

手外科护理：从疼痛到治愈的蜕变之旅

□ 崔钰鑫

手是人类身体的重要组成部分，它不仅负责日常生活的基本活动，如抓握、触摸等，还是许多高级认知和功能的关键部分。因此，手部的健康对于患者的生活质量至关重要。本文将围绕手外科护理的主题，探讨从疼痛到治愈的蜕变之旅。

一、疼痛管理

在面对手部损伤或疾病时，疼痛是一个常见的症状。有效的疼痛管理是手外科护理的重要一环。首先，医护人员会根据患者的疼痛程度、病史和药物过敏情况，为患者制定个性化的疼痛治疗方案。常用的疼痛管理方法包括药物止痛（如口服药物、注射止痛剂等）

和非药物止痛法（如冷热敷、按摩、放松训练等）。此外，良好的睡眠和稳定的情绪也是缓解疼痛的关键。

二、早期干预

手外伤后，早期干预对于减轻疼痛、预防残疾和恢复功能具有重要意义。早期干预包括及时就医、正确评估伤情、选择适当的手术时机和手术方式等。对于一些需要紧急手术的手外伤，如手指断离或手指挤压伤等，医护人员会争分夺秒地进行手术，以最大限度地保留手指功能或重建手指结构。

三、康复训练

康复训练是手外科护理的重要组成部分

。在手术和药物治疗的基础上，康复训练有助于患者恢复手部功能和日常生活自理能力。康复训练包括物理治疗、作业疗法、心理辅导等多个方面。在康复过程中，患者需要积极参与，遵循医生的指导，逐渐增加训练强度和难度，以达到最佳的康复效果。

四、新技术和新理念

随着医学技术的不断进步，手外科护理也在不断更新和发展。近年来，微创手术、机器人辅助手术、康复机器人等新技术在临床应用中取得了显著成效。这些新技术的应用不仅可以减轻患者的痛苦，还能缩短康复时间，提高患者的生活质量。此外，以患者为中

心的护理理念也逐渐在临床实践中得到推广和应用。这种理念强调医护人员与患者之间的互动和沟通，关注患者的心理需求和社会支持，从而为患者提供更加全面和个性化的护理服务。

总之，手外科护理是一个涉及疼痛管理、早期干预、康复训练和新技术应用等多个方面的综合过程。在这个过程中，医护人员需要不断学习和掌握新的知识和技术，为患者提供更加全面和个性化的护理服务。同时，患者也需要积极配合医护人员的指导，积极参与康复训练，以达到最佳的康复效果。

（作者单位：河北省沧州市第四医院）

鼻息肉的日常护理要点

□ 高世宁

预防上呼吸道感染。

四、规律就诊，积极配合治疗

1. 定期复诊：患者应遵医嘱定期复诊，以便医生了解病情，调整治疗方案。
2. 遵医嘱用药：患者应严格按照医生的建议使用药物，包括口服和局部使用的药物，如激素类药物和抗生素等。

五、自我观察症状变化

1. 注意观察症状变化：在症状恶化时，如持续的鼻塞、头痛、呼吸急促等，应及时就医。
2. 记录症状变化：可以制作一个症状记录表，记录每天的感受，这有助于医生更好地了解病情。

2. 戒烟限酒：吸烟和酒精、尼古丁都会对鼻腔黏膜造成刺激，加重鼻息肉的症状。

二、保持鼻腔清洁

1. 定期清洗鼻腔：可以使用生理盐水或者专门的鼻腔清洗液进行清洗，以保持鼻腔的清洁。
2. 避免用力擤鼻：这可能会对鼻息肉造成压力，加重症状。

三、避免上呼吸道感染

1. 避免与感冒患者接触：感冒病毒可能会通过空气传播或者接触传播，因此应尽量避免与感冒患者接触。
2. 增强免疫力：通过适当的锻炼、均衡的饮食和充足的休息来增强免疫力，有助于

鼻息肉是一种常见的鼻腔和鼻窦黏膜慢性炎症，常常与过敏性鼻炎、哮喘、慢性鼻窦炎等病症相伴。

尽管鼻息肉通常不会对生命造成威胁，但它可能会影响日常生活质量，因此，对于已经诊断为鼻息肉的患者，日常护理就显得尤为重要。以下就是一些关于鼻息肉日常护理的要点：

一、保持健康的生活习惯

1. 饮食调整：避免过度刺激性的食物，如辛辣、油腻的食物。建议多摄取富含维生素A、B、C、E和矿物质的食物，如水果、蔬菜、全谷类食物。这些食物有助于减轻炎症，增强免疫力，有助于鼻黏膜的健康。

六、其他注意事项

1. 避免长时间暴露在污染的环境中：如空气污染、二手烟等，这些环境可能会对鼻腔黏膜造成损害。
2. 注意保暖：寒冷的环境可能会使鼻息肉的症状恶化。

总之，对于鼻息肉患者来说，良好的日常护理对于控制病情和改善症状非常重要。通过调整生活习惯、保持鼻腔清洁、避免上呼吸道感染、规律就诊、自我观察症状变化、及避免长时间暴露在污染环境中，可以有效地提高生活质量。同时，如果有任何疑问或不适，应及时就医寻求专业医生的帮助。

（作者单位：河北省魏县中医医院）

宫颈癌患者的护理要点

□ 李雅君

宫颈癌患者的护理要点对于患者的康复至关重要。宫颈癌是一种常见的妇科恶性肿瘤，对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。以下是一些宫颈癌患者的护理要点：

一、心理护理

宫颈癌患者常常会面临恐惧、焦虑、抑郁等心理问题。因此，心理护理是宫颈癌患者护理中非常重要的一部分。医护人员应该给予患者关心和支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病，配合治疗和护理。同时，家庭和社会也应该给予患者足够的关爱和支持，帮助患者度过难关。

二、饮食护理

宫颈癌患者应该注意饮食营养，多食用高蛋白、高维生素、清淡易消化的食物。避免食用刺激性食物和饮料，以免加重病情。同时，患者应该遵循医生的饮食建议，根据病情调整饮食结构，确保身体得到足够的营养支持。

三、休息与活动

宫颈癌患者应该保证充足的休息时间，避免过度劳累。在病情允许的情况下，适当进行活动和锻炼，有助于提高身体抵抗力。但要注意避免剧烈运动和过度劳累。

四、观察病情

患者应密切关注病情变化，如出现异常症状如出血、疼痛等，应及时就医。医护人员应定期对患者进行检查，监测生命体征、病情变化，及时调整治疗方案。

五、预防感染

宫颈癌患者易发生感染，因此应注意个人卫生，保持会阴部清洁干燥。同时，按照医生要求使用抗生素等药物，预防感染的发生。

六、放疗护理

放疗是宫颈癌治疗的一种手段，放疗过程中应注意保护放疗区域皮肤，避免阳光照射和热刺激。如果出现皮肤瘙痒等症，可用温水擦拭皮肤并更换干净内衣。

七、化疗护理

化疗是宫颈癌治疗的重要手段之一，患者在化疗期间应注意观察不良反应，如恶心、呕吐、脱发等。及时向医生反映不适症状，并按照医生要求进行治疗和护理。

八、家庭支持与社会参与

家庭和社会应给予宫颈癌患者足够的关爱和支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病。同时，鼓励患者参与社会活动，与病友交流经验，共同抗击疾病。

九、自我管理技能培训

医护人员应向患者传授自我管理技能，如如何调整心态、合理饮食、适当运动、规律作息等。帮助患者养成良好的生活习惯，提高自我管理能力和促进康复。

总之，宫颈癌患者的护理要点包括心理护理、饮食护理、休息与活动、观察病情、预防感染、放疗护理、化疗护理、家庭支持与社会参与以及自我管理技能培训等方面。通过全面细致的护理措施，有助于提高患者的生活质量和康复速度。

（作者单位：河北省大城县中医医院）

高血压是一种常见的慢性疾病，它会影响到心脏的泵血功能，导致全身小动脉硬化，从而引发一系列心血管疾病。盐是高血压的重要影响因素之一，但很多人对于盐与高血压的关系并不十分了解。本文将详细介绍盐与高血压的关系，帮助大家更好地认识这一隐形杀手，并学会如何预防和控制高血压。

一、盐与高血压的关系

盐的主要成分是钠，人体内钠的含量直接影响着血压水平。当摄入的钠过多时，身体会产生过多的液体，导致血容量增加，从而引起血压升高。

此外，钠还会促进肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌，进一步影响血压。

除了生理因素外，饮食习惯也是影响盐与高血压关系的重要因素。高盐饮食会导致人体摄入过多的盐分，从而增加患高血压的风险。研究发现，高盐饮食的人血压水平普遍较高。

二、如何预防和控制高血压

1. 控制盐分摄入：减少盐分的摄入是预防和控制高血压的关键。日常生活中，应尽量减少食用含盐量较高的食品，如腌制品、咸菜等。烹饪时少放盐或使用低钠盐，多采用蒸、煮、炖等健康的烹饪方式。

2. 合理饮食：饮食应多样化，多食用蔬菜水果等富含维生素和膳食纤维的食物，有助于控制血压。限制饮酒和戒烟也是控制血压的重要措施。

3. 保持健康的生活方式：经常运动、保证充足的睡眠和良好的心态等健康的生活方式有助于降低血压。

4. 定期检查：定期进行血压检查，及早发现高血压并采取相应的治疗措施。

三、特殊情况的处理

对于一些特殊人群，如老年人、孕妇和儿童等，由于身体机能的差异，对盐的摄入量应适当调整。对于老年人来说，随着年龄的增长，肾脏功能逐渐衰退，对盐的代谢能力减弱，因此应适当减少盐的摄入量。对于孕妇和儿童来说，由于身体发育的需要，对盐的摄入量不必过于限制。

盐与高血压的关系密切，是守护血压的“隐形杀手”。通过控制盐分摄入、合理饮食、保持健康的生活方式以及定期检查，我们可以有效地预防和控制高血压。了解并关注盐与高血压的关系，让我们一起行动起来，守护自己的健康。

最后，我们要强调的是，高血压并非短时间内可以迅速改善的问题，而是一个需要长期关注和管理的慢性疾病。因此，我们需要时刻保持警惕，养成良好的生活习惯，定期进行血压检查，以便及时发现并处理高血压问题。让我们一起努力，为自己和家人的健康而行动！

（作者单位：河北省霸州市第三医院）

做好日常护理 科学应对分裂症

□ 孙艳静

战胜分裂症，从日常护理做起，对于患者的康复和恢复社会功能非常重要。以下是一些日常护理的方法，可以帮助患者更好地应对分裂症：

一、保持积极心态

保持积极的心态是战胜分裂症的关键。患者应该学会调节情绪，不要让负面情绪影响自己的治疗和康复。尝试用积极的态度看待疾病，相信自己能够战胜疾病。

二、合理饮食

患者的饮食应该以清淡、易消化、营养均衡为主。避免过度食用油腻、辛辣、刺激性食物，避免饮酒和吸烟。多吃富含维生素和纤维素的蔬菜和水果，有助于保持大便通畅，缓解焦虑情绪。

三、保持良好的作息习惯

患者应该保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。良好的作息习惯有助于缓解焦虑和抑郁情绪，提高患者的精神状态。

四、适当运动

适当的运动有助于提高患者的身体素质 and 抵抗力，增强心理承受能力。患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，根据自己的身体状况和兴趣爱好选择合适的运动方式。

五、规律服药

患者应该按照医生的建议，规律服药，并定期复诊，不要自行减量或停药。药物是治疗分裂症的重要手段，规律服药有助于控制病情。

六、环境调整

患者所处的环境应该保持安静，避免过度嘈杂或过于拥挤的环境。家属可以适当地为患者营造舒适的环境，有助于缓解患者的情绪波动。

七、心理护理

心理护理对于分裂症患者非常重要。家属应该给予患者关心和支持，帮助患者树立信心，积极面对疾病。

同时，患者也应该学会调节情绪，避免过度焦虑和紧张，保持乐观积极的态度。

八、避免过度压力

过度压力可能会加重患者的病情，因此患者应该尽量避免过度压力的情况出现。家属应该给予患者足够的关心和支持，帮助患者应对生活中的压力和挑战。

九、沟通交流

家属和朋友应该与患者保持沟通交流，倾听他们的感受和需求，给予适当的建议和支持。

与他人交流有助于缓解孤独和焦虑情绪，增强患者的自信心。

十、定期复诊

患者应该按照医生的建议，定期复诊，以便及时了解病情变化，调整治疗方案。同时，患者也可以在医生的建议下，参加相关的心理辅导或治疗。

总之，战胜分裂症需要从日常护理做起，保持积极的心态、合理饮食、保持良好的作息习惯、适当运动、规律服药、环境调整、心理护理、避免过度压力以及沟通交流都是非常重要的。

（作者单位：河北省玉田县中医医院）

如何预防和控制高血压

□ 陈璐