

特殊人群呼吸疾病护理要点

□ 劳莹

呼吸系统疾病是全球范围内常见的健康问题,尤其是对于特殊人群如老年人、婴幼儿和慢性病患者而言。这些人群的免疫系统较弱,对疾病的抵抗力较低,因此在护理上需要特别的关注和细致的管理。本文将介绍特殊人群呼吸疾病护理的要点,旨在提供科学的护理指导,帮助护理人员更好地管理和照顾这些患者。

一、老年人呼吸疾病护理

老年人是呼吸疾病的高发人群,由于其生理机能的衰退,容易受到外界病菌和环境变化的影响,从而导致呼吸系统疾病的发生和加重。

1. 定期检查和监测:老年人的呼吸功能逐渐下降,定期检查肺功能、血氧饱和度和等指标,有助于及早发现潜在问题并及时干预。体检时可以通过肺功能测试了解老年人的呼吸健康情况,及时发现如慢性阻塞性肺疾病(COPD)等疾病的早期症状,从而采取相应的治疗措施。血氧饱和度监测则能够帮助发现低氧血症等问题,确保老年人能够获得及时的氧疗或其他治疗。

2. 合理用药管理:老年人通常伴有多种慢性病,需要长期用药。合理用药管理能确

保治疗效果和减少副作用。应遵医嘱使用药物,并注意药物间的相互作用和副作用。老年人的肝肾功能下降,药物代谢能力减弱,容易产生药物不良反应。因此,定期与医生沟通,调整药物剂量和种类,避免药物累积带来的风险。此外,还应避免自行停药或更换药物,遵循医嘱进行治疗。

3. 增强营养支持:老年人普遍存在营养不良的问题,合理的营养支持有助于增强免疫力和抵抗力。应注重均衡饮食,补充足够的蛋白质、维生素和微量元素,必要时可考虑营养补充剂。

二、婴幼儿呼吸疾病护理

婴幼儿的呼吸系统尚未发育完全,容易受到感染,尤其是在流感和其他呼吸道感染高发季节,需要特别的护理和保护。

1. 保持环境卫生:婴幼儿免疫系统不完善,容易受到外界病菌的侵害。保持室内环境的清洁卫生,定期消毒玩具和生活用品,减少病菌传播的机会。家庭中应注意空气流通,定期开窗通风,避免细菌和病毒在室内积聚。玩具、奶瓶和奶嘴等婴幼儿常接触的物品要定期清洗和消毒,确保卫生安全。家庭成员应养成良好的个人卫生习惯,如勤洗手

手、打喷嚏和咳嗽时使用纸巾掩住口鼻,避免将病菌传染给婴幼儿。

2. 合理控制温湿度:室内温度应保持在20-24摄氏度,湿度保持在50-60%左右,避免过干或过湿的环境。过高或过低的温度都会对婴幼儿的呼吸系统产生不良影响。冬季应注意保暖,但避免过度使用加热设备造成室内干燥,可以使用加湿器保持适宜的湿度。夏季则应注意防暑降温,避免长时间暴露在空调环境中,定期开窗通风。

3. 注意观察病情变化:婴幼儿无法清晰表达自己的不适,护理人员应密切观察其呼吸情况和体征变化,从而及时发现并处理呼吸急促、喘息等异常情况。当婴幼儿出现呼吸急促、鼻翼煽动、口唇发紫等症状时,应及时就医,以免病情加重。护理人员还应注意婴幼儿的饮食和睡眠等情况,发现异常情况时及时采取相应措施。此外,接种流感疫苗和其他常规疫苗也有助于预防呼吸道感染地发生。

三、慢性病患者呼吸疾病护理

慢性病患者如慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘等患者,需要长期的护理和管理,以减少疾病发作和并发症。

1. 个性化治疗方案:慢性病患者的病情各不相同,应根据具体情况制定个性化的治疗方案。遵循医嘱进行药物治疗,并定期复诊,根据病情变化调整治疗方案。

2. 呼吸康复训练:呼吸康复训练可以增强患者的呼吸肌功能,提高肺活量,减轻症状。常见的训练方法包括深呼吸、腹式呼吸和气道清理技术等,应在专业人员指导下进行训练。

3. 心理支持和健康教育:慢性病患者常伴有焦虑、抑郁等心理问题,提供心理支持和健康教育有助于提高其生活质量。通过健康教育,让患者了解疾病知识,掌握自我管理技巧,增强其应对疾病的信心。

总之,呼吸系统疾病对特殊人群的影响巨大,科学、细致的护理有助于改善患者的健康状况和生活质量。老年人、婴幼儿和慢性病患者在呼吸疾病护理中有各自的需求,护理人员应根据不同人群的特点,制定针对性的护理方案。通过定期检查、合理用药、营养支持、环境管理和心理支持等综合措施,能够有效预防和控制呼吸疾病的发生和发展,提高患者的健康水平。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

眼睛疾病的早期症状要注意

□ 李晓艳

眼睛是我们感知世界的重要窗口,但由于种种原因,眼部健康问题时有发生。许多眼部疾病在早期可能症状不明显,容易被忽视。本文将介绍几种常见眼部疾病的早期症状,帮助大家提高警惕,及时就医,保护眼睛健康。

一、干眼症的早期症状

干眼症是一种常见的眼部问题,尤其在长期使用电子设备的人群中更为普遍。其早期症状包括:

1. 眼睛干涩:眼睛感到干燥、不适,尤其是在长时间用眼后或在空调房间内。干涩的感觉可能会导致频繁眨眼,以期缓解不适。

2. 眼睛疲劳:眼睛容易疲劳,尤其是在看电脑、手机或阅读书籍时。疲劳感可能伴随眼部酸痛和头痛。

3. 异物感:有些人可能会感到眼内有异物,如沙粒或灰尘,但实际上并没有外来物。这种异物感常伴有刺痛或灼烧感。

二、白内障的早期症状

白内障是老年人常见的眼病,其特点是眼内晶状体逐渐变得浑浊,导致视力减退。其早期症状包括:

1. 视力模糊:视力逐渐变得模糊,看东西不再清晰,尤其在光线较弱的环境下更加明显。患者可能会发现自己需要更强的光线

才能看清东西。

2. 夜视力下降:夜间视力明显下降,驾驶或在昏暗环境中行走变得困难。这是因为白内障影响了光线进入眼内的能力。

3. 色觉改变:色彩的鲜艳度减弱,看东西变得暗淡无光。尤其是对蓝色的感知减弱,颜色对比度下降。

三、青光眼的早期症状

青光眼是一种对视神经造成损害的疾病,如果不及时治疗,可能导致失明。其早期症状包括:

1. 视野变窄:视野逐渐变窄,周围的物体开始变得模糊,甚至看不到。这种现象通常被称为“视野缺损”或“隧道视力”。

2. 眼睛疼痛:有些青光眼患者会感到眼睛内部或周围疼痛,尤其是在眼压升高时。这种疼痛可能伴有头痛、恶心和呕吐。

3. 眼睛发红:眼睛发生充血发红,伴随疼痛和不适感。这种症状常见于急性闭角型青光眼。

四、视网膜脱离的早期症状

视网膜脱离是一种严重的眼科急症,需要立即治疗。其早期症状包括:

1. 闪光感:眼前出现闪光或亮点,尤其在黑暗环境中或眼球运动时。这是视网膜受刺激引起的现象。

2. 漂浮物增多:眼前漂浮物(飞蚊症)突然增多,呈现黑点、线条或蜘蛛网状物。这可能是视网膜脱离的前兆。

3. 视力下降:视力迅速下降,视野中出现黑影或视力模糊。这种情况通常从一部分视野开始,并逐渐扩展。

五、糖尿病视网膜病变的早期症状

糖尿病视网膜病变是糖尿病患者常见的并发症之一,对视力威胁极大。其早期症状包括:

1. 视力波动:视力时好时坏,尤其在血糖波动较大时。视力波动可能是暂时的,但也可能预示着视网膜的损害。

2. 视物变形:看东西出现变形、扭曲或双影等情形。这是由于视网膜上的血管异常引起的。

3. 眼前黑影:眼前出现黑影或暗斑,尤其是在光线变化时更加明显。这可能是视网膜微血管出血的表现。

六、角膜炎的早期症状

角膜炎是由感染或其他原因引起的角膜炎症,严重时可能导致失明。其早期症状包括:

1. 眼睛疼痛:眼睛感到剧烈疼痛,特别是在光线强烈的环境下。这种疼痛常常伴有流泪和怕光。

2. 眼睛充血:眼白部分变得红肿,充血明显。眼睛充血通常伴有其他不适,如异物感和流泪。

3. 视力模糊:视力下降,视物变得模糊不清。这是由于角膜透明度下降所致。

七、黄斑变性的早期症状

黄斑变性主要影响老年人,是导致视力丧失的重要原因之一。其早期症状包括:

1. 中心视力下降:中心视力逐渐下降,阅读和看电视变得困难。患者可能会发现自己需要更大的字体或靠近物体才能看清。

2. 视物变形:视物变形,直线看起来弯曲或扭曲。这是由于黄斑区的变性引起的。

3. 颜色辨别困难:颜色辨别能力下降,看东西变得暗淡,尤其是对比度较低的物体更难分辨。

总的来说,眼睛是我们了解和探索世界的重要器官,任何忽视眼部健康的行为都可能带来不可逆的损害。了解和注意眼部疾病的早期症状,有助于及早发现问题并采取适当的治疗措施。如果出现上述任何症状,请及时就医,不要自行诊断和治疗。通过定期眼部检查和科学护眼,可以有效地预防和管理眼部疾病,从而确保我们拥有清晰明亮的视界。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

失眠的成因及缓解方法

□ 闭波

失眠是一种常见的睡眠障碍,影响着全球数百万人的健康和生活质量。它不仅导致白天的疲劳、注意力不集中和情绪波动,还可能增加罹患心血管疾病、糖尿病和抑郁症的风险。本文将探讨失眠的主要成因,并提供一些科学有效的缓解方法,帮助大家更好地理解 and 应对这一问题。

一、失眠的成因

1. 心理因素:许多研究表明,心理因素是导致失眠的重要原因之一。焦虑、抑郁、压力和情绪波动都会影响睡眠质量。焦虑症患者常常因为对未来的担忧而难以入睡,而抑郁症患者则可能因为情绪低落和对生活失去兴趣而难以获得充足的睡眠。

2. 生理因素:生理因素同样会对睡眠产生显著影响。睡眠呼吸暂停、慢性疼痛、甲状腺功能亢进等疾病都会导致失眠。此外,荷尔蒙的变化,如女性在经前综合症或更年期时,也会影响睡眠。

3. 环境因素:不良的睡眠环境是失眠的另一重要成因。噪音、光线、温度不适以及床垫或枕头不舒服等都会干扰睡眠。一些人对环境变化特别敏感,搬家或旅行时很容易出

现失眠。

4. 生活习惯:不健康的生活习惯也会导致失眠。例如,过量摄入咖啡因、尼古丁和酒精,都会干扰正常的睡眠周期。长期熬夜、使用电子设备以及不规律的作息时间表,也会影响睡眠质量。

二、缓解失眠的方法

1. 改善睡眠环境:保持卧室的安静和黑暗,使用厚窗帘或眼罩来隔绝光线,使用耳塞来减少噪音。卧室的设计应尽量简洁,避免放置过多的电子设备,这样可以减少对睡眠的干扰。调整室温,使之保持在一个舒适的范围内,一般建议在18-22摄氏度之间。适当的湿度也有助于提高睡眠质量,可以考虑使用加湿器或除湿器来调节。选择舒适的床垫和枕头,根据个人喜好和需求进行调整。床垫不宜过硬或过软,枕头的高度应适中,确保颈部得到良好的支撑。适当的床上用品,如柔软的床单和被子,也能提升睡眠的舒适感。

2. 建立良好的睡眠习惯:设定固定的作息时间,每天在相同的时间上床和起床,即使在周末也尽量保持一致。规律的作息时间表能够帮助身体建立生物钟,使人睡和醒来更加

自然。睡前避免使用电子设备,因为蓝光会抑制褪黑素的分泌,影响入睡。可以在睡前一个小时关闭所有电子设备,选择进行一些放松活动,如阅读纸质书籍。睡前进行一些放松活动,如阅读、冥想或听轻音乐,以帮助身体和心灵平静下来。放松活动有助于降低心率和缓解压力,使身体进入一个准备入睡的状态。

3. 饮食调节:避免在晚餐时摄入过多的咖啡因和酒精,这些物质会干扰睡眠。咖啡因的影响可以持续数小时,因此下午和晚上应尽量避免饮用咖啡、茶和含咖啡因的饮料。晚餐应尽量避免高脂肪和辛辣食物,因为它们可能导致消化不良,影响入睡。晚餐应以清淡、易消化的食物为主,如蔬菜、水果和全谷物。可以在睡前喝一杯温牛奶或蜂蜜水,这些饮品有助于放松身心,促进睡眠。牛奶中的色氨酸和蜂蜜中的糖分能够帮助身体释放褪黑素,从而促进睡眠。

4. 心理调适:学习并实践一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉放松和冥想,这些方法都可以帮助缓解焦虑和压力。放松技巧能够帮助身体和心灵放松,使人更容易入睡。如果失眠问题严重,建议寻求专业的心理咨询或

治疗,心理医生可以帮助找到失眠的根本原因,并提供针对性的治疗方案。心理治疗能够帮助患者处理情绪问题,改善睡眠质量。通过记录睡眠日记,记录每天的睡眠时间、质量以及影响睡眠的因素,这有助于发现失眠的问题所在,并采取相应的有效措施。睡眠日记能够帮助了解自己的睡眠模式,从而找到改善的方法。

5. 运动调节:每天进行30分钟至1小时的中等强度运动,如散步、慢跑或瑜伽,有助于促进身体的血液循环,缓解压力。规律的运动能够提高身体的疲劳感,使人更容易入睡。注意运动时间的安排,尽量避免在睡前进行高强度运动,因为这可能会使身体过于兴奋,反而影响入睡。一般来说,早晨或下午进行运动是最佳选择。运动后的身体会产生疲劳感,有助于晚上的深度睡眠。

总之,失眠是一个复杂的健康问题,涉及心理、生理、环境和生活习惯等多方面因素。通过了解失眠的成因,我们可以采取针对性的措施来改善睡眠质量。让我们睡个好觉,从今天开始。

(作者单位:广西河池市中医医院)