

# 肾小球肾炎患者的护理措施

为具体的护理措施:

- 保证休息:**患者要保证避免劳累和感冒,避免应用伤肾药物,需保证充分休息。
- 优质蛋白饮食:**患者肾功能正常时,优质蛋白可以按照  $1\text{mg}/(\text{kg}\cdot\text{d})$  进食,若患者已经进入氮质血症期,优质低蛋白可以按照  $0.6-0.8\text{mg}/(\text{kg}\cdot\text{d})$  摄入,同时需摄入维生素。
- 限盐、限水:**患者容易出现水肿,需要注意限盐、限水,因为摄入盐过多容易导致口渴,使饮水较多。盐摄入过多血压较难控制,部分患者在药物应用后,血压仍不达标,同时检查发现尿钠超高,当患者严格限盐后,通常血压可以达标。
- 检测体征:**患者需要经常监测血压,定期检查血糖,注意监测体重变化。

□ 王萍

- 避免感染:**感染是导致肾小球肾炎加重的一个非常重要的因素。在天气变冷的时候要注意添加衣服,平时吃饭的时候要注意清洁,避免引起急性胃肠炎。
- 避免长期的服用止痛药物:**有些患者有腰痛,腿痛的症状,那么就想服用一些止痛的药物,其实这可能引起肾小球肾炎加重得比较明显,因此一定要明确疼痛的原因,针对性的治疗,避免长期的服用止痛的药物。
- 长期的服用保养肾脏的药物:**肾小球肾炎多数都是指的慢性肾小球肾炎,需要长期的服用药物来保养肾脏,这样可以延缓肾功能衰竭。
- 生活护理:**要多多关心患者日常生活,全天候陪伴,以便肾小球肾炎肾病患者能够处理最佳状态;同时要给予患者更多人文关怀,充

分尊重,以便其能够感受护理人员的热情。在具体的疾病治疗过程中,如若患者发生头晕、头疼、呼吸困难等不良症状,就要保证有效治疗,做好应急处理,为患者提供安静的环境,实施支持,保证充足睡眠,调节好灯光。

总之,肾小球肾炎是临床上非常常见的以双侧肾小球损坏为主的一组疾病,病情呈慢性过程,常反复发作,所以在日常生活中要做到保持低盐、优质蛋白及低糖、低脂饮食,在饮食当中要富含维生素和微量元素。当身体出现明显的水肿、高血压或者肉眼血尿时需要卧床休息直到症状明显好转,逐渐增加活动量。一般病情稳定三个月以后可以从事轻的体力劳动,以劳动后或者活动后感到不疲劳为止。同时患者要做好定期随访,做好肾功能、尿蛋白的检查。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

# 中医肿瘤的日常护理

□ 崔江华

助于稀释血液,促进身体新陈代谢。

## 三、心理调适

- 保持乐观心态:**肿瘤患者应保持乐观的心态,积极面对疾病,树立战胜疾病的信心。
- 寻求支持:**与家人、朋友保持沟通,分享自己的感受和需要,寻求他们的支持和鼓励。
- 心理咨询:**如果感到情绪低落或焦虑不安,可寻求专业的心理咨询帮助,以调整心理状态,更好地应对疾病。

## 四、中医治疗

- 中药治疗:**中医认为肿瘤的发生与正气不足有关,通过中药调理可提高机体免疫力,增强抗病能力。
- 根据患者体质情况,开具相应的中药处方进行治疗。

动方式,如散步、太极拳等。

- 保持清洁:**保持身体清洁,有助于预防感染,促进康复。定期洗澡、更换衣物和床单等,保持室内空气流通。
- 避免过度劳累:**肿瘤患者应避免过度劳累,合理安排工作与休息时间,保证有足够的时间休息和睡眠。

## 二、饮食调理

- 均衡营养:**肿瘤患者应注重饮食营养,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。多食用新鲜的蔬菜和水果,以清淡、易消化的食物为主。
- 避免刺激性食物:**避免食用辛辣、油腻、腌渍、霉变等刺激性食物,以免加重病情。
- 适量饮水:**保持充足的水分摄入,有

随着现代医学的发展,肿瘤已经成为了威胁人们健康的一种常见疾病。而中医肿瘤护理作为一种独特的医疗方式,也逐渐受到了越来越多人的关注。

本文将从日常护理、饮食调理、心理调适、中医治疗等方面,向大家介绍中医肿瘤护理的相关知识,以期让大家更好地关爱生命,从日常做起。

## 一、日常护理

- 保持良好作息:**中医认为,良好的作息是身体健康的基础。肿瘤患者应保证充足的睡眠,避免熬夜,保持良好的生物钟。
- 适度运动:**适当的运动有助于增强身体免疫力,促进血液循环。建议肿瘤患者根据自己的身体状况,选择适合自己的运

# 冠心病的病因、预防措施及治疗方法

□ 赵飞

冠心病的常见治疗方法包括药物治疗、介入治疗和手术治疗。药物治疗主要是通过药物扩张血管、改善心肌供血,常用的药物有硝酸甘油、阿司匹林等。介入治疗是通过球囊扩张或支架植入等方法改善血管狭窄程度,常用的有冠状动脉支架植入术等。手术治疗则主要用于介入治疗无效或需要完全切除病变血管的情况,常用的手术方法有冠状动脉搭桥术等。患者可以根据自己的病情和医生的建议选择适合自己的治疗方法。

## 四、其他注意事项

除了以上几个方面,对于冠心病患者还有以下几点需要特别注意:

- 遵医嘱服药:**冠心病患者需要长期服药,要按照医生的建议按时按量服药,不能随意停药或改变剂量。

- 控制饮食:**饮食要均衡,避免高脂肪、高糖、高盐食物的摄入。多吃蔬菜水果,控制碳水化合物的摄入。
- 定期检查:**定期进行血压、血脂、血糖等检查,及时发现并控制相关疾病。
- 戒烟限酒:**吸烟和过量饮酒都会加速冠状动脉粥样硬化的进程,因此戒烟限酒对于预防冠心病非常重要。
- 适当运动:**适当运动可以增强心血管系统的健康,减少高血压、高血脂等疾病的发生。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动。
- 保持良好心态:**情绪波动、压力过大等不良心理状态都会对心血管系统产生不良影响,因此保持良好的心态对于预防冠心病也非常重要。

## 三、冠心病的治疗方法

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引发心肌缺血、缺氧,最终引发心脏病的一种疾病。

本文将详细介绍冠心病的病因、预防措施以及治疗方法,帮助大家更好地了解这一疾病,从而更好地预防和治理冠心病。

## 一、冠心病的病因

冠心病的病因主要是冠状动脉粥样硬化。这种疾病的发生与多种因素有关,包括家族遗传、年龄、性别(男性更容易患病)、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等。这些因素会加速冠状动脉粥样硬化的进程,使血管狭窄程度加重,心肌缺血加重,最终引发冠心病。

## 二、如何预防冠心病

预防冠心病可以从以下几个方面入手:

### 一、坚持适度的运动锻炼

对于心衰患者来说,适度的运动锻炼非常重要。建议选择轻量级的运动方式,如步行、太极拳、游泳等,这些运动可以帮助患者增强体质,改善心肺功能,增强肌肉力量,同时也能改善心理状态。此外,避免剧烈运动,因为过度的运动可能会导致病情加重。同时要注意适当的休息,尤其是在感到疲劳或不舒服时,要避免进行任何活动。

### 二、保持良好的饮食习惯

心衰患者应该保持健康的饮食习惯,

多吃新鲜水果和蔬菜,少吃高盐、高脂肪、高糖分的食物,如腌制品、油炸食品、糖果等。饮食要清淡,少食多餐,避免暴饮暴食。此外,要注意多喝水,因为心衰患者容易发生脱水现象。

### 三、定期检查身体

定期检查身体对于心衰患者来说非常重要,可以帮助患者及时发现病情变化,及时调整治疗方案。建议患者在医生的指导下制定一个详细的检查计划,并按照计划进行定期检查。

### 四、保持良好的心态

心衰患者容易产生焦虑、抑郁等不良情绪,这些情绪会对病情产生不良影响。因此,保持良好的心态非常重要。患者可以通过与家人和朋友交流、听音乐、阅读等方式来缓解不良情绪,同时也要积极配合医生

# 心衰患者的生活建议

□ 吴晗

的治疗方案,相信自己能够战胜疾病。

## 五、避免过度劳累

心衰患者应该避免过度劳累,尤其是不要从事重体力劳动或剧烈运动。此外,患者应该注意劳逸结合,避免长时间工作或学习,以免加重心脏负担,影响病情。

## 六、合理安排作息时间

心衰患者应该合理安排作息时间,保证充足的睡眠时间。睡眠不足可能会导致身体疲劳、免疫力下降等问题,从而加重病情。同时,患者也应该注意午休时间,适当休息有助于缓解疲劳。

## 七、戒烟限酒

吸烟和饮酒都会对心血管系统产生不良影响,因此心衰患者应该戒烟限酒。同时,二手烟也会对周围的人造成危害,建议家人和朋友也要戒烟。

## 八、自我监测病情变化

心衰患者应该学会自我监测病情变化的方法,如观察自己的呼吸、心率、血压等指标的变化情况。一旦出现异常情况,应及时就医。同时,患者也应该定期到医院进行复查,以便医生及时了解病情变化情况。

除了以上几点生活建议外,患者还应该注意预防感染、防寒保暖等问题,避免病情加重。同时,家人和朋友也应该给予患者关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心和勇气。只有在家庭、社会共同努力下,才能让心衰患者更好地回归正常生活。

总之,心衰患者在日常生活中需要遵循以上几点生活建议,才能更好地维护自己的身体健康。同时,患者在治疗过程中应该积极配合医生的治疗方案,相信自己的能力战胜疾病。

(作者单位:河北省香河县人民医院)