

打败感冒发烧小怪兽：避开家庭护理的六大陷阱

□ 陈群连

感冒和发烧是每个人在成长过程中难以避免的健康问题。尤其在家庭护理过程中,许多家长和照料者由于缺乏正确的医学知识,容易陷入一些误区,这不仅不利于病情恢复,甚至可能加重病情。本文将介绍在护理感冒发烧患者时需要避开的六大陷阱,并提供科学的家庭护理建议,帮助大家更好地打败这些“小怪兽”。

陷阱一：过度依赖药物，忽视休息

许多人在感冒发烧后,急于服用各种药物,希望通过药物迅速缓解症状,却忽视了休息的重要性。实际上,感冒和发烧药物如感冒、白加黑、美林等,主要是通过镇咳、止晕、止鼻塞等方式缓解主观感受,使身体能够好好休息,促进疾病的消退。这些药物并不直接对抗病原体,退烧药也只是为了避免过高的体温对身体造成伤害。因此,最重要的还是充分的休息和充足的睡眠。

正确做法:在服用药物的同时,确保患者有充足的休息时间,并营造一个安静、舒适的环境,有利于身体机能的恢复。

陷阱二：水分补充不足

发烧时,身体温度升高,体表汗液蒸发速度快,身体处于失水状态。此时,充足的水分摄入不仅可以补充体液,还能促进血液循环,加速肝、肾脏代谢,使体内的炎症

因子和毒素更快地清除掉。

正确做法:感冒患儿建议饮水量,1-3岁:1200-1700毫升;4-8岁:1700-2400毫升;9-13岁:2400-3100毫升,同时,可以选择含无机盐分的运动饮料,如宝矿力,补充身体所需的盐分。

陷阱三：酒精擦浴

酒精擦浴是一种常见的物理降温方法,用于中高热患者。但是其不良反应居多,儿童不建议使用。酒精擦浴时,部分酒精可能会通过皮肤吸收入血液循环,对肝脏造成负担。

酒精擦浴可能导致体温过度降低,体温过低会影响身体的代谢功能和免疫系统,严重时可能导致器官功能衰竭。还会与感冒药中的对乙酰氨基酚等成分产生相互作用,对人体造成不良影响,甚至导致消化道出血、溃疡。

正确做法:避免在感冒发烧期间使用酒精擦浴,低热37.5-38.0℃可使用温水擦浴,38.1℃以上及时就医,遵医嘱处理。

陷阱四：过度保暖，捂被子发汗

很多人认为发烧时需要捂被子,通过捂汗来退烧。然而,发烧时的机体为了维持较高的体温,热量处于快速耗散状态,过度保暖反而会使体温升高,增加器官负担,不利于退烧,甚至引起抽搐。

正确做法:采取适当的保暖措施,使患者感觉不冷不热即可。如果开始冒汗,应立即停止保暖,并擦干汗液,避免吹风,多饮温开水。

陷阱五：滥用止咳药

咳嗽是清理呼吸道刺激物的自然反应,属于人体的保护机制。然而,很多家长在孩子一咳嗽就立即使用止咳药,这不仅不利于异物排出,还可能因药物成瘾成分导致呼吸抑制风险。

正确做法:正确做法:不要滥用止咳药,尤其是含有成瘾成分的止咳药。可以通过轻拍孩子背部帮助排痰,多喝水,保持空气清新湿润。如果咳嗽影响日常生活,可选用单一成分的化痰药,并在必要时就医。

陷阱六：不科学的饮食调理

在感冒发烧期间,饮食调理也很重要。然而,一些家长可能走入误区,比如让孩子食用高蛋白食物,认为可以增强体力,但实际上,高蛋白食物在发烧时不易消化,容易加重肠道负担。

正确做法:饮食应清淡稀软,易于消化吸收,最好少量多餐。鼓励多喝水,适量补充富含维生素C的水果和蔬菜,如橙子、柚子、草莓、菠菜等,以增强免疫力。对于儿童,还可以适量补充葡萄糖,以节约机体蛋白质、脂肪、碳水化合物的消耗。

科学家家庭护理建议

1. 保持室内空气清新:定期开窗通风,保持室内温度和湿度适宜,有助于缓解鼻塞和咳嗽症状。

2. 密切观察病情变化:定期测量体温,观察咳嗽、鼻塞等症状的变化,如有持续加重或伴有其他严重症状,应及时就医。

3. 物理降温:如低热37.5-38.0℃,可采用物理降温方法,如温水擦浴用湿毛巾敷额头、擦拭四肢等,但避免使用冰水或酒精等刺激性物品。

4. 增强免疫力:鼓励患者适当户外活动,保证充足的睡眠和饮食均衡,适量补充维生素C、维生素D等营养素,以提高抵抗力。

5. 注意个人卫生:养成良好的卫生习惯,如勤洗手、不随地吐痰等,保持家庭环境的清洁和卫生。

6. 接种疫苗:根据年龄和医生建议,及时接种相关疫苗,如流感疫苗、肺炎疫苗等,以预防相关疾病的发生。

通过避开上述六大陷阱,并遵循科学的家庭护理建议,我们可以更好地应对感冒和发烧,帮助患者更快地恢复健康。记住,在面对这些小怪兽时,科学护理和耐心照料是关键。

(作者单位:广西贺州市中医医院)

绿色医疗环境感染控制的理念及实施措施

□ 崔敏华

医院,作为救死扶伤的神圣之地,其安全性直接关系到患者的生命安全和康复进程。然而,医院感染(又称医疗相关感染)问题一直困扰着医疗机构和广大患者。医院感染是指住院患者在医院内获得的感染,包括在住院期间发生的感染和在医院内获得出院后发生的感染,但不包括入院前已开始或者入院时已处于潜伏期的感染。这些感染可能源自医院环境、医疗设备或医疗操作,对患者健康构成严重威胁。因此,推动医院感染的绿色革命,建立绿色医疗环境感染控制体系,是保障患者安全、提高医疗质量的关键。

医院感染的传播途径与危害

医院感染的传播主要通过空气传播、接触传播、血液传播和飞沫传播等途径。医院内人员的不规范操作、环境卫生不达标、患者免疫力低下等都会增加感染的传播风险。一旦发生医院感染,不仅会延长

患者的住院时间,增加医疗费用,还可能导致患者病情恶化,甚至危及生命。同时,医院感染也会给医疗机构带来声誉损失和经济损失。

绿色医疗环境感染控制理念

医院感染控制可分为一级防控与二级防控。一级防控涉及医疗实施过程中人与物的无菌状态及无菌操作,包括医护管理、医疗过程管理、物流管理与患者管理。二级防控则体现在医疗环境及其功能区域的控制上,需要采用工程措施和洁净工程装备。绿色医疗环境感染控制理念强调,感染控制不仅依赖于消毒和无菌技术,还要通过一整套工程措施建立完整的保障体系,使医院感染处于受控状态。这一理念的核心在于消除病菌发生、繁殖及传播的条件,而非直接杀灭感染菌。通过减少医院建筑设施系统的生物负荷,降低室内病菌浓度,达到感染控制的要求。

实施绿色医疗环境感染控制的措施

1. 手术室环境管理:实施绿色医疗环境感染控制需要采取一系列综合性的措施,特别是在手术室的环境管理方面。通过加强空气净化与温湿度控制、清洁与消毒、功能分区与洁污分流、建筑设施与物理隔离等措施。

手卫生:医护人员在接触患者前后应严格洗手,使用速干手消毒剂和手套,减少交叉感染。手卫生是预防医院感染最有效、最经济的方法。

2. 防护措施:根据不同病种和操作风险,采取相应的防护措施,如佩戴口罩、防护眼镜、隔离衣等。

3. 抗生素合理使用:遵循抗生素使用指南,减少不必要的抗生素使用,降低耐药菌的产生。

4. 感染监测:建立完善的感染监测系统,及时发现并处理感染事件,防止感染扩散。利用信息技术实现感染信息的实时监测和分

析,提高感染控制的效率和效果。

5. 培训与教育:定期对医护人员进行感染控制知识和技能培训,提高感染控制意识。同时,做好患者的健康教育,普及自我防护知识。

6. 工程措施:通过合理的建筑设计和功能区域划分,减少病菌的传播机会。采用空气净化系统、负压病房等工程措施,降低室内病菌浓度。

结语

医院感染控制是一项系统工程,需要医院管理层、医护人员、患者及其家属的共同努力。通过推动医院感染的绿色革命,建立绿色医疗环境感染控制体系,我们可以为患者提供更安全、更高质量的医疗服务。让我们共同努力,守护生命的绿色防线,为构建健康中国贡献力量。

(作者单位:山东省青岛市李沧区老年病医院(青岛市李沧区中心医院))

帕金森病患者的护理技巧

□ 黄慧萍

或活动减少,容易便秘。应多吃膳食纤维丰富的食物,如粗粮、蔬菜和水果,必要时可口服蜂蜜或使用通便药。

二、康复护理

通过康复锻炼,可以延缓帕金森病患者的运动功能下降,减少并发症的发生。

1. 主动运动:鼓励患者尽可能进行主动运动,如吃饭、穿衣、洗漱等日常活动。这些活动有助于保持关节灵活,防止僵直和挛缩。

2. 面部功能训练:对于出现面具脸的患者,可以通过鼓腮、吹气哨、吡牙、做鬼脸等动作进行面部功能训练。

3. 肢体功能训练:针对肢体僵硬、走路不灵活的患者,可以进行肢体功能训练。上肢可以进行前屈、外展、后伸、内收、外旋等动作;下肢可以进行屈髋、伸髋、屈膝、伸膝,以及踝背屈、直屈等动作。

4. 辅助工具:对于行走不稳的患者,可以使用拐杖或小推车,以防摔倒。

三、用药护理

帕金森病患者的药物治疗是长期且持续的,因此用药护理尤为重要。

1. 遵医嘱服药:患者应严格遵医嘱,按时按量服药,不得随意更改剂量或停药。

2. 药物副作用监测:注意监测药物的副作用,如恶心、呕吐、头晕等,如有不适应

帕金森病是一种中老年常见的神经系统变性疾病,其发病原因可能与遗传、年龄、代谢等多基因综合因素有关。该病的主要临床表现包括静止性震颤、肌强直、运动迟缓 and 步态姿势障碍,严重影响患者的日常生活质量。

虽然帕金森病不能完全治愈,但通过合理的药物治疗和细致的护理,可以显著延缓病情进展,提高患者的生活质量。本文将详细介绍帕金森病患者的全面护理技巧。

一、饮食护理

帕金森病患者在饮食上需要特别注意,既要保证营养摄入,又要避免引发并发症。

1. 高维生素、高蛋白、低脂饮食:建议患者进食富含维生素、蛋白质和低脂的食物,如新鲜水果、蔬菜、豆制品和瘦肉等。这有助于增强体质,提高免疫力。

2. 避免吞咽困难:随着病情发展,患者可能出现吞咽困难。因此,饮食应做得稍稠但不干硬,避免过稀导致呛咳,进而引发肺部感染。

3. 合理搭配药物:如患者服用美多巴等药物,需与高蛋白饮食分开,因为高蛋白食物可能降低药物疗效。

4. 预防便秘:帕金森病患者长期卧床

及时就医。

3. 药物与饮食的相互作用:如前所述,某些药物(如美多巴)需与高蛋白饮食分开,以免影响疗效。

四、心理护理

帕金森病患者的心理状况对病情有重要影响,因此心理护理不容忽视。

1. 情绪安抚:患者容易出现孤独、焦虑、自卑等情绪,家属应多给予关心和体贴,帮助患者树立战胜疾病的信心。

2. 心理疏导:对于有严重抑郁、焦虑情绪的患者,应进行心理量表测评,必要时给予精神类药物。

3. 社交活动:鼓励患者参加社交活动,与他人交流,减少孤独感,提高生活质量。

五、生活护理

帕金森病患者在日常生活中需要注意很多细节,以防止并发症的发生。

1. 预防感染:老年患者抵抗力下降,容易得支气管炎或肺炎,因此应积极预防感染,注意空气流通,增强免疫力。

2. 防止跌倒:帕金森病患者容易跌倒,因此家居环境应做好防滑措施,如铺设地毯、安装扶手等。

3. 清洁卫生:为患者做好洗浴和大小便的处理,卧床患者应定期翻身,防止褥疮。

4. 安全陪护:患者外出时应有家属陪

同,防止发生意外。

六、家庭护理

家庭是帕金森病患者最重要的支持环境,家属在护理中起着至关重要的作用。

1. 知识普及:家属应了解帕金森病的相关知识,包括病因、临床表现、治疗方法等,以便更好地照顾患者。

2. 日常照料:家属应负责患者的日常饮食、起居、洗漱等,确保患者的生活质量。

3. 情感支持:给予患者充分的情感支持,帮助他们克服悲观、烦躁等消极情绪,保持心态平衡。

4. 康复训练:在家属的陪伴下,患者进行康复训练,如散步、体操、朗读、唱歌等,以延缓病情进展。

七、结语

帕金森病患者的护理是一个全面且复杂的过程,需要家属、医护人员和患者本人的共同努力。

通过合理的饮食护理、康复锻炼、用药管理、心理护理和生活护理,可以显著提高患者的生活质量,延缓病情进展。同时,家属的关爱和支持也是患者战胜疾病的重要力量。希望本文为帕金森病患者的护理提供一些有益的参考。

(作者单位:广西壮族自治区百色市人民医院)