

浅谈肺康复护理的方法

□ 李静樱

肺康复护理是一种综合性的护理方法,旨在帮助患者改善肺功能,提高生活质量。对于许多肺部疾病患者来说,肺康复护理是一种非常有效的方式,可以帮助他们“重启”肺功能,重新获得健康的生活。以下是一些常见的肺康复护理的方法,帮助你更好地了解和实施。

1. 呼吸训练:呼吸训练是肺康复护理的核心内容。通过正确的呼吸技巧,可以帮助患者增强呼吸肌肉的力量,提高肺的气体交换效率。呼吸训练包括腹式呼吸、缩唇呼吸等。患者可以通过逐步加深呼吸,逐渐延长呼气时间,以增强呼吸肌肉的力量。腹式呼吸主要是吸气时向外扩张腹部,呼气时向内收紧腹部,胸部在此过程中保持不动。

能够降低呼吸频率,减少呼吸肌对氧气、能量的消耗。还可以进行缩唇呼吸,也就是吸气时用鼻子运气,而呼气时唇部微缩,气体从唇部缓缓呼出。这一方法能够改善肺泡有效通气量,有助于氧气摄入、二氧化碳排出。此外还可以吹气球,选择几个大小适中的气球,一次性连续吹3-4次,然后休息半个小时,再重复一遍,一天重复吹3次即可,吹多了也会让腮帮子发酸。

2. 运动康复:适当的运动可以帮助患者增强心肺功能,提高身体抵抗力。根据患者的具体情况,可以选择一些低强度的有氧运动,如步行、慢跑、游泳等。在运动过程中,要注意逐渐增加运动强度和时间,以适应身体的变化。同时,一些简单的力量训练也可以帮助患

者增强肌肉力量,提高身体稳定性。

3. 心理调适:肺部疾病可能会给患者带来一定的心理压力,如焦虑、抑郁等。因此,心理调适也是肺康复护理的重要组成部分。患者可以通过与家人、朋友交流,寻求心理支持;学习一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉放松等;保持积极的生活态度,增强自我效能感等方式来缓解心理压力。

4. 饮食调整:合理的饮食可以帮助患者增强身体抵抗力,为身体提供所需的营养物质。建议肺部疾病患者选择富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等。同时,要避免过度摄入刺激性食物和饮料,如辛辣、油腻、烟酒等。

5. 戒烟:戒烟是肺康复护理的重要措施

之一。吸烟是许多肺部疾病的主要风险因素,戒烟可以显著降低肺部疾病的发生率和死亡率。如果正在吸烟或者曾经吸烟,应该尽早戒烟,以保护自己的肺部健康。

6. 定期检查:肺部疾病的患者需要定期进行身体检查,以监测病情的变化。在医生的指导下,制定合理的检查计划,及时发现并处理病情的变化。

总之,肺康复护理是一种综合性的护理方法,旨在帮助患者改善肺功能,提高生活质量。通过呼吸训练、运动康复、心理调适、饮食调整、戒烟、定期检查等措施,可以帮助患者更好地实施肺康复护理方案,从而“重启”肺功能,重新获得健康的生活。

(作者单位:四川省西昌市人民医院)

肺部感染性疾病的症状与预防措施

□ 李晓佳

一、走进肺部的奇妙世界

肺部:生命的呼吸机,每一刻都在为身体提供清新的氧气,同时排出二氧化碳,维持着生命的基本节奏。

肺部感染:不容忽视的健康威胁,它如同潜伏在身体深处的暗流,随时可能引发严重的健康问题。

二、肺部感染性疾病的初探

定义与分类:肺部感染,简单来说,就是肺部被病原体入侵后发生的炎症性疾病。它们种类繁多,从轻微的肺炎到严重的肺脓肿,每一种都对健康构成不同程度的挑战。

三、病菌入侵的“四大元凶”

细菌:最常见入侵者,它们身披坚韧的细胞壁,像是一群勇敢的战士,不屈不挠地进攻着肺部的防线。从链球菌到金黄色葡萄球菌,每一种细菌都拥有自己独特的“武器”和

“战术”。

病毒:潜伏的隐形杀手,它们比细菌更加微小,难以察觉。病毒进入肺部后,会迅速复制自己,破坏肺部的正常细胞和组织,引发严重的炎症反应。

真菌:不常见的但危险的挑战,它们通常在潮湿、温暖的环境中生长繁殖。当人体免疫力下降时,真菌就有机会入侵肺部,导致真菌性肺炎等严重疾病。

其他微生物:除了细菌、病毒和真菌外,还有一些其他微生物也可能引起肺部感染。它们虽然数量不多,但同样不容忽视。

四、易感因素:为何偏偏是我?

免疫系统:你的守护神与叛徒。当免疫系统强健时,它能够有效地抵御病原体的入侵;但当它疲惫不堪或受到破坏时,就会成为病原体的“帮凶”,让肺部更容易受到感染。

年龄与健康状况:生命的脆弱与坚韧在这里得到了淋漓尽致的体现。老年人和婴幼儿由于免疫系统相对较弱,更容易成为肺部感染的“目标”。

环境与生活方式:双刃剑的选择。环境污染、吸烟、酗酒等不良生活习惯都会削弱肺部的防御能力,为病原体的入侵提供可乘之机。

五、症状识别:身体的语言

咳嗽:不只是喉咙的问题,更是肺部在向我们发出求救信号。干咳、湿咳、带痰咳嗽……不同的咳嗽声音背后可能隐藏着不同的病因。

发热与寒战:体温的警报灯亮起,提示我们身体正在与病原体进行激烈的战斗。发热是身体为了抵御感染而采取的自我保护措施之一;而寒战则是身体在试图通过肌肉收缩来产生热量以对抗寒冷或发热的感觉。

呼吸困难:这是肺部感染最为严重的表现之一。当肺部受到严重损伤时,它的通气和换气功能都会受到影响,导致患者出现呼吸急促、气短等症状。

六、预防与治疗:守护肺部健康

预防措施:从生活点滴做起。保持良好的个人卫生习惯、避免前往人群密集的场所、加强体育锻炼提高身体免疫力等都是预防肺部感染的有效措施。

治疗方法:科学应对,早日康复。一旦发现肺部感染的症状应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。药物治疗、物理治疗、营养支持等多种手段相结合可以帮助患者尽快恢复健康。

通过今天的科普之旅希望大家能够重视肺部健康,从我做起从现在做起,守护好我们的“生命之肺”让每一次呼吸都充满活力和健康!

(作者单位:重庆市九龙坡区人民医院)

供应室护理的操作流程与注意事项

□ 李超然

供应室是医院的重要部门,承担着医疗器械、药品、化学试剂等物资的供应、储存和管理工作。供应室护理人员在确保医疗工作顺利进行的同时,还需注重各类物品的品质和安全。本文将详细介绍供应室护理的基础知识、操作流程及注意事项,以帮助读者更好地理解应对供应室护理工作。

一、供应室护理基础知识

供应室护理涉及药品、化学试剂、消毒液等各类物品的分类、储存和使用。首先,药品根据其性质和用途可分为西药和中药,使用时需严格遵守医嘱,注意剂量和用法。化学试剂主要用于实验室工作和医学检验,操作时需遵守相关规程,防止泼溅和接触。消毒液则用于器械和场

所的消毒,种类有酒精、碘伏、双氧水等,需根据消毒要求选择合适的消毒液。

此外,供应室护理人员还需熟悉医疗器械、药品、化学试剂等物资的库存管理和清洁工作。要做到合理使用、适当保养、妥善保管,确保物资的完好和安全,防止浪费和损坏。

二、供应室护理操作流程

供应室护理的操作流程包括下收、回收、清洗、检查与包装、灭菌、卸载、存放和下送等环节。回收物品时,需按照污染区、清洁区、无菌区的划分进行,确保各类物品的分类和存放。清洗过程中,应选择合适的清洗方法和清洗剂,确保器械的清洁度。检查和包装环节需仔细检查器械的完好性和清洁度,确保包装

严密,防止污染。灭菌操作则需根据物品的性质和要求选择合适的灭菌方法,确保灭菌效果。最后,在存放和下送过程中,需按照规定的路线和方式进行,确保物品的及时供应和安全使用。

三、供应室护理注意事项

在供应室护理工作中,有几点需特别注意。首先,工作人员需按要求着装上岗,保持衣帽整齐,出入工作间要换鞋入室。严格遵守各项规章制度和技术操作规程,确保工作的规范和安全。其次,要严格执行消毒制度,每日更换消毒液,并对消毒液浓度进行检测,确保消毒效果。同时,对一次性输液器、注射器、针头等定期进行抽样热原检测,确保使用安

全。此外,还需定期检查各种仪器设备,确保其正常运行和使用安全。

最后,建立合理的采购计划和库存管理制度,避免过量或不足的库存,确保物资的及时供应。同时,与供应商建立良好的合作关系,定期评估供应商的服务和产品质量,确保所采购的物品符合医疗要求。

总之,供应室护理是一项复杂而重要的工作,需要护理人员具备扎实的专业知识和操作技能。通过本文的介绍,相信读者对供应室护理的基础知识、操作流程及注意事项有了更深入的了解。在实际工作中,我们应严格按照规程操作,确保医疗工作的顺利进行和患者的安全。

(作者单位:河北省衡水市故城县中医医院)

半月板损伤:不容忽视的关节伤痛

□ 陆明瑶

半月板,作为膝关节内的重要结构,扮演着缓冲和稳定关节的关键角色。然而,这一重要结构却常常因为各种原因受到损伤,给患者带来难以忽视的疼痛与不便。本文旨在科普半月板损伤的相关知识,帮助大家更好地了解预防这一常见的关节伤痛。

一、半月板损伤的定义与病因

半月板是位于膝关节两块主要骨骼(股骨和胫骨)之间的C形弹性软骨结构,其主要功能是吸收关节运动时的冲击力,保护关节面软骨免受损伤。半月板损伤可由多种原因引起,包括剧烈运动中的急性外伤、长期劳损或退行性变等。剧烈的外伤,如扭伤或撞击,往往会导致半月板撕裂,而长期的重复性动作和年龄增长也可能使半月板逐渐磨损和撕裂。

二、半月板损伤的临床表现

半月板损伤的临床表现多样,主要包括

以下几个方面:

1. 疼痛:损伤时疼痛程度不一,但大多数患者会感受到明显的膝关节疼痛,尤其在活动或扭转时疼痛加剧。

2. 肿胀:由于关节内积液增多,半月板损伤后膝关节常出现明显的肿胀。

3. 关节弹响:在活动时,患者可听到膝关节内的弹响声,这是撕裂的半月板与股骨、胫骨摩擦产生的。

4. 关节交锁:撕裂的半月板可能卡在关节内,导致膝关节突然无法伸直或屈曲,称为交锁现象。

三、诊断与治疗

半月板损伤的诊断通常依赖于患者的症状描述、体格检查和影像学检查。体格检查中的内外旋挤压试验和麦氏征检查可以帮助医生初步判断半月板是否受损。而核

磁共振(MRI)检查则是确诊半月板损伤的首选方法,它能清晰地显示半月板的形态和损伤程度。

半月板损伤的治疗方案根据损伤程度和患者的具体情况而定。轻度损伤可采用保守治疗,包括制动休息、冷敷、口服消炎镇痛药等,以促进炎症消退和损伤愈合。对于重度损伤,尤其是撕裂严重的患者,手术治疗是必要的。关节镜手术是目前常用的微创治疗方法,通过镜下探查和修复撕裂的半月板,恢复其正常功能。

四、预防措施

预防半月板损伤的关键在于增强膝关节的稳定性和减少不必要的损伤风险。以下几点建议或许能帮助你远离半月板损伤的困扰:

1. 合理运动:选择适合自己的运动方式,

避免过度剧烈或高风险的运动。在运动前做好充分的热身活动,以减少关节粘滞性,提高关节灵活性。

2. 加强锻炼:通过科学合理的锻炼,增强膝关节周围肌肉的力量和稳定性,如股四头肌和腓肠肌的锻炼。

3. 避免外伤:在日常生活中注意避免膝关节受到撞击或扭伤等外伤。

4. 注意姿势:保持正确的坐姿和站姿,避免长时间保持不良姿势,以减少对膝关节的压力。

总之,半月板损伤是一种常见的关节伤痛,不容忽视。通过了解其相关知识并采取有效的预防和治疗措施,我们可以更好地保护膝关节健康,远离这一伤痛的困扰。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)