽快寻求医疗帮助。

## 二、避免触发因素

许多因素可以触发哮喘发作或加剧症状。了解并避免这些触发因素是至关重要的。这包括:

- 避免吸烟和二手烟环境,因为吸烟是哮喘的一种主要触发因素。

- 避免接触过敏原,如动物、花粉、尘螨等。
- 保持室内空气流通,避免室内空气过度潮湿或干燥。
- 避免剧烈运动,特别是对某些患者可能引起哮喘发作的运动。
- 避免摄入可能引起过敏的食物或饮料。

## 三、保持健康生活方式

- 保持足够的水分摄入,有助于保持呼吸道湿润。
  - 摄入均衡饮食,避免过度摄入可能引起过敏的食物。
  - 定期进行适度的运动,以增强身体耐力。
  - 定期接种疫苗,以预防呼吸道感染。
- ## 四、家庭急救护理
- 在哮喘发作时,及时有效的家庭急救

护理非常重要。以下是一些家庭急救护理的步骤:

- 让患者保持坐姿,避免剧烈运动以防止症状恶化。
- 鼓励患者缓慢深呼吸,以减轻喘息和气促的感觉。
- 给予患者安慰和支持,缓解其紧张情绪。
- 如果可能的话,尽快寻求医疗帮助,并遵循医生的指导。
- 在使用药物时,遵循医生的建议,确保药物在症状发作之前或症状刚刚出现时正确使用。

## 五、定期随访和监测

定期随访和监测哮喘病情对于控制哮喘非常重要。患者应遵循医生的建议,定期进行评估和监测,调整药物剂量或治疗方案,以保持哮喘的良好控制。

## 六、其他要点

- 避免过度劳累和压力,保持良好的作息时间和心态。
- 保持室内环境清洁,定期清洁和消毒室内物品和空气。
- 随身携带哮喘药物并了解如何正确使用它们。药物可能包括吸入器、喷雾剂或口服药物,遵循医生的建议和指导。
- 在出现症状恶化或不确定的情况下,及时寻求医疗帮助。
- 积极参与哮喘教育课程,了解更多有关哮喘的知识和管理技巧。

总之,哮喘发作时的日常护理要点包括了解哮喘症状、避免触发因素、保持健康生活方式、家庭急救护理、定期随访和监测以及其他注意事项。通过采取这些措施,哮喘患者可以更好地控制病情,减少发作频率和症状的严重程度。

(作者单位:河北省张家口市第四医院)

# 透析患者的心理调适与应对策略

□ 王丽娟

透析,作为慢性肾脏疾病患者的重要治疗手段,虽然能够有效维持患者的生命,但长期的透析治疗也给患者带来了沉重的心理负担。本文将从医学科普的角度,探讨透析患者的心理调适与应对策略,帮助患者更好地应对疾病带来的心理困扰。

## 一、透析患者的心理挑战

透析患者常常面临焦虑、抑郁、恐惧等心理问题。他们担心疾病的进展、治疗的效果、生活的质量等,这些担忧往往会导致患者情绪低落、心理压力增大。此外,透析治疗过程中的不适感和并发症也会加重患者的心理负担。

## 二、心理调适的重要性

心理调适对于透析患者来说至关重要。良好的心理状态有助于提高患者的治疗依从

性,促进疾病的康复,提高生活质量。因此,患者和家属应该重视心理调适,积极采取应对策略。

## 三、心理调适的策略

- 建立积极的心态:**患者应树立战胜疾病的信心,相信科学的治疗方法和自身的努力能够战胜疾病。家属也应该给予患者支持和鼓励,帮助患者建立积极的心态。
- 加强沟通交流:**患者应主动与医护人员、家属、朋友沟通交流,分享自己的感受和困惑。医护人员应耐心倾听患者的需求,给予专业的指导和建议。家属和朋友也应该给予患者关爱和支持,共同为患者创造一个良好的治疗环境。
- 培养兴趣爱好:**患者可以根据自己的

兴趣和爱好,选择适合自己的活动方式,如听音乐、看书、绘画等。这些活动可以帮助患者放松心情,缓解心理压力。

- 寻求专业帮助:**当患者出现严重的心理问题,应及时寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师可以通过专业的评估和治疗,帮助患者解决心理问题。

## 四、应对策略

- 了解疾病知识:**患者应积极了解透析治疗的相关知识,包括治疗原理、方法、注意事项等。这有助于患者更好地配合治疗,提高治疗效果。
- 规律作息:**患者应保持规律的作息习惯,保证充足的睡眠和休息时间。这有助于减轻身体负担,提高身体免疫力。

- 合理饮食:**患者应根据医生的建议,合理安排饮食,保证营养均衡。同时,应避免食用高盐、高脂、高糖等不健康食品,以免加重肾脏负担。

**4. 适度运动:**患者可以根据自身情况,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等。适度的运动有助于增强体质,提高身体抵抗力。

总之,透析患者的心理调适与应对策略是一个复杂而重要的问题。通过建立良好的心态、加强沟通交流、培养兴趣爱好和寻求专业帮助等方法,患者可以更好地应对疾病带来的心理困扰。同时,家属和医护人员也应该给予患者更多的关爱和支持,共同为患者创造一个良好的治疗环境。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)