

# 心脏疾病患者的日常护理要点

□ 杨春莲

心脏疾病是威胁人类健康的重要疾病之一,其日常护理对于患者的康复和病情控制至关重要。本文将简要介绍心脏疾病患者日常护理的几个关键点,帮助患者及家属更好地了解并实践科学的护理方法。

## 一、休息与活动

充足的休息是治疗心脏病的重要措施。患者应根据自身病情,合理安排休息与活动时间。在心功能异常时,应多卧床休息,避免劳累;当病情稳定或改善后,可适当进行运动,如散步、太极拳等,以提高免疫力并预防静脉曲张的形成。但需注意,运动应循序渐进,避免剧烈运动增加心脏负担。

## 二、饮食管理

合理的饮食安排对心脏疾病患者尤为

重要。应坚持低盐、低脂、低胆固醇的“三低”饮食原则,减少高热量、高脂肪食物的摄入,如油炸食品、肥肉等。同时,应增加富含纤维素的食物摄入,如蔬菜、水果等,以保持大便通畅。此外,应控制每日钠盐摄入量,一般不超过6克,病情严重者应限制在每日3克以下,以防止体液潴留,加重心脏负担。

## 三、戒烟限酒

吸烟和过量饮酒对心脏有明确的危害。烟草中的烟碱可使心跳加快、血压升高,心脏耗氧量增加,增加冠心病和心绞痛的风险。因此,心脏病患者应坚决戒烟。同时,长期大量饮酒会降低心肌收缩能力,甚至导致心律失常和动脉硬化,每日饮酒量应控制在乙醇不超过25克。

## 四、情绪管理

心脏病患者需保持良好的心态,避免情绪激动和过度劳累。情绪激动会使心率加快、血压升高,增加心脏负担。因此,患者应学会调整心态,配合治疗,积极面对疾病。

## 五、定期随访与监测

对于长期患有心脏疾病或存在高危风险因素的患者,定期随访和监测非常重要。通过定期检查和随访,可以及时了解病情变化,调整治疗方案,避免急危重症的出现,降低死亡率。患者及家属应密切关注患者的血压、脉搏、体重等指标,如有异常应及时就医。

## 六、预防感染

呼吸道感染是诱发心血管疾病发作的重要诱因。患者应根据气温变化及时调整衣

物,防止呼吸道感染。同时,避免到人员拥挤的地方,减少与病毒、细菌等病原体的接触,降低感染风险。

## 七、适当运动

适当的运动有助于增强心肌功能,促进身体代谢。但心脏病患者应在医生指导下进行运动,选择适合自己的运动方式和强度,避免过于剧烈的活动。运动时应逐步增加活动量,以不引起症状为原则。

综上所述,心脏疾病患者的日常护理涉及多个方面,包括休息与活动、饮食管理、戒烟限酒、情绪管理、定期随访与监测、预防感染以及适当运动等。患者及家属应充分了解并实践这些护理要点,以促进患者的康复和提高生活质量。

(作者单位:河北省迁安燕山医院)

# 中药熏蒸缓解眼部疲劳的方法与注意事项

□ 赵明芳

在现代社会,随着电子产品的普及和工作学习压力的增大,眼部健康问题日益凸显,如视疲劳、干眼症、结膜炎等。幸运的是,中医传统疗法中的中药熏蒸以其独特的优势,为缓解这些眼部问题提供了古老而有效的解决方案。

## 一、中药熏蒸的基本原理

中药熏蒸疗法,又称中药熏眼疗法,是以中医的整体观念和辨证论治为指导思想,通过药物煎汤产生的热蒸气直接作用于眼部,达到疏通经络、调和气血、解毒化痰、收泪止痒的目的。这种方法简单易行,疗效确切,是眼科特色中医外治法之一。

## 二、中药熏蒸的眼部健康益处

1.缓解视疲劳:长时间面对电脑或手机屏幕,容易导致视疲劳。中药熏蒸通过热气熏

蒸眼部,促进血液循环,有效缓解眼部肌肉紧张,减轻视疲劳症状。

2.预防干眼症:干眼症是现代人常见的眼部问题之一。中药熏蒸能够增加眼部湿润度,改善泪液分泌,从而预防和改善干眼症状。

3.缓解眼部干涩胀痛:对于因用眼过度或环境因素导致的眼部干涩、胀痛,中药熏蒸的温热效应能够促进眼部血液循环,缓解不适感。

4.辅助治疗眼部疾病:中药熏蒸对麦粒肿、结膜炎、角膜炎等眼部疾病也有辅助治疗作用。通过药物的直接熏蒸,可以达到解毒化痰、消炎止痛的效果。

## 三、常用的熏蒸药物及方法

中药熏蒸常选用艾叶、苍术、藿香、白芷

等芳香类中草药。这些药物挥发出来的气味能够通过口鼻黏膜、皮肤孔隙,随着气血经脉的循行而遍布全身,起到开泄腠理、宣畅肺卫、平衡阴阳的作用。常用的中药还包括菊花、密蒙花,主要起到清热解暑、清肝明目等作用。

点燃熏蒸法:在室内安全的地方放置铁盒或香薰炉,直接点燃艾条或艾叶加苍术,让其燃烧产生的烟雾进入空气中进行消毒和熏蒸。每次熏灸30-60分钟,每周2-3次。

煮沸熏蒸法:将艾叶、苍术、藿香、佩兰、白芷等中草药冷水浸泡后,用电磁炉或养生壶煎煮,大火烧开后调为文火再煮30分钟,敞开锅盖使药液蒸汽在室内弥漫,进行空气消杀净化。

## 四、注意事项

治疗时间:中药熏蒸时间不宜过长,一

般不超过半小时,以免对眼部造成不必要的负担。

停用护肤品:治疗期间应停用各种护肤品,避免化学物质对眼部造成刺激。

皮肤状况:脸部皮肤有开放性伤口者不宜进行中药熏蒸。

不适症状:如熏蒸过程中出现头晕等不适,应立即停止并卧床休息。

## 五、结语

中药熏蒸疗法作为中医传统疗法的重要组成部分,以其独特的优势在眼部健康领域发挥着重要作用。通过科学合理的应用,中药熏蒸不仅能够有效缓解眼部疲劳和干涩,还能辅助治疗多种眼部疾病。对于现代人来说,这无疑是一种值得推广和应用的古老而有效的疗法。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

# 浅谈怀孕、分娩与产后护理方法

□ 吴娟

妇产科作为临床医学的四大主要学科之一,主要聚焦于女性生殖器官疾病的防治、妊娠分娩的生理病理变化,以及女性生殖内分泌、计划生育和妇女保健等方面。随着现代医学技术的不断进步,产科领域的知识也在不断更新和完善。本文将详细阐述怀孕、分娩及产后护理的相关知识,帮助广大女性更好地了解这一重要生命过程。

## 一、怀孕期:生命的孕育之旅

怀孕是女性生命中的重要阶段,也是新生命诞生的起点。从女性末次月经的第一日开始,怀孕全过程约为280日,即10个孕月。怀孕过程中,受精卵经过着床、胚胎发育等阶段,最终成为成熟的胎儿。

在怀孕期间,女性需要定期进行产前检查,以确保母婴健康。产前检查的内容包括测量血压、体重、宫高、腹围等,以及进行血液、

尿液、超声等相关检查。此外,孕妇还需注意保持良好的生活习惯,如合理饮食、适量运动、避免烟酒等有害物质的摄入。

随着胎儿的发育,孕妇的身体也会发生一系列变化。例如,子宫逐渐增大,压迫膀胱和直肠,导致尿频、便秘等症状;乳房也会逐渐增大,为哺乳做准备。孕妇应关注这些变化,并采取相应的措施进行应对。

## 二、分娩期:新生命的诞生

分娩是胎儿脱离母体成为独立个体的过程,通常分为三个连续的阶段:宫口扩张期、胎儿娩出期和胎盘娩出期。分娩过程中,孕妇需要经历宫缩等疼痛,但现代医学技术已经能够提供多种分娩镇痛方法,帮助孕妇减轻痛苦。

在分娩过程中,医生和助产士会密切关注母婴的状况,确保分娩的顺利进行。如出现

异常情况,如胎儿窘迫、产程异常等,医生会采取相应的处理措施,以保障母婴安全。

分娩后,产妇需要休息和恢复,新生儿也需要得到妥善的护理。此时,产妇和家属应听从医护人员的建议,积极配合产后护理和康复治疗。

## 三、产后护理:母婴健康的守护

产后护理是确保母婴健康的重要环节。对于产妇而言,产后护理主要包括伤口护理、饮食调理、心理调适等方面。

首先,产妇需要关注伤口的护理。无论是自然分娩还是剖宫产,产后都会有一定的伤口。产妇应保持伤口清洁干燥,避免感染。如有异常症状,如红肿、疼痛等,应及时就医。

其次,产妇的饮食调理也非常重要。产后饮食应以营养丰富、易于消化为原则,适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入。同时,要

避免过于油腻、辛辣等刺激性食物,以免影响身体恢复。

此外,心理调适也是产后护理的重要一环。分娩后,产妇可能会面临身体疲惫、情绪波动等问题。此时,家人和亲友应给予足够的关心和支持,帮助产妇度过这段特殊时期。对于新生儿而言,产后护理同样至关重要。新生儿需要得到妥善的喂养、保暖和清洁护理。家长应学习正确的抱姿、喂养技巧等,以确保新生儿的健康成长。

总之,产科是关乎生命的重要学科,怀孕、分娩和产后护理是女性生命中的关键阶段。通过本文的介绍,我们希望能帮助广大女性更好地了解这一过程,从而为自己的健康和宝宝的成长保驾护航。同时,也呼吁社会各界关注和支持产科事业的发展,为母婴健康贡献力量。

(作者单位:四川省绵阳市第三人民医院)

# 喝酒吃烧烤后突发腹痛 急诊医生为何要求验血

□ 韩夕明 张珊珊

在繁忙的现代社会中,人们常常在忙碌的工作之余,约上三五好友,一起喝酒吃烧烤,享受难得的闲暇时光。然而,有时这种欢乐的时光却会突然因为突如其来的腹痛而打破。当腹痛得直不起腰时,很多人会选择前往医院就诊,而急诊医生往往会要求患者进行验血。那么,为什么医生会有这样的要求呢?本文将从业医学角度对这一问题进行科普。

## 一、腹痛的原因及鉴别

腹痛是一种常见的临床症状,可以由多种原因引起,包括但不限于急性胃炎、急性肠炎、胆囊炎、胰腺炎等。而喝酒吃烧烤后出现的腹痛,往往与饮食不当、胃肠道负担加重、细菌感染等因素有关。在急诊中,医生需要快速准确地判断腹痛的原因,以便采取针对性的治疗措施。

## 二、验血在腹痛诊断中的作用

验血是医生诊断腹痛原因的重要手段之一。通过检测血液中的各项指标,医生可以了

解患者的身体状况,推测可能存在的疾病,从而制定合适的治疗方案。在腹痛的诊断中,验血主要可以发挥以下几个方面的作用:

1.判断感染情况:腹痛往往与感染有关,如急性胃炎、急性肠炎等。通过检测血液中的白细胞计数(WBC)、中性粒细胞数量等指标,医生可以判断患者是否存在感染以及感染的严重程度。这些指标的变化可以反映机体对感染的炎症反应,为医生提供重要的诊断依据。

2.评估器官功能:腹痛可能是由于某个器官的病变引起的,如胰腺炎、胆囊炎等。这些病变往往会影响器官的功能,导致血液中某些指标的异常。通过检测血液中的淀粉酶、脂肪酶、转氨酶等指标,医生可以评估器官的功能状态,进一步确定腹痛的原因。

3.监测病情进展:在腹痛的治疗过程中,医生需要密切监测患者的病情变化。验血可以帮助医生了解患者的治疗效果和病情进展

情况。例如,在胰腺炎的治疗中,医生会定期检测患者的血尿淀粉酶水平,以判断病情是否得到控制。

## 三、急诊医生要求验血的必要性

在急诊中,腹痛患者往往病情紧急,需要快速诊断并采取治疗措施。验血作为一种快速、准确的诊断手段,对于急诊医生来说具有重要意义。通过验血,医生可以快速了解患者的身体状况和可能存在的疾病,为制定合适的治疗方案提供有力支持。此外,验血还可以帮助医生监测病情进展和治疗效果,及时调整治疗方案,确保患者得到及时有效的治疗。

## 四、喝酒吃烧烤后腹痛的预防与应对

虽然喝酒吃烧烤是一种常见的社交方式,但过量饮酒和食用不洁食物往往会增加腹痛的风险。为了预防腹痛的发生,我们应该注意以下几点:

1.适量饮酒:避免过量饮酒,以免加重胃

肠道负担和增加感染的风险。

2.注意饮食卫生:选择干净卫生的烧烤摊位,避免食用不洁食物和过期食品。

3.均衡饮食:合理搭配食物,避免暴饮暴食和过度油腻的食物。

4.定期体检:定期进行体检,了解自身身体状况和潜在的健康问题。

当出现腹痛时,我们应该及时就医并遵医嘱进行检查和治疗。在等待就医期间,我们可以采取一些措施来缓解腹痛症状,如休息、保暖、按摩等。但需要注意的是,这些方法只是暂时缓解腹痛症状,并不能替代医生的诊断和治疗。

总之,喝酒吃烧烤后突发腹痛是一种常见的临床症状。急诊医生要求验血是为了快速准确地判断腹痛的原因和制定合适的治疗方案。我们应该注意预防腹痛的发生并在出现腹痛时及时就医和遵医嘱进行检查和治疗。

(作者单位:山东省淄博市中西医结合医院)