

冠心病的发生原因与预防措施

□ 杨倩倩

冠心病,作为一种常见的心血管疾病,其发病率在全球范围内居高不下,且日益受到公众关注。它通常是由冠状动脉(心脏供血的血管)发生病变,导致心肌供血不足或中断而引起的。本文将详细探讨冠心病的发生原因以及相应的预防措施。

一、冠心病的发生原因

冠心病的发生是一个多因素、多阶段的过程。其中,最主要的原因是动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是一种动脉血管壁内的沉积过程,主要由胆固醇、脂蛋白以及炎症细胞组成。这些沉积物会逐渐形成斑块,使动脉管腔狭窄,影响血液的正常流动。当供应心肌的血

流受限时,就会导致心肌缺血。

除了动脉粥样硬化外,冠心病的发生还与其他危险因素密切相关,如高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动以及遗传因素等。这些危险因素会增加动脉粥样硬化的风险,从而增加患冠心病的可能性。

二、冠心病的预防措施

针对冠心病的发生原因,我们可以采取一系列预防措施来降低其发病率。

1. 控制危险因素:通过控制高血压、高血脂、糖尿病等危险因素,可以有效降低冠心病的发生风险。这包括定期监测血压、血脂、血糖等指标,及时调整生活习惯和用药。

2. 健康饮食:保持健康的饮食习惯对预防冠心病至关重要。建议多吃蔬菜水果、全谷物和富含健康脂肪的食物(如鱼类),减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入。同时,保持饮食的均衡和适量,避免过度饮食和暴饮暴食。

3. 适当运动:适当的运动可以增强心肺功能,提高身体的代谢水平,有助于控制体重和血脂。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加冠心病的发生风险。因此,应该尽量避免吸烟和限制酒精摄入量。

5. 保持心理健康:心理健康也是预防冠心病的重要方面。应该学会缓解压力和焦虑,保持愉悦的心情和良好的心理状态。可以通过学习放松技巧(如瑜伽、冥想等)来管理压力。

6. 定期体检:定期进行健康检查,包括血压、血脂、血糖等检查,可以及时发现和预防冠心病的发生。

综上所述,冠心病的发生与多种因素有关,但通过控制危险因素、保持健康的生活方式以及定期体检等预防措施,我们可以有效降低其发病率。让我们从现在开始,关注心血管健康,共同预防冠心病的发生。

(作者单位:河北省河间市中医医院)

儿童常见疾病的预防和治疗方法

□ 郭淑贤

儿童是祖国的未来,他们的健康是我们关注的重点。在儿童成长过程中,他们可能会遇到各种疾病,了解这些疾病的特点,掌握预防和治疗的方法,对于维护儿童的健康至关重要。本文将围绕儿童常见疾病,探讨如何预防和治疗。

一、感冒和流感

感冒和流感是儿童最常见的疾病之一。预防方法包括:保持室内空气流通,避免接触生病的人,及时增减衣物以保持身体温暖,但不要过度。治疗方面,轻度感冒可以通过休息和多喝水来缓解,而流感则需要更积极的应对。家庭成员应尽快接种流感疫苗,儿童应在医生指导下使用抗病毒药物。

二、腹泻

腹泻也是儿童常见的疾病。预防方法包括:保持手部卫生,避免孩子吃生冷食物,选择安全卫生的水源。治疗方

面,轻度腹泻可以通过饮食调整和休息自行恢复。严重腹泻或呕吐的儿童需要就医,医生可能会开具泻药或抗生素来控制感染。

三、哮喘

哮喘是一种慢性炎症性疾病,可能导致反复发作的喘息、咳嗽、气促等症状。预防方法包括避免过敏原,如尘螨、花粉等。治疗方面,哮喘药物如吸入性糖皮质激素是主要治疗方法。家长应定期带孩子就医评估病情,调整用药。

四、中耳炎

中耳炎是儿童常见的耳部感染性疾病。预防方法包括避免让孩子过度使用耳机,保持耳朵干燥等。治疗方面,轻度中耳炎可以通过抗生素滴耳液缓解。如果孩子有听力问题或持续疼痛,应尽快就医。

在治疗过程中,我们需要注意一些问题。首先,正确使用药物是关键。对于儿童来说,药物剂量和用法可能不同于成人,

家长应遵循医生的建议正确使用药物。其次,保持良好的生活习惯对康复至关重要。充足的睡眠、均衡的饮食和适量的运动有助于提高儿童的免疫力和康复速度。最后,保持积极的心态也有助于减轻病痛带来的不适感。家长和医生应给予孩子足够的关爱和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。

五、水痘和手足口病

水痘和手足口病也是儿童常见的疾病。预防方法包括养成良好的个人卫生习惯,避免接触患病儿童等。治疗方面,这两种疾病都需要居家隔离并遵循医生的建议进行治疗。对于手足口病,口腔和肛周的护理尤为重要,以防止继发感染。

总的来说,儿童常见疾病的预防和治疗需要家长和医生的共同努力。了解这些疾病的特征和治疗方法,可以帮助我们更好地照顾孩子,让他们健康快乐地成长。

(作者单位:河北省承德县中医院)

脊柱手术及术后护理的注意事项

□ 刘奔

脊柱,作为人体的“生命支柱”,不仅承载着身体的重量,更保护着我们的脊髓,传递着大脑的指令。然而,由于各种原因,如退行性病变、外伤、感染等,脊柱可能会出现病变,这时,脊柱手术便成了解决问题的有效手段。本文将对脊柱手术及其术后护理的注意事项进行科普。

一、脊柱手术的必要性

当脊柱出现病变,如椎间盘突出、脊柱侧弯、脊柱骨折等,可能会引发疼痛、神经功能障碍等症状,严重影响患者的生活质量。此时,通过脊柱手术可以去除病变组织、修复受损神经、矫正畸形等,从而缓解症状、恢复功能。

二、脊柱手术的分类

脊柱手术可分为微创手术和开放手术两大类。微创手术如椎间孔镜手术、椎管内镜手术等,具有创伤小、恢复快、并发症少等优点;开放手术如椎间盘摘除术、脊柱融合术、椎管减压术等,

虽然疗效确切,但恢复时间相对较长。

三、脊柱手术的术前准备

术前准备是确保手术顺利进行的关键。患者需进行全面的医学检查,包括影像学检查(如X光片、CT、MRI等)、心电图、血液检查等,以评估身体状况和手术风险。同时,医生会与患者及其家属进行术前谈话,详细解释手术的必要性、手术过程、可能的风险和术后注意事项。患者也需进行术前准备,如禁食、禁水、戒烟等。

四、脊柱手术的术后护理

术后护理是患者恢复的关键环节。饮食护理应以清淡、易消化、高蛋白的食物为主,避免消化不良。功能锻炼方面,术后早期需卧床休息,恢复后进行腰背肌锻炼,促进脊柱功能恢复。同时,还需注意以下事项:

1. 密切观察患者生命体征,如体温、脉搏、呼吸和血压等,确保患者安全。
2. 注意观察伤口情况,如引流量、

引流液颜色和伤口渗出情况等,及时发现并处理异常情况。

3. 谨遵医嘱用药,如使用抗生素药物预防伤口感染,使用非甾体抗炎药物缓解伤口疼痛等。

五、脊柱手术的风险与并发症

任何手术都存在一定的风险与并发症。脊柱手术的风险包括感染、神经损伤、内固定失败、脊柱不稳等。为降低这些风险,患者应选择正规的医疗机构和经验丰富的医生进行手术,并严格按照医生的指导进行术前准备和术后护理。

六、结语

脊柱手术是治疗脊柱疾病的重要手段。通过本文的科普,希望患者能更加了解脊柱手术及其术后护理的注意事项,积极配合医生的治疗和护理,早日康复。同时,也提醒广大读者关注脊柱健康,预防脊柱疾病的发生。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

在紧急医学领域中,心肺复苏术(CPR)无疑是一项至关重要的急救技能。当人的心脏骤停,血液循环和氧气供应中断,CPR能够在关键时刻挽救生命,为后续的医学治疗赢得宝贵时间。本文将详细介绍心肺复苏术的基本原理、操作步骤、注意事项及其在急救护理中的应用。

一、心肺复苏术的基本原理

心肺复苏术是针对心脏骤停患者所采取的一系列急救措施,旨在通过人工方式维持患者的血液循环和氧气供应。其基本原理包括两个方面:一是通过胸外心脏按压,模拟心脏的跳动,使血液流动;二是通过人工呼吸,为患者提供氧气。两者结合,能够在一定程度上维持患者的生命体征。

二、心肺复苏术的操作步骤

1. 判断意识:首先判断患者是否意识丧失,可通过轻拍患者肩膀并大声呼唤其名字来确认。
2. 呼叫求助:确认患者意识丧失后,立即呼叫周围人员协助,并拨打急救电话。
3. 摆放体位:将患者平放在坚硬的平面上,解开紧身衣物,保持呼吸道通畅。
4. 胸外心脏按压:双手交叠,掌根置于患者胸骨下半部,以每分钟100-120次的频率进行按压,每次按压深度为5-6厘米。
5. 人工呼吸:在每次按压后,进行口对口或口对鼻的人工呼吸,每次吹气时间为1秒,确保患者胸部隆起。
6. 持续监测:在进行CPR的同时,持续监测患者的生命体征,如呼吸、脉搏等。

三、心肺复苏术的注意事项

1. 保持冷静:在进行CPR时,保持冷静和镇定至关重要,避免因紧张而影响操作。
2. 确保安全:在进行CPR前,确保自身安全,避免在危险环境下进行急救。
3. 正确操作:严格按照CPR的操作步骤进行,避免错误操作导致患者受伤。
4. 适时停止:在专业人员到达现场后,将患者交由专业人员处理,避免长时间进行CPR导致患者受伤。

四、心肺复苏术在急救护理中的应用

心肺复苏术在急救护理中发挥着至关重要的作用。在心脏骤停的情况下,CPR能够迅速恢复患者的血液循环和氧气供应,为后续治疗赢得宝贵时间。同时,CPR也是医护人员必须掌握的基本技能之一,对于提高患者存活率具有重要意义。总之,心肺复苏术是一项重要的急救技能,掌握并正确应用它对于拯救生命至关重要。在日常生活中,我们也应该提高急救意识,学会基本的急救技能,以便在紧急情况下能够自救或救助他人。让我们共同努力,守护生命的黄金时刻。

(作者单位:河北省张家口市中医医院)

心肺复苏术的原理与步骤

□ 武丽君

如何正确操作雾化吸入

□ 韩 娟

雾化的吸入疗法是一种常用的呼吸道护理方法,可用于治疗各种呼吸系统疾病,如感冒、咳嗽、哮喘等。通过将药物制成微小的颗粒,使其悬浮在空气中,患者可以轻松地将吸入呼吸道,从而达到治疗的目的。在雾化吸入过程中,护士作为专业的医疗人员,扮演着重要的角色,可以确保操作的安全和有效性。本文将为您介绍肺雾疗法中护士如何教你正确操作雾化吸入。

一、了解病情

护士在为您实施雾化吸入前,会详细了解您的病情和病史,以及正在使用的药物种类和剂量。这将有助于护士为您选择合适的

药物浓度和剂量,确保治疗效果的同时,避免不良反应的发生。

二、准备工具和药物

护士会为您准备雾化器、药物瓶、注射器等必要的工具和药物。在操作前,护士会仔细检查雾化器的性能,确保其无破损、无漏气。同时,护士会根据您的病情和医嘱,准备相应的药物,并确保药物已正确稀释和混合。

三、正确连接和放置雾化器

护士会正确连接雾化器与药物瓶,确保药物顺利进入呼吸道。同时,护士会根据您的病情和身体状况,选择适当的位置进行雾化吸入,如坐位或卧位。在放置雾化器时,护士会确保患

者头部舒适放松,避免过度用力或不适。

四、指导患者正确吸入

护士会指导患者正确吸入雾化颗粒。通常情况下,患者应缓慢深呼吸,使药物颗粒充分进入呼吸道。在吸气过程中,患者应尽量保持雾化器的密封状态,直到吸气末屏气时再关闭雾化器。对于儿童和意识不清的患者,护士会进行协助和监护。

五、观察吸入过程

护士会密切观察患者的吸入过程,确保药物颗粒被正确吸入并分布到整个呼吸道。同时,护士会关注患者的呼吸频率、心率等生命体征指标,如有异常情况,及时停止吸入并

采取相应措施。

六、清洁和整理

吸入结束后,护士会及时清洁雾化器,并整理用物。同时,护士还会提醒患者注意口腔卫生,避免药物沉积在口腔内引起不适或感染。

总之,正确的雾化吸入操作对于治疗效果至关重要。在肺雾疗法中,护士作为专业的医疗人员,通过了解病情、准备工具和药物、正确连接和放置雾化器、指导患者正确吸入、观察吸入过程等步骤,确保了操作的安全和有效性。同时,护士还会根据患者的具体情况提供个性化的护理建议,帮助患者更好地恢复健康。

(作者单位:山东省栖霞市观里镇卫生院)