

# 小儿肺炎护理手册：减轻病痛，促进康复

□ 马丽爽

小儿肺炎是儿童常见的呼吸系统疾病之一，尤其在季节交替时更为高发。它不仅影响孩子的正常生活，还可能对儿童的健康造成长远影响。

因此，正确的护理对于减轻病痛、促进康复至关重要。以下是一份简明的小儿肺炎护理手册，旨在帮助家长更好地照顾患病的孩子。

## 一、有效咳嗽与排痰

- 体位引流：**根据孩子的年龄和病情，适当调整体位，如侧卧或俯卧，有助于痰液排出。
- 拍背辅助：**在孩子咳嗽时，轻轻拍打其背部，从下往上、从外向内，帮助痰液松动并排出。
- 蒸汽疗法：**在浴室中开热水让浴室充

满蒸汽，让孩子吸入蒸汽，有助于稀释痰液，但需注意防止烫伤。

## 二、观察病情变化

- 体温监测：**定期测量孩子的体温，注意观察体温变化趋势，如有异常升高应及时就医。
- 呼吸状况：**留意孩子的呼吸频率和呼吸深度，若呼吸急促、呼吸困难，应立即就医。
- 精神状态：**观察孩子的精神状态，如是否嗜睡、烦躁不安等，这些都可能是病情加重的信号。

## 三、合理饮食与营养

- 清淡饮食：**在肺炎期间，孩子的消化功能可能减弱，应选择易消化、营养丰富的食物，如稀饭、面条、新鲜蔬菜和水果。

2. 充足水分：鼓励孩子多喝水，有助于稀释痰液，促进痰液排出。对于年龄较小的婴儿，可以适当增加喂奶次数。

3. 避免刺激性食物：如辛辣、油腻、过甜或过咸的食物，以免刺激呼吸道，加重咳嗽。

## 四、保持室内空气流通

- 开窗通风：**定期开窗通风，保持室内空气新鲜，减少细菌滋生。每天至少通风两次，每次30分钟以上。
- 避免烟雾：**确保孩子所处的环境无烟，无论是二手烟还是其他烟雾，都可能加重孩子的病情。

## 五、心理关怀与休息

- 情绪安抚：**患病期间，孩子可能会因为不适而情绪不稳定，家长应给予足够的关

爱和安慰，减轻其焦虑和恐惧。

2. 充足休息：保证孩子有足够的休息时间，避免剧烈运动，以保存体力，促进身体康复。

## 六、遵循医嘱

- 按时服药：**严格按照医生的指导给孩子服药，不要随意增减剂量或更换药物。
  - 复诊跟进：**即使孩子症状有所缓解，也应按时复诊，以便医生评估病情，调整治疗方案。
- 总之，小儿肺炎的护理是一个综合性的过程，需要家长细心观察、耐心照顾。通过科学的护理方法，可以有效减轻孩子的病痛，加速康复进程。同时，家长也应保持积极的心态，与孩子共同面对这一挑战。

(作者单位：河北省邢台市第九医院(巨鹿县医院))

# 检验科如何精准描绘血糖图谱

□ 鲍杰

在医学的广阔领域中，血糖监测如同一幅细腻的工笔画，每一个细节都关乎生命的健康与平衡。

对于糖尿病患者而言，精准测量血糖水平不仅是日常管理的关键，更是通往健康生活的重要桥梁。那么，检验科如何在这幅血糖图谱上精准描绘，确保每一次测量都如同点睛之笔呢？

## 一、指尖采血的奥秘：血糖仪的精准力量

指尖采血，这一看似简单的操作，却是血糖监测中最常用且准确的方法之一。血糖仪通过采集指尖的一小滴血液，能在几秒钟内提供即时的血糖读数。为了确保数据的准确性，血糖仪需定期校准，并遵循正确的操作步骤。例如，调整血糖仪的代码与试纸匹配，确保试纸在保质期内；采血部位选择手指侧面，弃去第一滴血，采第二滴血，以避免

组织液对结果的干扰。这种方法的优势在于其即时性和便捷性，使得患者能够在家中自我监测，及时调整饮食和药物治疗。

## 二、实验室检测的金标准：静脉血的精确考量

相较于指尖采血，实验室血糖检测则被视为血糖测量的“金标准”。它通过抽取静脉血样本，利用专业设备进行精确分析，结果精确度极高。然而，这种方法需要专业设备和医护人员操作，且出结果时间较长，更适合作为定期评估或诊断时使用，而非日常自我监控。尽管如此，其高度的准确性为医生制定和调整治疗方案提供了可靠依据。

## 三、持续血糖监测的潮流：科技与健康的完美融合

随着科技的发展，持续血糖监测系统(CGM)应运而生，为血糖监测带来了革命性

的变化。这种设备通过皮下传感器持续监测血糖水平，并将数据传输至接收器或智能设备，提供实时的血糖变化趋势。虽然其数据可能受多种因素影响而略有偏差，但定期与血糖仪测量结果校正后，能够更全面地了解血糖波动情况，为患者提供更加个性化的管理建议。

## 四、血糖监测的艺术：细节决定成败

血糖监测不仅仅是一项技术操作，更是一门艺术。选择合适的测量时间至关重要，空腹血糖应在隔夜禁食8小时以上测量，餐后2小时血糖则从吃第一口饭开始计时。在采血前，用温水或中性肥皂洗净双手，使用75%酒精消毒手指，待酒精完全挥发后再采血，以避免污染和感染。采血时，确保有足够的血流量，避免通过挤压手指来获取血液，以免影响结果。每一次测量后，用干净的纸巾按

压采血部位，避免揉搓，并做好记录，以便分析血糖变化规律。

## 五、血糖监测的深远意义：健康生活的基石

血糖监测不仅是糖尿病患者的重要任务，更是预防并发症、提高生活质量的重要手段。通过定期监测血糖，患者可以及时了解自己的血糖水平，与医生沟通调整治疗方案，有效控制血糖，减少并发症的风险。同时，血糖监测也是一项需要耐心和细心的工作，每一次精准的测量都是对自己健康的负责和关爱。

综上所述，血糖监测的艺术在于精准与细致的结合，科技与人文的交融。检验科通过指尖采血、实验室检测、持续血糖监测等多种手段，为患者描绘出一幅生动的血糖图谱，为健康生活保驾护航。让我们携手共进，在这幅血糖图谱上绘出更加美好的明天！

(作者单位：山东省淄博市淄川区医院)

# 浅谈心电图在心率失常诊断中的作用

□ 陈素艳

心律失常是指心脏电活动的频率、节律、传导速度等异常，是心血管疾病中常见的一种症状。心电图是诊断心律失常的重要手段之一，通过记录心脏的电活动，可以发现心律失常的类型、严重程度以及与其他心脏疾病的关联。

本文将介绍心律失常的常见症状、心电图在心率失常诊断中的作用以及如何通过心电图及时发现并治疗心律失常。

## 一、心律失常的常见症状

心律失常的症状因个体差异而异，但以下症状较为常见：心悸、胸闷、头晕、黑朦、乏力等。如果出现这些症状，应及时就医进行检查。

## 二、心电图在心率失常诊断中的作用

心电图可以记录心脏的电活动，将电信号转化为可见的曲线，方便医生观察和分析。通过心电图检查，医生可以发现心律失常的类型、频率以及与其他心脏疾病的关联。心电图检查是诊断心律失常的常用方法，具有无创、操作简便、结果易解读等优点。

## 三、如何通过心电图及时发现并治疗心律失常

- 了解正常心电图特征：**了解正常心电图的波形、电压范围等基本知识，有助于识别异常心电图。
- 定期进行心电图检查：**定期进行心电图检查，有助于及时发现心律失常的存在。如

有疑虑，请及时就医进行专业检查。

3. 掌握心律失常的典型表现：了解各种心律失常的典型表现，如心律不齐、心动过速等，有助于及时发现异常。

4. 正确解读心电图报告：正确解读心电图报告，关注异常波形、电压变化等指标，如有疑问请及时咨询专业医生意见。

5. 及时就医：一旦发现心律失常的症状，应及时就医进行专业检查。在医生的指导下，按时服药、定期复查，以便医生调整治疗方案。

6. 保持良好的生活习惯：保持健康的生活习惯有助于预防心律失常的发生。均衡饮食、适量运动、保证充足的睡眠等都有助于维

护心脏健康。

7. 避免过度劳累和精神紧张：过度劳累和精神紧张可能导致心律失常的发生或加重现有症状。合理安排工作和生活，学会放松心情也是预防和治疗心律失常的重要方面。

总之，心电图在心率失常的诊断中具有重要作用。通过了解正常与异常心电图的特征、定期进行心电图检查、掌握心律失常的典型表现以及正确解读心电图报告，我们可以更好地发现并治疗心律失常。

如有疑虑，请及时就医进行专业检查和治疗。让我们一起关注心脏健康，远离心律失常的困扰！

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

# 心绞痛并非“一时之痛”

□ 许艳涛

心绞痛，这一看似短暂的症状，实则潜藏着巨大的健康风险，与冠心病息息相关。

冠心病，全称冠状动脉粥样硬化性心脏病，是由于冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变，导致血管腔狭窄或阻塞，进而引发心肌缺血、缺氧或坏死。本文将详细解析心绞痛与冠心病的关系，以及预防和治疗的相关知识。

## 一、心绞痛：冠心病的典型症状

心绞痛是冠心病最常见的症状之一，主要表现为胸骨后压榨性疼痛，可放射至心前区与左上肢。这种疼痛通常持续数分钟，休息或含服硝酸甘油后可缓解。

然而，心绞痛并非仅仅表现为心脏部位

的疼痛，还可能放射至颈部、下颌、肩部、背部及上臂等部位，甚至有时表现为咽部紧缩感、胸闷憋气等非典型症状。因此，对于心绞痛的识别不能仅限于心脏部位的疼痛，以免延误诊断和治疗。

## 二、冠心病的成因与危害

冠心病的成因复杂多样，主要包括不良生活习惯、高血压、高血脂、糖尿病以及遗传因素等。这些因素共同作用，加速冠状动脉粥样硬化的进程，导致血管狭窄或阻塞，进而引发心肌缺血。

冠心病的危害不容忽视。它不仅影响患者的生活质量，更可能带来严重的后果，如急性心肌梗死、心律失常、心力衰竭甚至猝死。

急性心肌梗死是冠心病最严重的并发症之一，可导致心肌严重缺血坏死，危及生命。

## 三、预防冠心病：从生活细节做起

预防冠心病，关键在于改善生活方式和控制慢性病。戒烟限酒、保持低脂低盐饮食、适量运动、控制体重是预防冠心病的基础措施。同时，定期监测血压、血脂和血糖水平，遵医嘱规范治疗高血压、高血脂和糖尿病等慢性疾病，也是预防冠心病的重要手段。

## 四、冠心病的治疗

冠心病的治疗包括药物治疗、介入治疗和手术治疗。药物治疗是冠心病治疗的基础，主要包括抗血小板药物、硝酸酯类药物、B阻滞剂等缓解心肌缺血的药物。当药物治疗无

效或病情恶化时，应考虑介入治疗或手术治疗。介入治疗主要通过微创穿刺上肢桡动脉或下肢股动脉，送入扩张球囊或支架至冠状动脉狭窄或闭塞的病变处，恢复血流供应心肌。手术治疗则主要针对已经无法实施介入支架治疗的患者，采用冠状动脉搭桥手术。

## 五、结语

心绞痛并非“一时之痛”，它是冠心病的重要症状之一，潜藏着巨大的健康风险。预防冠心病，需要从改善生活方式和控制慢性病做起。对于已经确诊的冠心病患者，应积极配合医生的治疗方案，规范用药，定期复查，以减少并发症的发生，提高生活质量。

(作者单位：河北省武强县周窝镇卫生院)