

# 术后护理的方法与技巧

□ 刘洋

术后护理是帮助患者快速恢复的一项重要任务,它不仅关乎患者的身体健康,还关系到他们心理状态的调整。了解和掌握术后护理的知识和技巧,对于患者及其家人来说,无疑是一种宝贵的资源和帮助。

## 一、基础护理

1. 饮食调理: 术后患者应遵循营养均衡的饮食原则,多吃高蛋白、高维生素的食物,如新鲜的蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、蛋类等。避免刺激性食物和过量饮酒。

2. 休息与睡眠: 保证患者有足够的休息时间,降低活动量,以减轻身体负担。适当的环境安静和舒适的体位有助于睡眠。

3. 疼痛管理: 使用适当的止痛药物,遵循医嘱,根据疼痛程度来调整药物剂量。同时,

可以通过听音乐、聊天等方式缓解疼痛。

## 二、特殊护理

1. 引流管护理: 保持引流管的通畅,注意观察引流液的量和颜色,遵循医生指示进行更换体位或调整姿势,避免引流管受压、扭曲或移动。

2. 伤口护理: 定期检查伤口的愈合情况,保持伤口清洁干燥。若出现红肿、渗液等异常情况,应及时告知医生。

3. 呼吸功能护理: 对于手术涉及呼吸系统的患者,应保持呼吸道通畅,避免剧烈咳嗽对伤口造成刺激。

4. 心理护理: 术后患者可能会产生焦虑、恐惧等不良情绪。家人和护理人员应给予关爱和支持,倾听患者的心声,帮助其树立康复

的信心。

## 三、康复锻炼

1. 早期活动: 鼓励患者在术后尽早进行适当活动,如床上翻身、适当抬腿等,以促进血液循环和预防血栓形成。

2. 康复锻炼计划: 根据患者的手术部位和身体状况,制定个性化的康复锻炼计划。在医生指导下进行康复锻炼,如步行、手臂运动等,逐渐增加运动量。

## 四、预防感染

1. 保持室内空气流通: 定期开窗通风,保持室内空气新鲜。

2. 个人卫生: 指导患者注意个人卫生,勤换衣物,保持口腔清洁。

3. 避免接触感染源: 避免与呼吸道感染

患者接触,防止交叉感染。

## 五、跟进检查

1. 定期复查: 在患者出院后,医生会告知定期进行复查的时间和必要性。

2. 关注身体变化: 家属应关注患者的身体状况,如出现异常情况,及时就医。

## 结语

术后护理是一个综合性的过程,包括基础护理、特殊护理、康复锻炼和预防感染等方面。了解和掌握这些知识,对患者和家人来说,是一种宝贵的资源和帮助。在护理过程中,请注意倾听患者的需求和感受,给予关爱和支持,帮助患者树立康复的信心。祝愿所有术后患者早日康复!

(作者单位:河北省隆化县中医医院)

# 重症医学科护理中的患者液体管理

□ 窦晓美

在重症医学科,患者常常面临复杂的身体状况和需要特殊护理的问题。其中,液体管理是重症医学科护理中一项重要的任务。良好的液体管理能够确保患者获得适当的液体摄入,预防并发症,并支持治疗过程。本文将探讨重症医学科护理中的患者液体管理的相关知识。

## 一、什么是液体管理?

液体管理涉及到监测和调节患者的液体摄入。这包括通过静脉注射或肠外营养(PN)提供液体,以及确保身体能够有效吸收和利用这些液体。在重症医学科,液体管理通常与药物管理和营养管理相结合,以支持患者的整体健康。

## 二、为何需要液体管理?

在重症医学科,良好的液体管理对于患者的康复至关重要。当患者经历创伤、手术或疾病时,他们的身体可能会损失体液,这可能导致脱水、电解质失衡或其他

并发症。因此,通过精确的液体管理,医护人员可以确保患者获得足够的体液,以支持他们的生理功能并防止并发症。

## 三、如何进行液体管理?

1. 精确的液体输入: 重症医学科的护士会根据患者的具体需求和身体状况,精确地计算并输入适当的液体量。这可能包括静脉注射、肠外营养或根据医生的指示使用特定的药物溶液。

2. 监测体液平衡: 护士会密切监测患者的体液平衡,包括他们的尿量、血压、皮肤温度和意识状态。这些指标可以帮助他们判断患者是否获得了足够的体液,或者是否需要调整液体的输入。

3. 营养支持: 在某些情况下,患者可能需要肠外营养来提供液体和营养物质。在这种情况下,护士会确保营养液体的正确配方和输入,以支持患者的整体健康。

4. 药物影响: 某些药物可能会影响

患者的体液平衡。例如,利尿剂可以帮助排除体内的多余体液,而其他药物可能会导致水肿或体腔积液。因此,护士需要了解药物的副作用,并据此调整患者的液体管理策略。

## 四、并发症与挑战

在进行液体管理时,护士可能会遇到一些并发症和挑战。过度输液可能导致肺水肿或心力衰竭,而不足则可能导致脱水和其他并发症。此外,患者可能在身体状况不稳定时难以接受大量的输液。因此,精确的监测和良好的沟通对于预防这些并发症至关重要。

重症医学科的液体管理是一个复杂而关键的护理工作,需要精确的监测和精细的调节。通过精确的液体输入、监测体液平衡、提供营养支持以及考虑药物影响,护士可以为患者提供最佳的护理。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

# 解读血常规化验单的技巧

□ 史晓霞

血常规检查是医学检查中的一项基本检查,通过血常规化验单,我们可以了解身体的健康状况。本文将向读者介绍血常规化验单上的各项指标及其意义,帮助大家更好地解读化验单,了解自己的身体状况。

## 一、血常规化验单的构成

血常规化验单主要包括红细胞计数、白细胞计数、血小板计数、血红蛋白浓度等指标。这些指标反映了身体内血液的基本状况,如血液中的细胞数量、比例和功能等。化验单上还会显示一些异常值,如超出或低于正常范围。

## 二、红细胞计数

红细胞是血液中数量最多的一种细胞,主要负责输送氧气到身体各个组织。红细胞计数增高或降低,可能提示患有贫血、炎症、肾脏疾病或肿瘤等疾病。因此,红细胞计数在血常规化验单中具有重要的参考意义。

## 三、白细胞计数

白细胞是免疫系统的重要组成部分,其计数升高可能提示身体受到感染或炎症,如细菌感染、自身免疫性疾病等。白细胞计数降低可能表明身体免疫力下降,易受到感染。需要注意的是,病毒感染、药物或某些疾病也可能导致白细胞计数异常。

## 四、血小板计数

血小板在止血过程中起着关键作用,血小板计数减少可能导致出血不止。血小板计数异常可能提示患有白血病、骨髓瘤、免疫疾病等病症。因此,血小板计数也是血常规化验单中需要关注的一项指标。

## 五、血红蛋白浓度

血红蛋白是红细胞中携带氧气的物质,血红蛋白浓度降低可能表明贫血,可能与营养不良、失血过多、骨髓疾病等有关。血红蛋白浓度升高则可能与慢性阻塞性肺疾病、高原环境等有关。

## 六、解读血常规化验单的技巧

1. 关注异常指标: 异常指标往往是疾病的重要信号,需要引起足够的重视。但需要注意的是,一些轻微的异常指标可能无需特殊治疗,需要结合临床症状和医生建议进行观察。

2. 对比历史数据: 在进行血常规检查时,最好能提供过去的化验单作为参考。通过对比历史数据,可以更好地了解身体状况的变化趋势。

3. 咨询专业医生: 对于任何异常指标,最好咨询专业医生的意见。他们可以根据经验和具体指标给出更准确的解读和建议。

血常规化验单是了解身体状况的重要工具,通过关注红细胞、白细胞、血小板和血红蛋白等指标,我们可以更好地了解自己的身体状况。同时,结合历史数据和医生建议,我们可以更好地应对身体出现的异常情况。

(作者单位:河北省沧州市盐山阜德医院)

# 浅谈常见内科疾病的诊治方法

□ 张丹

内科疾病是临床最常见的疾病之一,包括了许多涉及内脏器官的疾病,如心血管、呼吸、消化、泌尿、血液和内分泌系统的问题。内科疾病的诊治对于维护公众健康起着至关重要的作用。以下将详细介绍一些常见的内科疾病的诊治方法,帮助大家更好地理解内科疾病和它们的处理。

1. 心血管疾病: 心血管疾病是全球头号杀手,包括心脏病、高血压、心律失常等。对于这些疾病,定期检查和健康的生活方式非常重要。对于心脏病,药物治疗、介入治疗和外科手术是主要的治疗方法。对于高血压,药物治疗通常是主要的治疗方法,同时要注意调

整饮食和增加运动。

2. 呼吸系统疾病: 呼吸系统疾病包括哮喘、慢性阻塞性肺病(COPD)、肺炎等。对于哮喘和COPD,治疗通常包括药物治疗、呼吸锻炼和生活方式改变。对于肺炎,抗生素治疗通常是主要的治疗方法,同时要确保患者充分休息和液体摄入。

3. 消化系统疾病: 消化系统疾病包括胃炎、胃溃疡、肝炎等。对于胃炎和胃溃疡,药物治疗通常是主要治疗方法,同时要注意调整饮食和生活方式。对于肝炎,保肝药物治疗、病因治疗和肝移植等可能是治疗方法,但这些都需要在医生的指导下进行。

4. 泌尿系统疾病: 泌尿系统疾病包括肾结石、肾炎等。对于肾结石,药物治疗、体外冲击波碎石或手术取石是治疗方法。对于肾炎,免疫抑制剂治疗和病因治疗是主要治疗方法,同时要注意休息和饮食调整。

5. 内分泌系统疾病: 内分泌系统疾病包括糖尿病、甲状腺功能异常等。对于糖尿病,饮食控制、运动和药物治疗是主要治疗方法。对于甲状腺功能异常,药物治疗或手术矫正是主要治疗方法,但这些都需要在医生的指导下进行。

除了疾病的诊治,预防也是内科领域的重要一环。预防内科疾病需要我们从生活方

式、饮食、运动、压力管理等多个方面入手。均衡的饮食、适量的运动、充足的睡眠和良好的心态都是预防内科疾病的关键。定期进行心肺功能检查、血糖血压检查、消化系统检查等,可以及早发现并治疗内科疾病,避免病情恶化。

总的来说,内科疾病的诊治在维护公众健康中起着至关重要的作用。了解并遵循健康的生活方式,定期进行体检,以及在需要时寻求专业的医疗帮助,都是我们每个人可以做的来预防和应对内科疾病。通过这些措施,我们可以为自己和家人的健康保驾护航。

(作者单位:山东省宁阳县文庙街道社区卫生服务中心)

# 阿尔茨海默病患者的护理要点

□ 徐欣

阿尔茨海默病(Alzheimer's Disease, AD),又称老年痴呆,是一种中枢神经系统的退行性疾病,主要发生在老年或老年前期。随着疾病的进展,患者会出现记忆障碍、失语、失用、失认以及视空间能力损害等症状,严重影响其生活质量。因此,对阿尔茨海默病患者的科学护理显得尤为重要。以下是一些关键的护理要点。

1. 营造良好的生活环境: 阿尔茨海默病患者常有恐惧、焦虑的情绪,家属应为患者创造一个明亮且柔和的光线环境,保持室内整洁,避免过多杂物造成患者摔倒或受伤。同时,要注意收起危险物品,如剪刀、药品等,以防患者误用或误食。饮食上,要特别注意避免患者发生窒息、呛咳等危险情况,尽量选择易于咀嚼和吞咽的食物。

2. 防止走失: 阿尔茨海默病患者记忆力减退,容易迷路。家属应在患者身上佩戴写有家庭联系方式的手环或胸牌,并尽量避免患者单独外出。如果必须外出,应确保有家属陪同。对于晚期患者,可以考虑使用具有定位功能的手环或设备,以便在患者走失时及时找回。

3. 增加社会活动: 鼓励患者参与社会活动,如跳广场舞、下棋、打扑克牌等,这些活动不仅能锻炼患者的身体和大脑,还能缓解他们的孤独感和焦虑情绪。同时,家属应多与患者交流,陪他们看书、回忆往事,这些都能帮助患者保持记忆力和社交能力。

4. 定时翻身拍背: 对于卧床的患者,家属应每小时进行翻身拍背护理,避免肺部感染和褥疮的发生。此外,还应经常对患者的肢体进行按摩,促进血液循环,防止肌肉萎缩和深静脉血栓的形成。

5. 规律应用治疗药物: 阿尔茨海默病患者需要长期应用相关治疗药物,如盐酸美金刚片、盐酸多奈哌齐等。家属应按时提醒患者服药,确保药物用量正确,避免突然停药或减少药量。规律服用药物可以延缓病情进展,改善临床症状。

6. 心理护理: 阿尔茨海默病患者常常伴有情绪变化,如焦虑、抑郁等。家属应给予患者足够的关爱和耐心,通过倾听、陪伴和安慰来缓解他们的情绪。对于表现抑郁的患者,要尽量避免使用伤害感情或损害自尊心的言语行为。

阿尔茨海默病患者的护理是一项复杂而细致的工作,需要家属的耐心和细心。通过营造良好的生活环境、防止走失、增加社会活动、定时翻身拍背、规律应用治疗药物以及心理护理等措施,可以有效提高患者的生活质量,延缓病情进展。同时,家属也应关注自身的心理健康,及时寻求专业帮助和支持。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)