

# 心绞痛病人的护理方法和注意事项

□ 徐子荃

心绞痛是一种常见的心血管疾病，常常由于心肌缺血而引起。在护理心绞痛病人时，除了必要的医疗措施外，一些基本的注意事项和护理方法也十分重要。

## 一、基础护理

1.环境:保持病室环境的安静和整洁，避免嘈杂和灰尘堆积。尽量让病人休息好，避免过度劳累。

2.饮食:心绞痛病人应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维素的食物原则。建议多食用蔬菜、水果、豆类、鱼类、瘦肉等富含营养和纤维的食物。避免食用过多的脂肪、糖分较高的食物，如油炸食品、甜点、巧克力等。同时，要控制饮水量，避免过度饮水。

3.情绪:情绪波动是心绞痛的一个重要诱因，因此要尽量保持情绪稳定，避免过度激

动。可以尝试通过听音乐、阅读、看电影等方式来缓解情绪压力。

## 二、日常管理

1.休息:心绞痛病人应尽量卧床休息，避免剧烈运动。在病情稳定后，可以适当进行一些轻度活动，如散步、太极拳等，以促进血液循环和身体恢复。

2.监测病情:家属应定期陪同病人到医院进行检查和复诊，了解病情的发展情况。同时，要注意观察病人的身体状况，如出现胸闷、气短、心悸等症状，应及时就医。

3.用药护理:病人应严格按照医生的指示按时服药，不要随意更改药物剂量或停药。家属应将药物放在病人容易取到的位置，并注意观察药物的副作用和不良反应。

4.心理支持:心绞痛病人往往需要承受较

大的心理压力，因此家属应给予他们足够的关心和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。

## 三、特殊注意事项

1.戒烟限酒:烟草和酒精都是心血管疾病的重要诱因，因此心绞痛病人应戒烟限酒，保持健康的生活方式。

2.避免过度劳累:过度劳累会加重心脏负担，诱发心绞痛。因此，心绞痛病人应尽量避免重体力劳动或过度劳累。

3.防寒保暖:寒冷会刺激血管收缩，增加心脏负担，心绞痛病人应注意防寒保暖。

4.预防便秘:便秘时腹压增高可能诱发心绞痛，所以病人应保持大便通畅，必要时可使用缓泻药。

5.饮食卫生:心绞痛病人的饮食卫生十分重要，家属应注意餐具卫生、食物新鲜，避

免食用过期或变质的食物，以免引起肠胃不适或食物中毒。

6.防跌倒受伤:心绞痛病人可能因身体不适而容易跌倒，因此应注意防跌倒，避免意外伤害。

7.安全护理:对于病情严重或不稳定的心绞痛病人，家属应协助或陪伴就医，并注意防止意外事故的发生，如滑倒、坠床等。

8.自我监测:病人应学会自我监测病情的方法，如定期监测心率、血压等，如有异常应及时就医。

总之，心绞痛病人的护理方法和注意事项涉及多个方面，包括基础护理、日常管理、特殊注意事项等。家属应给予病人足够的关心和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。同时，遵循医生的指示，按时服药，定期检查，才能更好地保障病人的身体健康。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

# 浅谈临床血液检验的常用项目

□ 赵彬

在医学的浩瀚领域中，血液检验以其无创、快速且准确的特性，始终占据着举足轻重的地位。作为人体内流淌的红色河流，血液不仅承载着输送氧气、营养物质和代谢废物的重要使命，还蕴含着丰富的健康密码。通过临床血液检验，我们能够窥见身体的健康状况，预防潜在疾病，甚至为治疗提供关键线索。

## 一、血液检验的基础与意义

血液检验的基本原理是通过收集和分析血液样本，评估人体各系统的功能状态。这一过程通常包括采集血样、分离血清或血浆、进行各项指标的检测以及结果分析等步骤。静脉采血因其采集血量适中、安全性高且能更好地反映身体真实状况，成为最常用的采血方式。

血液检验的意义在于，它能够提供更关于心血管、免疫、代谢和神经系统等多方面的信息。例如，血常规检查能够测量红细胞、白细胞和血小板的数量及形态，从而初步判断是否存在贫血、感染或凝血功能异常等问题。红细胞数量的减少可能提示贫血，白细胞数量的增加则可能反映感染或炎症，而血小板数量的异常则与凝血功能障碍密切相关。

## 二、临床血液检验的常用项目

1.血常规检查:作为最基础的血液检验项目，血常规检查不仅提供了红细胞、白细胞和血小板的基本信息，还能进一步细分白细胞中的中性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞等类型，为感染、炎症和免疫系统疾病的诊断提供线索。

2.生化检查:主要检测血液中的糖类、脂类、蛋白质、电解质及酶等化学物质。这些指标在人体代谢过程中起着重要作用，如血糖水平反映糖代谢情况，血脂水平则与心血管疾病风险密切相关。

3.免疫学检查:检测血液中的免疫球蛋白、补体、抗体等免疫相关指标，评估人体的免疫功能状态。这些指标异常可能提示免疫系统功能亢进或低下，对感染性疾病和自身免疫性疾病的诊断至关重要。

4.肿瘤标志物检查:通过检测血液中的特定化学物质，如肿瘤标志物，可以辅助诊断肿瘤疾病。虽然肿瘤标志物并非特异性诊断指标，但其水平的变化能够提示肿瘤的存在或复发，为早期发现和治疗提供可能。

5.凝血功能检查:评估血液中的凝血因

子和抗凝物质等，以了解人体的凝血功能状态。凝血功能异常可能导致出血或血栓形成等严重后果，及时检查对于预防和治疗相关疾病具有重要意义。

## 三、注意事项

为了确保血液检验的准确性和可靠性，患者应在采血前遵循医生的指导，如空腹抽血、避免剧烈运动和情绪波动等。同时，保持良好的生活习惯和饮食结构，定期进行血液检验，也是预防疾病、维护健康的重要手段。

总之，血液检验是我们了解身体健康状况的重要途径之一。通过揭秘血液里的健康密码，我们可以更好地预防疾病、维护健康。让我们从现在开始，关注自己的血液健康，定期进行血液检验，共同守护生命的红色河流。

(作者单位:河北省邯郸市永年区第一医院)

# 小儿腹泻的家庭护理方法

□ 邓清秀

腹泻是小儿常见的消化道疾病之一，主要表现为大便次数增多和大便性状改变。对于家长来说，掌握小儿腹泻的家庭护理知识，尤其是了解症状、预防脱水和正确饮食，对于缓解病情、促进康复至关重要。

## 一、了解腹泻症状

小儿腹泻的症状多种多样，主要包括大便次数增多、大便性状变稀，甚至可能出现水样便或黏液便。同时，患儿可能伴有发热、呕吐、腹痛等不适。家长应密切观察孩子的病情变化，一旦发现上述症状，应及时采取措施，避免病情恶化。

## 二、预防脱水

腹泻时，小儿体内的水分和电解质容易丢失，导致脱水。脱水是腹泻最常见的并发症，严重时可能危及生命。因此，预防脱水是

家庭护理中的重中之重。

1.及时补充水分:家长应鼓励孩子多喝水，以补充体内流失的水分。对于年龄较小的婴儿，可以使用口服补液盐来补充水分和电解质。口服补液盐按照一定比例配制成溶液后，分次喂给孩子，可以有效预防和治疗脱水。

2.观察尿量:尿量是反映脱水程度的重要指标之一。家长应留意孩子的尿量变化，如发现尿量明显减少或尿色深黄，说明可能存在脱水现象，应及时就医。

## 三、正确饮食

腹泻期间，小儿的胃肠功能较弱，需要合理安排饮食，以减轻胃肠负担，促进康复。

1.合理调整饮食结构:在腹泻初期，可适当减少食物摄入量，以减轻胃肠负担。随着病

情好转，逐渐恢复正常饮食。家长应注意选择易消化、营养丰富的食物，如稀粥、面条、蔬菜泥等。避免给孩子食用油腻、辛辣、生冷等刺激性食物。

2.保持饮食卫生:饮食卫生对于预防腹泻至关重要。家长应确保孩子的食物新鲜、干净，避免食用变质、污染的食物。同时，孩子的餐具应定期消毒，以减少病菌的传播。

## 四、其他注意事项

除了上述措施外，家长在护理腹泻患儿时还应注意以下几点:

1.密切观察病情变化:家长应定期测量孩子的体温，观察大便的次数和性状，以及有无呕吐、腹痛等其他症状。如发现病情加重或出现新的症状，应及时就医。

2.保持皮肤清洁:腹泻时，患儿的大便次数

增多，容易污染肛周皮肤。家长应定期为孩子清洗臀部，保持皮肤清洁干燥，防止继发感染。

3.避免滥用药物:家长在给患儿用药时应遵循医嘱，避免滥用抗生素或其他药物。滥用药物可能导致肠道菌群失调，加重腹泻症状。

## 五、结语

小儿腹泻是常见的消化道疾病，家庭护理对于缓解病情、预防并发症具有重要意义。家长应了解腹泻的症状和表现，掌握预防脱水和正确饮食的方法，同时密切观察病情变化，及时就医。通过科学有效的家庭护理，可以帮助孩子度过腹泻期，恢复健康。在小儿腹泻的家庭护理中，家长的关爱和耐心至关重要。只有深入了解并正确应用相关知识，才能为孩子提供一个良好的康复环境，让他们健康快乐地成长。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

# 应对慢性疼痛的综合治疗策略

□ 高建彬

慢性疼痛，作为一种长期存在且影响生活质量的健康问题，常常让患者感到困扰和无奈。它可能源于多种原因，包括神经源性、肌肉骨骼问题、精神因素等。为了有效应对慢性疼痛，我们需要采取综合治疗策略，包括药物治疗、神经阻滞、康复治疗等多种方法。

## 一、药物治疗

药物治疗是慢性疼痛管理中最基本、最常用的方法。根据疼痛的具体原因和表现，医生会选择不同类型的药物来缓解疼痛。

1.解热消炎镇痛药:这类药物通过抑制体内的炎症反应和减少疼痛信号的传递来缓解疼痛。常见的药物包括阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等。这些药物适用于轻至中度的疼痛，且副作用相对较小。

2.麻醉性镇痛药:对于较为严重的疼痛，医生可能会考虑使用麻醉性镇痛药，如吗啡、

芬太尼等。然而，这类药物具有成瘾性，因此必须严格控制使用剂量和时长，通常仅用于急性剧痛和晚期癌症疼痛。

3.抗抑郁药和抗癫痫药:对于长期疼痛并伴有精神症状的患者，医生可能会建议使用抗抑郁药(如丙米嗪、阿米替林)或抗癫痫药(如加巴喷丁)来辅助治疗。这些药物能够调节神经递质的平衡，从而缓解疼痛和情绪问题。

## 二、神经阻滞疗法

神经阻滞疗法是一种通过注射药物到神经干位置，以阻断神经冲动的传导，从而达到止痛目的的治疗方法。这种疗法常用于治疗慢性神经痛，如三叉神经痛、肋间神经痛等。

1.操作过程:神经阻滞疗法需要在专业医生的指导下进行。医生会根据患者的具体情况选择合适的药物和注射部位，通过局部麻醉和精确注射来阻断神经传导。

2.效果与注意事项:神经阻滞疗法通常能够迅速缓解疼痛，但效果可能不是永久性的。在治疗过程中，患者需要注意避免剧烈运动和过度劳累，以免加重疼痛或影响治疗效果。此外，神经阻滞疗法也存在一定的风险，如神经损伤等，因此必须谨慎操作。

## 三、康复治疗

康复治疗是慢性疼痛管理中的重要组成部分，它旨在通过一系列非药物手段来减轻疼痛、恢复功能和提高生活质量。

1.物理疗法:包括物理治疗、按摩和理疗等。这些方法通过促进局部血液循环、缓解肌肉紧张和减轻炎症来缓解疼痛。例如，热敷和冷敷可以交替使用来减轻肌肉疼痛和关节僵硬;按摩则可以缓解肌肉紧张和疲劳。

2.心理治疗:慢性疼痛往往伴随着情绪问题，如焦虑、抑郁等。认知行为疗法和放松技巧等心理治疗方法可以帮助患者调整心

态、应对疼痛和处理情绪问题。通过改变对疼痛的认知和应对方式，患者可以更好地控制疼痛并提高生活质量。

3.生活方式改变:保持健康的生活方式对于缓解慢性疼痛至关重要。适量运动可以增强肌肉力量和耐力，提高身体抵抗力;健康饮食则有助于维持身体健康和减轻炎症;压力管理则可以通过冥想、瑜伽等方式来放松心情、缓解紧张情绪。

慢性疼痛是一种复杂且长期存在的健康问题，需要采取综合治疗策略来应对。药物治疗、神经阻滞疗法和康复治疗等方法各有优缺点，患者应在医生的指导下选择适合自己的治疗方案。同时，保持积极的心态和健康的生活方式也是缓解慢性疼痛的重要因素。通过综合治疗和生活方式的调整，患者可以有效地减轻疼痛，恢复功能并提高生活质量。

(作者单位:河北省献县中医院)