

心内科日常护理指南

□ 王欢

泳、骑自行车等。

3. 控制体重:肥胖和超重会增加心脏负担,导致高血压、糖尿病等疾病的发生。保持适当的体重有助于维护心脏健康。

4. 戒烟限酒:戒烟是保护心脏最有效的方法之一,酒精则会对心脏产生负面影响。限制酒精摄入量,避免吸烟和过度饮酒。

二、定期进行健康检查

1. 血压和血糖监测:定期监测血压和血糖水平有助于及早发现高血压和糖尿病。如有异常,应及时就医并遵从医嘱进行治疗。

2. 心电图和超声心动图:心电图可以检测心脏电活动是否正常,超声心动图则可以评估心脏结构和功能是否正常。定期进行这些检查有助于及早发现心脏疾病。

3. 定期就医:如有任何不适症状,应及时就医并接受医生的建议和治疗。

三、应对压力和情绪

长期压力和情绪不稳定会对心脏健康产生负面影响。以下是一些应对压力和情绪的方法:

1. 放松技巧:尝试使用深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等技巧来缓解紧张和焦虑。

2. 社交互动:与家人和朋友保持联系,参加社交活动,有助于减轻压力和焦虑。

2. 培养积极心态:保持乐观、积极的心态有助于减轻心理压力,提高心理健康水平。

四、养成良好的睡眠习惯

良好的睡眠对于心脏健康至关重要。以下是一些有助于改善睡眠质量的建议:

1. 建立规律的睡眠时间:尽量在同一时

间入睡和起床,有助于培养良好的睡眠习惯。

2. 创造舒适的睡眠环境:保持卧室安静、凉爽和舒适,避免使用电子设备或饮用咖啡因含量高的饮料。

3. 避免夜间暴饮暴食:夜间暴饮暴食会影响睡眠质量,甚至导致失眠等问题。

4. 寻求专业帮助:如睡眠问题持续存在,可考虑咨询医生或睡眠专家,寻求专业的帮助和建议。

通过遵循以上日常护理指南,我们能够更好地维护心脏健康。但请记住,如果您有任何疑问或症状持续不改善,请及时就医并接受专业的医疗建议和治疗。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

糖尿病并发症预防手册

□ 张雪

及生命。

二、血糖管理

1. 合理控制血糖:糖尿病患者应将血糖控制在合理范围内,具体目标值因人而异,但一般空腹血糖应控制在4.4-6.1mmol/L,餐后2小时血糖不超过8.0mmol/L。

2. 血糖监测:定期进行血糖监测,了解血糖波动情况,调整治疗方案。

可以使用血糖仪进行指尖血糖检测,或采用动态血糖监测系统。

3. 药物治疗:在医生指导下,选用合适的降糖药物,如磺脲类、格列奈类、双胍类等,并遵循医嘱调整用药。

三、生活方式调整

1. 饮食管理:遵循科学的饮食原则,合理

搭配膳食,控制热量摄入。选择低糖、低脂、高纤维的食物,如全谷类、蔬菜、豆类等。适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼、蛋、奶等。

2. 增加运动:适当的有氧运动有助于降低血糖,改善胰岛素敏感性。糖尿病患者可根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,每周至少进行150分钟的中等强度运动。

3. 戒烟限酒:吸烟和饮酒均会增加糖尿病患者心血管疾病的风险,因此应戒烟限酒。

四、并发症筛查与治疗

1. 定期进行筛查:糖尿病患者应每年进行一次眼底检查、尿微量白蛋白检测和神经病变筛查,以及定期进行心血管疾病筛查,及时发现并治疗并发症。

2. 及时治疗:一旦发现并发症,如视网膜病变、肾病、神经病变等,应及时进行治疗,包括药物治疗、激光治疗、透析治疗、康复治疗等。

五、心理健康

长期的压力和焦虑可能会影响患者的血糖控制,因此学会调节情绪、保持平和的心态非常重要。

糖尿病患者可以通过冥想、瑜伽等方式来放松心情,或寻求专业心理咨询师的帮助。

总之,预防糖尿病并发症需要从血糖管理、生活方式调整、并发症筛查与治疗以及心理健康等多个方面入手。通过科学的态度和细致的关怀,糖尿病患者可以有效降低并发症的风险,守护自己的健康。

(作者单位:河北省廊坊市安次区医院)

浅谈中西医结合治疗肿瘤的优势和前景

□ 何新颖

体耐受性,为手术成功创造更好的条件。

二、减轻副作用

西医治疗肿瘤,尤其是化疗和放疗,往往伴随着明显的副作用,如恶心、呕吐、脱发等。而中医则可以通过中药内服、针灸、推拿等手段,有效缓解这些不良反应,提高患者的生活质量。这种协同作用使得中西医结合治疗在减轻副作用方面具有显著优势。

三、增强免疫力

肿瘤会导致机体免疫力下降,而中西医结合治疗可以通过调节免疫状态,增强机体对肿瘤的抵抗能力。中医的扶正祛邪理念与西医的免疫治疗相结合,可以进一步巩固治疗效果,防止肿瘤复发和转移。

四、改善生活质量

中医注重整体调理,能够改善患者的症状和体征,提高生活质量。例如,中医的针灸疗法可以缓解疼痛,改善睡眠质量;推拿和拔罐疗法可以促进血液循环,缓解肌肉紧张。这些非侵入性的治疗方法在肿瘤的综合治疗中发挥着重要作用。

五、个体化治疗

中西医结合治疗肿瘤强调个体化治疗。中医根据患者的病情、体质、病因等因素进行辨证论治,而西医则利用基因检测、分子生物学等技术进行精确分类。两者相结合,可以制定出更加符合患者实际情况的治疗方案,提高治疗效果。

二、中西医结合治疗肿瘤的前景

随着医疗技术的不断发展和对肿瘤发病机制的深入研究,中西医结合治疗肿瘤的前景将更加广阔。未来,中西医结合治疗将更加注重理论体系的融合和科研创新,形成一套更加完善的治疗体系。同时,随着中西医结合人才的培养和医疗资源的整合,中西医结合治疗肿瘤将在临床上得到更广泛的应用和推广。

总之,中西医结合治疗肿瘤具有显著的优势和广阔的发展前景。相信在不久的将来,中西医结合治疗将成为肿瘤治疗领域的主流模式之一,为更多的患者带来福音。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院放疗科)

孕期并发症:产科门诊护理的应急处理

□ 刘静雪

2. 胎盘早剥

症状:胎盘早剥是妊娠晚期的严重并发症,起病急、发展快,表现为剧烈腹痛和阴道流血。

应急处理:一旦确诊或高度怀疑胎盘早剥,应立即进行吸氧、心电监护,并取左侧卧位。迅速建立静脉通道,补充血容量,纠正休克。同时做好术前准备,尽快终止妊娠,确保母婴安全。

3. 妊娠期高血压疾病

症状:包括妊娠期高血压、子痫前期和子痫,表现为血压升高、蛋白尿、水肿等症状,严重时可能出现抽搐和昏迷。

应急处理:立即进行解痉、降压、镇静治疗,合理扩容及利尿。密切监测母胎情况,适

时终止妊娠。对于子痫发作的孕妇,应尽力保护母婴安全,迅速终止妊娠。

4. 妊娠糖尿病

症状:表现为多饮、多食、多尿,孕妇体重增长过快,胎儿过大等。

应急处理:通过饮食控制、运动疗法、血糖监测和胰岛素治疗等手段控制血糖。密切监测胎儿情况,必要时提前终止妊娠。

5. 羊水栓塞

症状:羊水进入母体血液循环,引起肺血管栓塞、呼吸循环障碍等严重并发症。

应急处理:迅速破膜阻断羊水继续进入母体循环,根据情况选择剖宫产或产钳助产等方式尽快娩出胎儿。同时积极纠正凝血功能障碍,防治产后出血。

6. 胎儿宫内窘迫

症状:胎心率改变、胎动异常,严重时可导致胎儿缺氧和死亡。

应急处理:通过高流量吸氧、纠正水电解质紊乱和病因治疗等方法改善胎儿状况。若效果不明显,应尽快终止妊娠,确保母婴安全。

结语

孕期并发症的应对需要产科门诊护理人员具备高度的专业素养和应急处理能力。通过及时的检查、准确的诊断和有效的治疗,可以最大限度地降低母婴并发症的风险,保障母婴安全。孕妇也应加强自我监测,一旦发现异常情况,应立即就医并遵医嘱治疗。

(作者单位:河北省承德县妇幼保健计划生育服务中心)

孕期并发症是孕妇在怀孕期间可能遇到的一系列健康问题,这些问题不仅影响孕妇的身体健康,还可能对胎儿产生严重影响。在产科门诊中,及时有效的应急处理对于保障母婴安全至关重要。以下是一些常见的孕期并发症及其应急处理措施:

1. 前置胎盘

症状:前置胎盘表现为胎盘部分或完全附着于子宫下段或覆盖在子宫颈口上,易导致妊娠晚期或分娩时大量出血。

应急处理:孕妇应定期进行产前检查,通过B超诊断前置胎盘。一旦发现出血症状,应立即就医。对于流血量多且短期内无法分娩的孕妇,应迅速采取剖宫产结束妊娠,以降低母婴死亡率。