

内科护理的方法与要点

□ 武新华

随着现代生活节奏的加快,人们的健康问题日益凸显。内科疾病作为影响人类健康的一大类疾病,其预防和护理显得尤为重要。本文将为大家介绍一些内科护理的小贴士,帮助大家通过日常护理改善健康状况,实现健康生活的转变。

一、了解内科疾病基础知识

内科疾病涉及面广,包括心血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病等。对于内科疾病的预防与护理,首先需要了解各类疾病的基本知识,如发病原因、常见症状、治疗方法等。这样,在面对身体不适时,我们才能及时发现并采取相应的措施。

二、合理饮食,保持营养平衡

内科疾病的预防与护理中,饮食调

理至关重要。合理的饮食能够为我们提供必需的营养物质,增强身体抵抗力。建议多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食品等富含纤维和维生素的食物;减少高脂、高糖、高盐食物的摄入;保持饮食规律,避免暴饮暴食。

三、适度运动,增强身体素质

适当的运动锻炼能够促进血液循环,增强心肺功能,提高身体免疫力。建议根据个人身体状况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。运动时要注意适度,避免过度劳累和受伤。

四、保持良好作息,充足睡眠

充足的睡眠对于身体健康至关重要。良

好的作息习惯有助于调节内分泌,提高身体抵抗力。建议保持每天7-8小时的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

五、定期体检,及早发现疾病

定期体检是预防内科疾病的重要手段。通过体检,我们可以及时了解自己的身体状况,发现潜在的健康问题,并采取相应的措施进行干预。建议每年至少进行一次全面体检,特别是中老年人和有慢性疾病家族史的人群。

六、积极心态,乐观面对生活

心理健康对于身体健康同样重要。积极的心态能够增强身体抵抗力,促进疾病康复。在面对生活压力和挑战时,我们要学会调整

心态,保持乐观向上的态度,积极面对生活中的每一个问题。

七、学会自我护理,提高生活质量

内科疾病的护理不仅依赖于医生的治疗,还需要患者自身的努力。学会自我护理技巧,如正确的用药方法、合理的饮食搭配、适度的运动锻炼等,能够提高我们的生活质量,促进疾病康复。

总之,内科疾病的预防与护理需要我们从多个方面入手,包括了解疾病知识、合理饮食、适度运动、良好作息、定期体检、积极心态以及自我护理等。只有这样,我们才能拥有一个健康的生活状态,享受美好的生活。

(作者单位:河北省隆化县医院)

手术室的环境应该如何保持

□ 张华新

手术室的环境对于手术的顺利进行和患者的安全至关重要。手术室需要严格遵守卫生保健规定和标准操作规程,确保手术环境清洁、无菌,减少感染的风险,并提供舒适的手术环境,使患者感到安全和放松。以下是如何保持手术室环境的科普知识:

一、环境要求

手术室应保持清洁、无尘、无菌,空气质量必须达到手术要求,同时要切实做好消毒工作,防止交叉感染。手术室的布局应合理,分为清洁区、半污染区和污染区,以便于管理。

二、空气净化系统

手术室应配备有效的空气净化系统,确保空气质量达标。定期检查净化系统的性能,

及时维修和更换过滤器。

三、定期清洁和消毒

手术室需要定期清洁和消毒,包括地面、墙面、设备、器械、工作台等。使用合适的清洁剂和消毒剂,按照规定的程序进行清洁和消毒。

四、人员管理

手术室人员进出需要遵守规定,穿戴符合要求的服装和鞋帽。进入手术室的工作人员需要接受卫生保健培训,熟悉手术室的卫生要求和操作规程。

五、减少人员流动和物品流动

在手术室中,应尽可能减少人员和物品的流动。合理安排工作流程,减少不必要的移动和走动。使用电动器械和设备,以减少噪音

和尘埃的产生。

六、做好防护措施

在处理感染性物质和污染物时,应采取适当的防护措施,以保护医护人员和患者的安全。使用合适的防护服、手套、口罩和护目镜等。

七、控制温度和湿度

手术室的温度和湿度需要控制在适宜的范围,以保持患者舒适和手术顺利进行。根据季节和手术类型调整温度和湿度,确保空气流通。

八、物品管理

手术室的物品需要妥善管理,分类存放,标识清晰。使用后的器械和物品应及时清洗、消毒或灭菌,确保无菌状态。

九、应急准备

手术室应做好应急准备,如应对突发状况和疫情控制。制定应急预案,配备合适的设备和技术,定期进行演练和培训。

总之,手术室的环境保持需要从空气净化系统、清洁和消毒、人员管理、减少人员流动和物品流动、防护措施、温度和湿度控制以及物品管理等方面入手。手术中配合医生完成手术需要护士遵循手术室标准操作规程,提供优质的护理服务。通过这些措施,可以最大限度地保证手术室环境的清洁、无菌和安全,为患者提供安全可靠的手术治疗环境。护士还需要不断学习和掌握新的技术和方法,提高自己的专业素养和能力水平,为患者提供更加全面、优质的护理服务。

(作者单位:河北省沧州市人民医院手术室)

神经内科患者情绪问题的应对策略

□ 毛婕文

神经内科患者常常会面临情绪问题,如焦虑、抑郁、恐惧等,这些情绪问题不仅会影响患者的康复进程,还会影响其生活质量。因此,了解并掌握应对患者情绪问题的护理知识至关重要。以下将为您介绍一些有效的应对策略。

一、了解患者情绪问题的原因

了解患者情绪问题的原因对于有效应对非常重要。神经内科患者情绪问题的原因可能包括疾病本身的影响、治疗副作用、家庭和社会支持系统的状况等。了解这些原因有助于制定个性化的护理方案。

二、建立良好的护患关系

良好的护患关系是有效应对患者情绪问题的基础。护士应尊重患者、关心患者,耐心

倾听患者的需求和感受,建立互信、互相支持的护患关系。

三、提供心理支持

护士应给予患者心理支持,帮助他们克服恐惧、焦虑等情绪,树立战胜疾病的信心。可以通过鼓励患者与病友交流、参加病友团体等方式,帮助他们减轻心理负担。

四、鼓励患者家属参与

家属的支持和关爱对患者情绪的的稳定至关重要。护士应鼓励患者家属积极参与患者的康复过程,给予他们精神上的支持和生活上的照顾,帮助患者更好地应对疾病带来的压力。

五、制定个性化的护理方案

根据患者的具体情况,制定个性化的护理方案,包括心理疏导、认知行为疗法、音乐

疗法等,以帮助患者缓解情绪问题。对于抑郁、焦虑等严重情绪问题,应及时寻求专业心理医生的帮助。

六、加强健康教育

向患者及其家属普及神经内科疾病的相关知识,让他们了解疾病的性质、治疗过程和注意事项,帮助他们更好地应对疾病带来的挑战。

七、提供放松技巧

教授患者一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等,以帮助他们缓解紧张情绪。同时,鼓励患者在日常生活中保持乐观心态,积极面对疾病。

八、建立良好的睡眠习惯

良好的睡眠习惯对于缓解神经内科

患者的情绪问题至关重要。护士应帮助患者建立规律的睡眠时间表,营造安静、舒适的睡眠环境,以帮助患者获得良好的睡眠质量。

九、关注患者心理健康状况

护士应密切关注患者的心理健康状况,定期对患者进行心理健康评估,及时发现并处理情绪问题。对于情绪问题较为严重的患者,应建议其及时就医,以便得到专业的心理干预和治疗。

总之,应对神经内科患者的情绪问题需要护士具备丰富的护理知识和技能,通过了解以上措施,可以帮助患者更好地应对情绪问题,促进康复进程。

(作者单位:扬州大学附属江都人民医院)

肾脏疾病的病理类型和特点

□ 左飞玲

肾脏是人体内一对重要的器官,承担着多项关键功能。其中最重要的功能之一是排泄体内废物和多余液体,确保身体正常代谢的顺利进行。通过肾脏的滤过和排泄作用,废物、代谢产物和过剩的液体被排出体外,从而维持了内环境的平衡。除了排泄功能,肾脏还在维持体内水电解质平衡方面发挥着至关重要的作用。它通过调节尿液的浓缩和稀释,确保体内水分的恰当调节。此外,肾脏还参与酸碱平衡的调节,通过排泄酸性代谢产物和保留碱性物质来维持体液的酸碱平衡。尽管肾脏在维持身体健康方面扮演着重要角色,但它也容易受到各种疾病的影响,导致不同类型的病变。

一、常见肾脏疾病的病理类型和特点

1. 肾小球肾炎

病理特点: 肾小球肾炎是以肾小球病变为主要特征的疾病,包括微小病变型、系膜增生型、膜性肾病、IgA 肾病等。这些疾病在病理上表现为肾小球毛细血管壁的损伤、系膜细胞增生和基底膜增厚等不同病变。肾小球是肾脏的重要组成部分,起着过滤血液、排出废物和液体、保留有益物质的关键作用。当肾

小球发生炎症和损伤时,其正常的过滤功能受到影响,导致尿液中出现异常的成分。

临床表现: 肾小球肾炎患者常见的临床表现包括蛋白尿、血尿、水肿、高血压等,肾小球肾炎的严重程度不同,严重的病变可能导致肾功能损害,表现为肌酐升高、尿素氮升高。

2. 肾小管间质疾病

病理特点: 肾小管间质疾病是一组以肾小管和间质损伤为主要特征的疾病,主要包括慢性肾小管间质疾病和急性肾小管坏死。这些疾病的病理特点包括肾小管上皮细胞损伤、间质炎症细胞浸润和间质纤维化等病变。肾小管和间质是肾脏的重要组成部分,肾小管负责尿液的重吸收和分泌,间质则提供肾脏的支持和营养。

临床表现: 肾小管间质疾病患者的临床表现常包括尿液改变、电解质紊乱、肾小管功能障碍等,在严重的情况下,肾小管间质疾病可能导致急性肾功能衰竭,表现为突然的肾功能丧失。

3. 肾血管性疾病

病理特点: 肾血管性疾病是一组以肾血

管壁损伤和血液供应异常为主要特征的疾病,包括肾动脉狭窄、血管性肾炎等。这些疾病的病理特点是肾血管壁损伤、血管腔狭窄或闭塞,导致肾组织缺血和坏死等病变。

肾血管性疾病可以由多种因素引起,如动脉硬化、血栓形成、肾动脉炎等。这些因素导致了肾血管壁的结构改变和功能受损,进而影响了肾脏的正常血液供应。

临床表现: 肾血管性疾病患者常见的临床表现包括持续性高血压、肾功能不全、水肿等,由于肾血管病变导致的血液供应不足,肾脏组织可能出现缺血和坏死情况发生。

4. 免疫性肾脏病变

病理特点: 免疫性肾脏病变是以免疫复合物在肾小球或肾小管沉积引起的炎症反应和损伤为主要特征的疾病,包括免疫性肾小球疾病、自身免疫性肾炎等。其病理特点是免疫复合物在肾小球沉积,引发炎症反应和损伤。在免疫性肾脏病变中,免疫复合物是由抗原和抗体结合形成的复合物,它们在循环中沉积到肾小球或肾小管区域。这些免疫复合物的沉积会激活炎症反应和免疫系统,导致肾脏组织的损伤和

炎症反应。

临床表现: 免疫性肾脏病变患者常见的临床表现包括蛋白尿、血尿、水肿、高血压等,损伤的程度和范围取决于疾病的特点和进展,可能包括肾小球的损伤、肾小管的损伤和间质纤维化等。

5. 遗传性肾脏疾病

病理特点: 遗传性肾脏疾病常常具有家族性,患者往往有家族成员也患有相似的肾脏疾病。临床表现根据具体的疾病而异,可能包括血尿、蛋白尿、肾功能损害、高血压等。遗传性肾脏疾病是由遗传突变引起的一类肾脏疾病,多囊肾、囊肿的增大和增多会逐渐占据正常肾脏组织的空间,导致正常肾脏结构的破坏和功能的受损。遗传性肾小管间质疾病,不同类型的遗传性肾小管间质疾病可能涉及不同的肾小管区域和功能,如肾小管酸中毒、尿酸代谢异常等。这些疾病的病理特点是肾脏组织结构异常或发育畸形,导致肾功能异常。

临床表现: 遗传性肾脏疾病患者常见的临床表现包括肾囊肿、尿路感染、肾功能损害等,严重者可能需要透析治疗或肾移植。

(作者单位:广西贺州广济康复医院)