

鼻窦炎的症狀及治療方法

□ 耿东晨

眼睛腫脹、流淚、咳嗽等症狀。如果症狀持續或加重，建議及時就醫。

二、鼻窦炎的治療方法

治療鼻窦炎的方法包括藥物治療、手術治療和一般治療等。

1. 藥物治療：鼻窦炎常用的藥物包括抗生素、抗過敏藥、減充血劑和生理鹽水等。抗生素有助於消除感染，抗過敏藥可以減輕鼻部過敏反應。減充血劑可以緩解鼻塞，但使用時間不宜過長，一般不超過一周。生理鹽水沖洗鼻腔有助於清除分泌物，保持鼻腔通暢，同時也有一定的消炎作用。此外，一些中成藥如鼻炎康片、鼻炎靈片等也有一定的療效。

2. 手術治療：對於嚴重的鼻窦炎患者，尤其是合併有鼻息肉的患者，可能需要进行手術治療。手術方法包括鼻內窺鏡手術和功能性鼻竇手術等。通過手術切除息肉，開放被

堵塞的鼻竇，清除鼻竇內的感染物質，以達到根治的目的。手術後，患者需要定期複查，以便及時發現並處理殘留問題。

3. 一般治療：除了藥物治療和手術治療，鼻竇炎患者還可以採取一些一般治療措施，如加強體育鍛煉，增強機體抵抗力，避免感冒和過度疲勞；保持室內空氣流通，保持鼻腔清潔；飲食上要避免過辣、過甜、過咸等刺激性食物；作息上要保证足够睡眠时间。這些措施有助於改善鼻竇炎的症狀。

此外，對於兒童和青少年來說，由於他們的體格結構和免疫系統尚未完全發育成熟，鼻竇炎的症狀可能會更加嚴重。因此，對於這類患者，家長應該更加關注並及時就醫。

三、預防與保健

預防鼻竇炎的關鍵在於增強身體免疫力，減少感冒和各種呼吸道疾病的发生。此

外，保持鼻腔清潔也很重要。具體來說：

1. 保持鼻腔清潔：經常清洗鼻腔可以減少感染源，有助於預防和治療鼻竇炎。可以使用生理鹽水沖洗鼻腔器，按照說明書操作即可。

2. 加強體育鍛煉：適當的體育鍛煉可以提高身體免疫力，增強抵抗力。

3. 避免感冒：感冒是鼻竇炎的重要誘因之一。因此，要注意保暖，避免過度疲勞和熬夜，以減少感冒的發生。

4. 定期健康檢查：定期到醫院進行健康檢查，及早發現並治療鼻竇炎及相關併發症。

總之，了解鼻竇炎的症狀及治療方法對於預防和治療該疾病非常重要。通過藥物治療、手術治療和一般治療等措施，可以有效地改善鼻竇炎的症狀，提高患者的生活質量。同時，加強預防和保健也是避免鼻竇炎發生的重要手段。

(作者單位：河北省張家口市第一醫院)

兒科病房的護理工作要點

□ 刘娇娇

二、病情觀察與溝通

1. 病情觀察

護士需具備敏銳的觀察力，對患兒的生命體征、病情變化進行細緻觀察，及時發現並報告醫生。例如，注意患兒的心率、呼吸、體溫等變化，以及是否有異常表現如嘔吐、抽搐等。

2. 有效溝通

加強與患兒家長的溝通，耐心解答家長的問題，消除其疑慮。用通俗易懂的語言解釋病情和治療方案，增強家長的信心和配合度。同時，也要學會换位思考，理解家長的焦慮情緒。

三、安全管理與消毒隔離

1. 安全護理

兒科病房的安全護理至關重要。護士需嚴格執行查對制度，確保無誤用藥、無誤操作。對於年齡較小的患兒，還需特別關注其安全，如防止墜床、燙傷等意外事件的发生。

2. 消毒隔離

嚴格執行消毒隔離制度，減少院內交叉感染的風險。地面、病室物品均需定期用消毒液清潔，保持室內空氣新鮮，溫濕度適宜。對患兒使用的物品做到“一人一用一消毒”，防止交叉感染。

四、藥物管理與護理操作

1. 精確用藥

兒科用藥需根據患兒的體重精確計算藥量，且種類繁多、間隔時間短。護士在配藥時需嚴格執行查對制度，確保用藥準確無誤。同時，還需向家長宣傳安全用藥知識，指導其正確用藥。

2. 細緻護理操作

兒科護理操作难度大，如頭皮靜脈穿刺等。護士需熟練掌握各項護理技術，力求“一針見血”，減少患兒的痛苦。同時，還需密切觀察穿刺部位的情況，如有滲漏、腫脹等應及

時處理。

五、健康教育與心理疏導

1. 健康教育

加強對患兒及家長的健康教育，指導其掌握正確的護理方法和康復知識。例如，如何正確喂養、如何預防併發症等。通過健康教育提高家長對疾病的認知度，促進患兒的康復。

2. 心理疏導

患兒及家長在面對疾病時往往會產生焦慮、恐懼等負面情緒。護士需關注其心理狀態，給予必要的心理疏導和支持。通過鼓勵、安慰等方式幫助患兒及家長樹立戰勝疾病的信心。

綜上所述，兒科病房的護理工作是一項複雜而細緻的工作。護士需具備專業的素質和能力，通過不斷學習和實踐提高護理質量；同時加強與患兒及家長的溝通與合作，共同為患兒的康復貢獻力量。

(作者單位：河北省霸州市第三醫院)

腹盆部腫瘤直線加速器放療的不良反應及處理方法

□ 吕冠群

1、腹盆部腫瘤直線加速器放療可能會出現哪些不良反應？

答：腹盆部腫瘤直線加速器放療可能會出現：惡心、嘔吐、腹瀉、胃腸出血及穿孔、白細胞降低、放射性皮炎、膀胱刺激、全身反應等。

2、腹盆部腫瘤直線加速器放療出現這麼多副作用安全嗎？

答：放療作為腫瘤治療的三大手段之一，其治療作用是肯定，也是其他手段難以代替的。任何治療都有一定的副作用，但基本上都是以安全為前提的。放療也一樣，不同部位的腫瘤放療後副作用也是不一樣的，有些部位的腫瘤放療後患者感覺不到有任何不適。總之，放療是安全的，療效是肯定的，副作用是可控的。

3、腹盆部腫瘤直線加速器放療出現惡心、嘔吐怎麼處理？

答：惡心、嘔吐是由於放療引起胃腸功能紊亂。出現症狀時臥床休息，多飲水，少吃多餐，吃清淡、易消化的食物。也可口服維生素B6、胃復安、昂丹司琼等藥物。食慾不振可服用開胃藥或開胃食物如山楂等。

4、腹盆部腫瘤直線加速器放療出現腹痛、腹瀉便血及穿孔怎麼處理？

答：放療2-3周後有一些患者可能出現放射性腸炎，是腹盆腔放療最常見的副作用，大多數都是輕度反應。當腸道上皮細胞和血管內皮細胞受到射線損傷，腸道黏膜會出現水腫、充血、甚至坏死，分別可累及小腸、結腸和直腸，故又稱放射性直腸、結腸、小腸炎。通常會出現腹瀉和腹痛，可合併便血、里急後重黏液便，有時還會出現惡心、嘔吐。此外，還有患者可出現體重減輕、嗜睡等非特異症狀。當患者症狀持續存在，慢慢形成慢性放射性腸

不做放療，受侵的血管也是會出血的。

6、腹盆部腫瘤直線加速器放療出現白細胞降低怎麼處理？

答：如果出現白細胞 $<3\times 10^9/L$ ，血小板 $<70\times 10^9/L$ 時應暫停放療，升血細胞治療、血象後再開始治療。放療期間每周應檢查血象1次。白細胞太低時，可用升白藥物(鯊肝醇、利血生、維生素B4)或升白針；出現嚴重貧血症狀可考慮成分輸血或新鮮全血輸血。

7、腹盆部腫瘤直線加速器放療出現膀胱刺激怎麼處理？

答：較少發生，當膀胱受到照射時，可能出現放射性膀胱炎，表現為尿頻、尿急、尿痛，需要和泌尿系感染鑑別，罕見的嚴重者可以發生尿血，往往在放療後數月、數年後發生。鼓勵多飲水，必要時醫師會給予處方藥物幫助緩解症狀。

(作者單位：河北省承德縣醫院)

關鍵時刻，如何正確自救與互救

□ 张晔萍

在急診醫學中，時間被視為最寶貴的資源。無論是心臟病發作、中風，還是嚴重創傷，急救人員都必須在最短時間內做出反應，為患者爭取到更多的生存機會。

了解一些基本的自救與互救技能，不僅能在關鍵時刻挽救生命，還能減少傷害和殘疾的發生。以下是幾種常見緊急情況的處理方法：

一、心臟驟停的自救與互救

心臟驟停是一種極為緊急的狀況，發生時心臟突然停止跳動，泵血功能喪失，導致全身器官缺血缺氧。對於心臟驟停的患者，每一秒都至關重要。

自救方法：如果感到胸悶、心悸、氣短等不適，應立即停止活動，就地休息，並撥打120急救電話。同時，盡量保持冷靜，深呼吸，以減緩症狀。

互救方法：目擊者發現有人心臟驟停後，應立即撥打120，並開始心肺復蘇。心肺復蘇包括胸外按壓和人工呼吸，可以有效地維持患者的心腦功能，為專業救援人員的到來爭取時間。心臟驟停後的4分鐘被稱作“黃金4分鐘”，有效的心肺復蘇可挽救生命。

二、意外創傷的自救與互救

意外創傷，如交通事故、跌落、撞擊等，可能導致出血、骨折、內臟損傷等嚴重後果。

自救方法：受傷後，首先要保持冷靜，評估自己的傷勢。對於出血的傷口，應用干净的布料或綁帶進行壓迫止血。如果懷疑骨折，應避免移動受傷部位，防止加重損傷。同時，撥打120急救電話，告知自己的位置和傷勢。

互救方法：發現他人受傷後，首先要確保自己的安全，然後迅速接近傷者，評估其意識和呼吸。如果傷者意識清醒，但有出血或骨折

等傷勢，應幫助其止血、固定傷處，並等待專業救援。如果傷者意識不清或停止呼吸，應立即開始心肺復蘇，並撥打120。

三、中風的自救與互救

中風是一種由於腦部血管突然破裂或阻塞導致腦組織損傷的疾病。中風的症狀包括突然出現的頭痛、嘔吐、口角歪斜、肢體無力等。

自救方法：如果感到自己可能中風，應立即撥打120急救電話，並盡量保持冷靜，避免緊張焦慮加重病情。同時，盡量平臥休息，頭部略抬高，以減少腦部壓力。

互救方法：發現他人可能中風後，應立即撥打120急救電話，並盡量讓患者平臥休息。如果患者出現嘔吐症狀，應將其頭部轉向一側，防止嘔吐物誤吸導致窒息。同時，密切觀察患者的意識和呼吸情況，做好記錄以便向

急救人員提供準確信息。

四、溺水的自救與互救

溺水是指人體淹沒於水中，由於水進入肺部或喉部窄導致窒息的狀況。溺水發生時，自救和互救同樣重要。

自救方法：發現有人溺水後，首先要確保自己的安全再實施救援。可以拋擲救生圈、長竿等物品給溺水者抓住以穩定其身體。

如果必須下水救援，應從溺水者的後方接近並用一只手臂從其腋下穿過抱住胸部進行拖帶式救援。同時呼叫他人協助撥打119或120急救電話。

通過掌握以上基本的自救與互救技能，我們可以在關鍵時刻挽救生命，降低傷殘風險。同時，我們也要關注身邊人的安全，及時伸出援手，共同構建安全和諧的社會環境。

(作者單位：河北省霸州市中醫院)