

# 呼吸衰竭的症状及护理策略

□ 陈虹光

在我们日常生活中,呼吸似乎是如此自然而无需思考的动作。然而,当呼吸系统出现问题时,我们会深切地感受到呼吸的重要性。肺部作为呼吸系统的核心器官,承担着氧气交换和二氧化碳排出的关键功能。一旦肺部出现问题,就可能导致呼吸衰竭,严重威胁生命安全。

## 一、呼吸衰竭的原因与症状

呼吸衰竭可由多种原因引起,包括慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘、肺炎、睡眠呼吸暂停综合症等。常见的症状包括呼吸困难、胸闷、疲劳、失眠、食欲不振等。严重时,患者可能出现发绀、头痛、意识混乱等。

## 二、护理策略

1. 健康生活方式:鼓励患者保持健康的

生活习惯,包括适当的运动、均衡的饮食和充足的睡眠。限制吸烟和二手烟的摄入,有助于减轻肺部损伤。

2. 药物治疗:遵照医生的建议,按时服用药物,包括氧气疗法、支气管扩张剂、抗生素等。对于药物的副作用,如呼吸困难加重,应及时就医。

3. 氧疗:对于缺氧的患者,持续的低流量吸氧有助于改善身体组织和器官的氧气供应。

4. 呼吸锻炼:适当的呼吸锻炼,如深呼吸、腹式呼吸等,有助于提高呼吸效率,减轻呼吸困难。

5. 环境管理:保持室内空气流通,避免接

触烟雾、灰尘等刺激性物质,有助于减少呼吸道刺激。

6. 心理支持:呼吸衰竭往往带来身体和心理压力,提供心理支持,帮助患者保持积极乐观的态度,有助于提高生活质量。

7. 定期检查:定期进行肺部检查和血氧饱和度监测,有助于及早发现病情变化,及时调整护理方案。

8. 家庭护理:对于住院或在家接受治疗的患者,家庭成员应了解基本的护理知识,包括正确的吸氧方法、药物管理、饮食建议等。

## 三、紧急情况处理

了解并应对呼吸衰竭的紧急情况至关重要。

# 焦虑的症状与应对方法

□ 高晓琼

焦虑是一种常见的心理现象,在我们的生活中,很多人都经历过焦虑的困扰。然而,焦虑并不可怕,通过正确的康复之路,我们可以走出心理阴影,笑对焦虑。本文将介绍焦虑的产生原因、症状、应对方法以及康复之路。

## 一、焦虑的产生原因

焦虑的产生原因多种多样,可能是生理因素、心理因素、环境因素等多种因素的综合作用。常见的焦虑原因包括生活压力、人际关系、工作学习、健康问题等。

## 二、焦虑的症状

焦虑的症状包括情绪上的紧张、不安、恐惧、烦躁等,行为上表现为逃避、回避某些事物,身体上则可能出现头痛、肌肉紧张、心跳

加快等症状。

## 三、应对方法

1. 放松身心:通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式放松身心,缓解焦虑情绪。

2. 调整心态:保持积极乐观的心态,学会面对问题,积极寻求解决问题的方法。

3. 寻求支持:与亲朋好友交流,寻求他们的支持和帮助;如有需要,可寻求专业心理咨询师的帮助。

4. 制定计划:制定明确的目标和计划,让自己有方向感,减轻焦虑情绪。

5. 保持健康的生活方式:保持充足的睡眠、合理的饮食、适量的运动,有助于缓解焦虑情绪。

## 四、笑对焦虑的康复之路

1. 接受自己:接纳自己的焦虑情绪,理解自己的感受,不要刻意压抑或否认。

2. 积极应对:面对焦虑时,积极寻求应对方法,如放松身心、调整心态、寻求支持等。

3. 寻求专业帮助:如焦虑症状严重,无法自行应对,可寻求专业心理咨询师的帮助,获得科学的应对方法。

4. 坚持康复:焦虑康复是一个长期的过程,需要坚持和耐心。不要因为短暂的困难而放弃,要相信自己的能力。

5. 培养兴趣爱好:培养自己的兴趣爱好,如阅读、运动、旅行、音乐等,有助于放松身心,减轻焦虑情绪。

# 核磁在乳腺癌治疗后的监测作用

□ 郭亚琼

核磁共振(简称MRI)是一种先进的医学成像技术,可以提供详细的人体内部结构信息。它利用磁场和放射性核(如氢原子核)的相互作用,来产生图像。这些图像可以用于诊断疾病,评估治疗效果,以及监测疾病进展。

## 一、乳腺癌治疗后的监测作用

1. 病灶变化:乳腺癌治疗后,病灶的变化是医生关注的重点。核磁可以清晰地显示病灶的大小、形状和性质,帮助医生判断治疗的效果。

## 2. 肿瘤复发:核磁是检测乳腺癌复发的一种有效手段。它能够早期发现微小的复发灶,因为小的复发灶在X光和CT上可能难以察觉。

3. 化疗效果:核磁可以评估化疗对肿瘤的抑制效果。在治疗初期,核磁可以帮助医生判断化疗是否有效,从而调整治疗方案。

4. 骨关节转移:乳腺癌常常会转移到骨关节,造成患者疼痛和功能障碍。核磁是检测骨关节转移的一种敏感方法,能够早期发现并制定相应的治疗方案。

## 二、核磁的优点

1. 无辐射伤害:核磁检查过程中不使用放射线,对患者的身体没有辐射伤害,适合于孕妇和儿童等特殊人群。

2. 多角度成像:核磁能够提供多角度、多维度的图像,使医生能够更全面地了解病灶的情况。

3. 无需对比剂:有些情况下,核磁检查可能不需要使用对比剂,这使得检查过程更加简便。

## 三、核磁的局限性

虽然核磁有很多优点,但它也不是万能的。对于某些特殊情况,如体内有金属植入物或存在幽闭恐惧症

等,可能不适合进行核磁检查。此外,核磁的价格相对较高,可能会增加患者的经济负担。

## 四、如何选择合适的检查方法?

对于乳腺癌患者,医生会根据患者的具体情况选择合适的检查方法。一般来说,对于治疗后的监测,医生可能会建议先进行X光或CT检查,因为这些检查相对便宜且快速。如果这些检查未能发现复发或转移灶,医生可能会建议进行核磁检查。

总的来说,核磁在乳腺癌治疗后的监测中发挥着重要的作用。它能够提供更详细、精确的图像,帮助医生全面了解患者的病情,从而制定出最佳的治疗方案。但是,患者和医生应该根据具体情况选择合适的检查方法,以最大限度地提高治疗效果和生活质量。

(作者单位:河南省登封市人民医院)

# 高血压患者的自我监测与调整方法

□ 杜香香

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响心脏的泵血功能,导致全身血管承受压力增大。高血压患者需要密切关注自己的血压变化,掌握自我监测与调整的方法,以保持血压的稳定。

## 一、自我监测方法

1. 定时监测:高血压患者应每天定时进行血压监测,最好在早上、晚上和睡觉前进行测量。建议使用电子血压计进行测量,以便准确记录血压数据。

2. 记录数据:每次测量后,应将数据记录在专门的血压记录表中,以便观察血压的变化趋势。记录内容包括测量时间、血压值、心率等。

3. 避免干扰:在测量血压时,应保持环境安静,避免干扰,如避免谈话、看电视、玩手机等。同时,应保持坐姿或卧姿,避免影响血压测量结果。

## 二、调整方法

1. 调整饮食:高血压患者应保持低

盐、低脂、低糖的饮食,避免摄入过多的腌制品、加工肉类等高盐食品。同时,应增加蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维的食物摄入。适量饮水,保持身体水分平衡。

2. 合理运动:高血压患者应根据自身情况,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。运动时间应控制在30-60分钟之间,每周至少进行5次。运动强度应以不感到过度疲劳为宜。

3. 控制体重:肥胖是高血压的危险因素之一,高血压患者应保持合理的体重,避免过度肥胖。通过控制饮食和增加运动量等方法,逐步减轻体重。

4. 放松心情:高血压患者应保持心情舒畅,避免过度紧张、焦虑等情绪。可以通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式来放松心情。如有需要,可寻求专业心理医生的帮助。

5. 规律作息:高血压患者应保持规律的作息时间,保证充足的睡眠时间。避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯。

6. 合理用药:高血压患者应根据医生的建议,合理使用降压药物。不要随意停药或增加药量,以免影响血压控制效果。同时,应注意药物的副作用,如有不适,应及时就医。

总之,高血压患者的自我监测与调整方法对于保持血压稳定至关重要。通过定时监测、调整饮食、合理运动、控制体重、放松心情、规律作息和合理用药等方法,可以有效控制血压,减少并发症的发生。同时,患者应定期就医复查,根据医生建议调整治疗方案,以确保血压长期稳定在正常范围内。

最后,要强调的是,高血压是一种慢性疾病,需要患者和家人持之以恒地坚持健康的生活方式。只有通过科学的方法才能有效控制血压,提高生活质量。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

脑卒中,又称中风,是一种常见且严重的脑血管疾病,往往导致患者肢体功能、语言能力和认知功能受损。因此,脑卒中患者的康复护理显得尤为重要,它直接关系到患者的恢复程度和生活质量。

## 一、早期康复护理

脑卒中早期,患者常因各种功能缺损而卧床不起。此时,良肢位的摆放至关重要,以防止肢体痉挛、关节挛缩和肌肉损伤。定时翻身拍背,每1-2小时一次,不仅能预防坠积性肺炎和褥疮,还能促进患者呼吸顺畅,避免痰液积聚。对于吞咽障碍的患者,需特别注意避免误吸,以防窒息;排便困难者应及时吸痰,保持呼吸道通畅。

## 二、功能训练与主动运动

当患者病情稳定后(一般脑梗塞发病一周后、脑出血发病三周后),应尽早开始功能训练。初期可进行被动运动,如缓慢活动关节,防止关节失用性挛缩。随着肌力逐渐恢复,鼓励患者进行主动运动,如练习仰卧伸手、抬脚、大小关节屈伸转动等。逐步过渡到起坐、站立、行走、下蹲等动作,配合拉绳、提物等,以提高肌力和关节功能。

## 三、心理支持与情志护理

脑卒中不仅影响患者的身体功能,还常伴随情绪变化,如焦虑、烦躁等。因此,心理支持是康复护理不可或缺的一部分。医护人员和家人应多与患者沟通交流,帮助他们解除思想负担,树立康复信心。鼓励患者更多地参与日常生活,如穿衣、进食等,以提高生活自理能力。

## 四、饮食与营养

合理的饮食对脑卒中患者的康复至关重要。建议采用低盐、低脂、高蛋白、高能量的饮食,以满足身体康复的需要。对于吞咽困难的患者,可通过胃管注入食物进行鼻饲流质饮食,确保营养摄入。同时,注意预防大便干结,保持大便通畅。

## 五、并发症的预防

在康复过程中,还应注意预防各种并发症。如长期卧床的患者,需特别警惕肺部感染、下肢静脉血栓和褥疮等。通过定时翻身拍背、定期吸痰、使用雾化装置化痰等方式,可有效降低肺部感染的风险。此外,还应适当活动患侧肢体,促进血液循环,预防静脉血栓和肌肉萎缩。

## 六、定期复查与个性化康复计划

脑卒中患者的康复是一个长期且复杂的过程。因此,定期复查和根据病情调整康复计划至关重要。通过全面的康复评估,包括运动能力、认知功能、言语能力等,为患者量身定制个性化的康复方案。

总之,脑卒中患者的康复护理是一个综合性的系统工程,需要医护人员、家人和社会的共同努力。通过科学有效的康复护理方法,可以最大限度地减轻患者的功能障碍,提高生活质量,帮助他们重新融入社会。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

# 脑卒中患者的康复护理方法

□ 徐欣