老年新冠病毒感染患者 需要注意哪些问题

□卢喜玲

老人感染新冠病毒后,由于症状不明显,更容易发展成重症,因此需要提高警惕。

一、需要警惕沉默性缺氧

沉默性缺氧:在室内进行普通日常活动时不容易感到不适,呼吸状态似乎平稳,但此时血氧饱和度已经比较低。如果没有及时发现或缓解,沉默性缺氧很容易对重要器官造成无法修复的损害,增加死亡风险。

无论感染新冠病毒还是已经“转阴”,只要有呼吸急促、憋气等症状,每天都要评估指氧饱和度(特别是70岁以上人群)。如果指氧饱和度低于

93%,特别是在上厕所、刷牙洗脸等后低于93%,必须卧床休息,尽可能选择俯卧位;不能俯卧的老人,可选择侧卧位,保证每天卧床休息12小时以上。取俯卧位时,老人可在胸前、头部、脚踝、髋骨处垫上柔软的枕头。老人胳膊放松,趴2小时后再翻身。老人侧卧时,可用多个枕头支撑身体上部及头颈部,膝盖微微弯曲。

二、做好基础疾病管理

高血压患者发热时,及时服用退热药后,注意监测血压,如果血压低于正常水平,降压药可能需要减量,甚至停用。

糖尿病患者发热时注意监测血糖。发热时分泌的应激性激素,会抑制胰岛素分泌,导致血糖升高。

心血管疾病患者降温后会大量出汗,机体处于脱水状态,勿擅自停用抗血小板药物或抗凝药物,否则易形成血栓,造成心肌梗死或脑梗死等严重后果。

慢性呼吸系统疾病患者除了长期服用或吸入的药物外,还应遵医嘱准备短效急救药物,如雾化吸入剂型的沙丁胺醇或特布他林,在出现呼吸困难、喘憋加重时及时使用。

三、做好环境与物品消毒

1.每天定时开窗通风,保持室内空气流通。不具备自然通风条件的,可用排气扇等进行机械通风。

2.做好卫生间、浴室等公共区域的通风和消毒。

3.准备食物、饭前便后、摘戴口罩等,应当洗手或手消毒。

4.咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻,将用过的纸巾丢进垃圾桶。

5.居家治疗人员日常接触的物品表面及其使用的毛巾、衣物、被罩等需要及时进行清洁消毒,

带您了解心血管手术麻醉

□赵亮

随着人类平均寿命的增加,心血管手术的数量也越来越多。心血管手术的风险是整个外科手术中最高的,心血管手术麻醉也有别于其他外科手术麻醉。心血管手术对麻醉医生的知识层面和操作的要求也明显高于其他外科手术。

先心病患者的心血管手术可以分为矫治手术和姑息手术。矫治手术从简单的房室缺损修补术、动脉导管结扎术到稍复杂的法洛四联症矫治术,再到复杂的Ross手术(自体肺动脉瓣移植术)、Rastelli手术(右心室外管道左心室内隧道手术)、Switch手术(大动脉调转术)、Senning手术(选择性静脉转流术)等;姑息手术从简单的B-T分流术(体肺分流术)、Banding手术(肺动脉环缩术)到稍复杂的Glenn手术(腔静脉-肺动脉吻合术)、中央分流术等。手术方式的不同,必定造成术中麻醉关注点的不同,从而造成先心病患者的麻醉十分复杂。

成人心血管手术可分为四大类:

- 1.冠状动脉搭桥手术;
- 2.瓣膜手术,包括单瓣膜手术、双瓣膜以上手术;
- 3.搭桥加瓣膜手术;
- 4.大动脉手术(主动脉夹层手术等)。

心血管手术患者往往并发多脏器疾病,所以心血管手术麻醉在术中的关注点比其他外科手术麻醉要多很多。需要搭桥的冠心病患者往往并发糖尿病、脑血管疾病和颈部血管疾病,需要密切关注脑灌注;术中应激反应会造成血糖飙升,故也要密切关注血糖变化。患有瓣膜疾病的患者,通常会有肺淤血症状。以二尖瓣狭窄患者为例,患者的肺动脉压会增高,通常会有右心功能不全,术中的体外循环会造成严重的炎症反应,所以对肺的保护非常重要。至于主动脉夹层患者,因为夹层往往累及无名动脉、左颈总动脉、肋间动脉、肾动脉、肠系膜动脉,引起相应器官缺血,所以术中要进行脑保护、脊髓保护、肾保护十分重要。这些给麻醉管理带来了更高的要求。有时情况紧急,

留给外科医生调整的时间有限,患者的心脏功能不能及时纠正,从而造成麻醉风险进一步升高。

心血管手术麻醉要求高,需要监测的生命指标比普通外科手术要多很多。有创动脉血压和中心静脉压的监测在心血管手术麻醉中不可缺少,而普通的袖带测压和外周静脉通路往往不能满足心脏手术麻醉的需求,有的时候心血管手术麻醉中还需要监测肺动脉压、心排量、脑氧饱和度和做经食管超声心动图。这些意味着心血管手术麻醉医生需要掌握更多的监测技术和临床技术,才能满足临床需求。

需要切开心脏才能完成的心脏手术,术中通常需要体外循环替代心肺功能。需要体外循环的手术在建立体外循环和停止体外循环时,每一个步骤都需要外科医生、体外灌注师和麻醉医生密切配合才能完成。建立体外循环前,需要给予患者肝素以保证血液不凝固,停机后需要给予鱼精蛋白中和肝素,恢复患者的凝血功能;复温后经常需要应用心血

管活性药物,支持患者的心脏功能。所有时段,容量和心脏功能都需要严密调控。心血管手术麻醉和其他外科手术麻醉比起来,更复杂也更具有挑战性。

心血管手术麻醉比普通外科手术麻醉需要更多的心血管活性药物。普通外科手术往往只需要准备升压药物和提心率的药物,通常甲氧明和阿托品就可以满足需要。而心血管手术麻醉则要复杂得多,升压药物从甲氧明、葡萄糖酸钙到去甲肾上腺素、去氧肾上腺素再到垂体内叶素,提心率药物从阿托品、山莨菪碱到麻黄碱、肾上腺素再到异丙肾上腺素,可能都需要,往往还要准备降低心率的药物艾司洛尔、阿替洛尔等。心血管手术患者更容易发生心律失常,抗心律失常药物利多卡因、胺碘酮、硫酸镁等都可能被用到。

心脏功能差的患者甚至需要机械辅助装置IABP(主动脉内球囊反搏)、ECMO(体外膜肺)辅助心脏功能,才能保障安全。对术中射流消融患者或者停机后心

率过慢患者,往往需要缝合心表临时起搏电极,通过起搏器控制心脏节律和心率。这些设备和术的使用也是麻醉科医生必须掌握的,每一项对保障患者安全都是不可或缺的。

心血管手术因创伤大、应激反应强,术中阿片类药物的用量通常要达到普通外科手术的10倍,才能抑制术中心血管系统的应激,才能保证术后整体的代谢率和应激降到最低。心血管手术患者术后通常需要被送至体外重症监护室,等到心肺功能恢复好后才能转回普通病房。随着心脏微创手术开展得越来越多,快速康复理念也越来越多地应用于心脏外科,可减轻患者疼痛,减少患者在重症监护室的停留时间,减少患者住院时间,减少整体费用。

心血管手术麻醉和普通外科手术麻醉有许多不同,但殊途同归,都是为了保证患者平稳地度过整个围术期。

(作者供职于阜外华中心血管病医院麻醉科)

腰椎间盘突出怎么办 “小燕飞”与“五点拱桥式”可缓解腰痛

□崔炜莉

腰椎间盘突出患者最先感到腰部疼痛,当病情加重后,则会出现骶部和髋部的疼痛,甚至出现下肢放射性疼痛。下肢放射性疼痛是腰椎间盘突出典型的症状。这种疾病的治疗方法主要以保守治疗为主,患者多采取卧床休息、口服镇痛药物、牵引治疗及中医疗理等方法缓解疼痛,其中“小燕飞”“五点拱桥式”锻炼法缓解疼痛的效果尤为突出。

什么是“小燕飞”

“小燕飞”,顾名思义,就是燕子飞翔的姿势,人体模仿燕子飞翔的姿势来锻炼背部肌肉。在锻炼的过程中,这个动作拉伸腰背

部肌肉,使腰背部肌肉得以放松,同时也能锻炼腰部肌肉的力量,减轻腰部椎体的受力,使腰椎间盘的压力减轻。在做“小燕飞”时,腰部椎体会向后拉伸,缓解腰椎间盘之间的压力,让腰痛症状缓解。这对患者来说,有很好的帮助作用。

“小燕飞”的正确姿势

趴在一张干净的木床上,面部朝下,两侧的肩膀带动背部用力,缓慢抬起,同时轻轻抬头,整个上半身尽量向上抬起;双下肢同理,双脚带动双腿慢慢向上抬起。需要注意的是,动作要缓慢、平稳。持续3秒~5秒后,放松肌肉,四肢和头部回归原位

休息3秒~5秒后再做。刚开始每天可以做10下~20下,再逐日增加,以后每天可做30下~50下。

什么是“五点拱桥式”

在介绍“五点拱桥式”之前,需要给大家讲一讲“三点拱桥式”和“四点拱桥式”。这3种方法都能预防腰部损伤。其和“小燕飞”正好相反:“小燕飞”是面部朝下做的,而“拱桥式”则是面部朝上做的。“三点拱桥式”即头部与双脚为3个支点,搭成一座“拱桥”,姿势难度大,没有运动基础的人做这个动作很容易受伤。“四点拱桥式”对身体的柔韧性要求极高,这个姿势以双手和双脚为4个支点,搭成一座“拱

桥”,但对于身体柔韧性差的患者来说,完成难度大,容易扭伤腰部。“五点拱桥式”,患者用5个支点(头、双肘关节、双脚)搭成一座“拱桥”。最被大众接受的方法为“五点式拱桥”,也比较安全。

“五点拱桥式”怎么做

找一块硬床板或瑜伽垫,取俯卧位,不枕枕头,屈膝膝盖,双肘关节垂直抵住床板,头部先尽量后仰,然后慢慢抬起肩部离开床面,依次抬高背部、腰部、臀部、下肢直至离开床面,使脊柱处于过伸位,尽可能抬高身体至最高位置,持续3秒~5秒后放松背部肌肉,下肢、臀部、腰部、背部、

肩部依次放松回归原位并休息3秒~5秒后进行下一次。

结束语

绝大多数年轻人的腰椎间盘突出主要由肌肉韧带发育不成熟或者不够强壮导致,因此加强腰背部肌肉的力量,对于缓解腰痛甚至治疗腰椎间盘突出是非常有用的。但是,大多老年人有骨质疏松的问题,“小燕飞”和“五点拱桥式”的运动方法并不适合他们,甚至会出现加重病情。当老年人有腰椎间盘突出时,要到医院就诊,接受专业全面的康复治疗和指导。

(作者供职于登封市人民医院外科)

为了避免心血管疾病的发生,进入秋冬季后,该如何保护心血管呢?今天,给大家科普一下。

注意保暖

秋冬季节是心血管疾病的高发期,因为寒冷会导致血管收缩、痉挛、血流速度减慢、血液黏滞度升高,从而诱发脑梗死、心肌梗死、脑出血等,所以要注意保暖。

戒烟戒酒

吸烟会直接导致冠状动脉痉挛,使心脏供血能力严重下降,引发心肌梗死。此外,喝酒会导致心肌细胞纤维化,使心肌的收缩和舒张功能减退。如果长期大量饮酒,会导致酒精性心脏病,出现心脏扩大,甚至会导致心力衰竭。因此,为了避免心血管疾病的发生,一定要戒烟戒酒。

注意饮食

为了更好地预防心血管疾病,一定要注意日常饮食。应选择口味淡、易消化的食物,少食油腻、含糖量高、高脂肪的食物,因为这些食物中所含的饱和脂肪酸会使血液中胆固醇的浓度明显升高,会导致动脉粥样硬化。

此外,心血管疾病患者应多吃新鲜的蔬菜、水果及含碘丰富的食物,多吃瘦肉、鱼类和各种豆类及豆制品。水果、蔬菜中的维生素可降低胆固醇,增强血管的致密性,防止出血,对血管有保护作用。同时,碘可减少胆固醇在动脉壁沉积,防止动脉粥样硬化的发生。蛋白质及豆制品又可以为脑出血患者提供充足的营养,增强机体免疫力,还能够有效降低血液中胆固醇的浓度,改善血液黏稠度,保护我们的心血管。

多泡脚

为了保护我们的心血管,在每天上床睡觉前,可以用热水泡脚,这样不仅有利于促进末梢血液循环,还可以减轻心脏负担,改善心脏血管机能,降低疾病的发生率。

但泡脚也有讲究,水温不宜超过40摄氏度,而且泡脚水不要太浅,最好连小腿一起泡,时间最好不要超过30分钟。

适当运动

适当运动可促进血液流通,提高免疫力,降低血压,对心血管患者有好处。因此,每天都要适当运动,可采用跑步、做俯卧撑、骑自行车等方式增强体质。运动的强度和时间需要根据患者的具体身体状况来确定。

预防流感 and 感冒

如果在秋冬季节出现感冒症状,会带来非常大的伤害。这是因为感冒时出现的咳嗽及气喘会影响肺功能,同时增加心脏负担,所以有心脏病的人,一定要注意防护,出门要戴好口罩,注意及时添衣保暖,适当运动。此外,还可接种流感疫苗,采取预防措施。

控制血压、血糖

高血压和高血糖会诱发心血管疾病,在日常生活中患者一定要及时监测血压及血糖。高血压患者应当严格按照医生的要求按时服药、定期复查、调整用药。高血糖患者应当按照医生的要求按时服药或注射胰岛素。

调节情绪

情绪与血压关系密切,情绪的变化会引起血压的波动,血压升高会诱发心血管疾病。因此,我们要保持情绪平稳。如果出现失眠、过度劳累、暴躁、焦虑、抑郁等,要及时进行干预治疗。

按时服药

如果已经出现心血管疾病,为了避免延误病情,需要在医生的指导下按时服药,如果在服药过程中出现不适,应当及时就医。

(作者供职于三门峡市中心医院心血管内科)

如何避免关节置换术后 发生感染

□李艺

关节置换术可解除骨缺血性坏死、骨肿瘤等所导致的关节疼痛,恢复关节功能。关节置换术后,患者最担心的就是并发症。在这些并发症中,术后感染对患者的影响最大。为了避免发生术后感染,护理很重要。

护理要点

1.观察生命体征的变化及引流管是否通畅、引流液的性质及颜色,及早发现出血征象;观察局部有无红、肿、热、痛的急性炎症表现,若切口肿胀明显伴疼痛和患者高热,应及时报告医生;观察并评估术后患者的疼痛程度,并适当给予止痛药物,确保患者平稳度过手术当天;要注意防止深静脉血栓形成,早期深静脉血栓患者一般无疼痛表现,应及时给予止痛药物,确保患者平稳度过手术当天;要注意防止深静脉血栓形成,早期深静脉血栓患者一般无疼痛表现,应及时给予止痛药物,确保患者平稳度过手术当天;要注意防止深静脉血栓形成,早期深静脉血栓患者一般无疼痛表现,应及时给予止痛药物,确保患者平稳度过手术当天。

2.抬高患肢,消除肿胀。术后患者要活动肢体末端关节,手术当天及术后第1天应多次活动。术后第1天应锻炼固定肢体的肌肉,进行等长收缩训练,每日都要进行。

3.协助患者翻身时,应避免压迫患肢,影响血运,尽量翻向健侧,注意患者的末梢血运情况及感知情况。如果患者的肢体末梢有麻木、疼痛症状及血运不好的情况,应及时通知医生;由于膝关节局部血运差,抗感染能力低,因此要注意保持切口敷料清洁、无污染,如有渗出,应及时更换。

护理注意事项

患者接受关节置换术之后,在护理方面需要注意的地方非常多。如果术后患者出现关节疼痛等不适,不可掉以轻心,最好尽早就医做进一步检查和治疗。以下几个方面,患者和家人及医务人员应该根据实际情况做好。

结束语

关节置换术会对患者的活动功能产生严重影响,降低患者的生活质量。而关节置换术可以有效恢复关节功能,解除疼痛,从而帮助患者提高生活质量。术后关节功能恢复得好与坏,不仅在于手术成功与否,还在于患者有没有得到好的护理及有没有坚持进行康复训练。

(作者供职于郑州市中心医院外科)

秋冬季节 如何保护心血管

□苏璟琛

科普专家话健康

感染新冠病毒后 如何进行心理调适

□张建安

新的疫情防控政策实施后,公众普遍没做好心理准备,应对方式五花八门。感染新冠病毒后,应如何进行心理调适呢?

1.接纳焦虑。焦虑是一种最常见的负性情绪,它的特点就是对现实危险性的过度解读和扩大。采取接纳而不是排斥的态度,接纳适度的焦虑并将它合理化,是焦虑逐渐淡化和缓解的关键步骤。即使感染了也不可怕,按照权威专家的建议去做,大多数感染病例一周左右就能够恢复。

2.顺应自然,为所当为。一些不曾出门的人发生感染,这证明了奥密克戎变异株的免疫逃逸能力越来越强。因此,在当前的疫情形势之下,做计划内该做的

事情尤为重要。长期因在家中不利于身心调整,免疫力也会大打折扣。提倡在做好个人防护的前提下正常外出,当然还是要减少不必要的外出。

3.避免过分乐观。过分乐观和过分焦虑正好相反,也是不可取的,更因为过分乐观而疏忽了自我防护。

4.减少过分自责和内疚。奥密克戎变异株极为诡异和狡猾,许多人刚感染时没有任何症状,当发现自己有了症状之后家人也常常受到波及。这时候,我们需要互相陪伴、互相照顾、互相鼓励、共度时艰,切不可过分自责和内疚。

5.充足的睡眠,营养均衡。在世界杯期间,许多人熬夜看

球,对自己的睡眠质量和饮食疏于管理,点外卖、熬夜玩手机俨然成为一种重要生活方式。其实,不管感染前还是感染后,充足的睡眠和营养均衡均十分重要,它们会维持机体正常的免疫力。

6.调整认知,坦然应对。新冠病毒感染的症状和患者的患病体验比流感稍重一些,但是其死亡率和流感接近也是不争的事实。因此,我们既不要轻视它,也不要放大它的可怕性。

7.行为约束,善莫大焉。有的人感染了,就按照国家的要求进行居家观察,对垃圾也进行相应消杀;而有的人就无所谓,无形中变成一个病毒的“播散者”。一个良好的行为,不仅有利于自己,也有

利于别人。

8.善于甄别,绝不盲从。在自媒体上,关于新冠病毒感染后的应对手段层出不穷,其实许多是无效信息。可以确定的是,没什么特效药和神药,那些将某种药物的功效和价格炒上天的行为显然是不合理的。对症处理就好,当然对老人、儿童、体弱者要注意观察和保护。

9.善于分享,利用资源。感染后,许多人的身体反应和心理反应各不相同。假如不幸“中招了”,问一下周围感染过的朋友有没有好的应对经验和方法。我们也要主动与别人分享自己好的方法和经验。

10.心怀感恩,增加确定感。事实证明,我国的防疫政策是一

贯和精准的,它挽救了不少人的生命。我们感谢国家,感谢医务人员、社区工作者等,让我们对未来的疫情防控有了一些确定感,因为中国的疫情防控从来是以人民群众生命健康为本的。

11.求助专业的心理机构。有了心理问题要及时进行心理求助。国家示范心理援助热线——河南省心理援助热线 0373-7095888,24小时有心理工作者值守,为您答疑解惑。

钟南山院士曾经说过一句话,健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。我们要做好心理调适,正确面对新冠病毒感染。

(作者供职于河南省精神卫生中心,系河南省健康科普专家)