

常见传染病的预防与护理措施

□武娟娟

在季节交替时期,比较常见的传染病有呼吸道传染病和消化系统传染病。患者往往有不同程度的发热、困乏、肌肉酸痛及关节疼痛等临床症状,并且会引起其他疾病,对身体健康的危害不容忽视。

呼吸道传染病的预防措施

呼吸道感染,包括普通感冒、咽喉炎、急性支气管炎,通常由鼻病毒和呼吸道病毒引起,天气变化时很容易感染该类病毒。感染这些病毒后,具体表现为咽喉不适、流涕、鼻塞等,还有一部分患者伴有发热、咽喉疼痛、扁桃体肿大、急性支气管炎、急性支气管炎、咳嗽痰多等症状。

患了感冒之后,患者的身体

也会变得虚弱起来。老年人的免疫力比较低,容易在短时间内反复患上呼吸道感染性疾病,患有基础疾病的老年人更是如此。因此,在季节交替时期,人们要积极锻炼身体,注意防寒保暖;随着温度变化及时添加衣服;多开窗通风,少去人员密集的公共场所及室内通风不良的地方;若身体出现不适症状,则需要及时到正规医院就诊,避免延误病情。

感冒主要分为普通感冒和流行性感冒(俗称流感)。普通感冒就是老百姓说的伤风,它的发生多伴有诱因,比如受凉或者淋雨、过度劳累,因为抵抗力下降了才容易发病。病原体是鼻病毒、冠状病毒及副流感病毒,传染性比较弱,主要表现为上呼

吸道症状,比如鼻塞、流涕、咽痛等,全身的症状比较少,很少有高热现象。流感是一种由病毒引起的疾病,传染性强。流感由不同类型的病毒引起,已知的流感类型有3种:甲型、乙型及丙型,其中以甲型较为常见。

流感是由病毒所引起的亚急性呼吸道感染,危险期为1天~4天。感染后的临床表现主要有发热、寒颤、困乏、头痛、肌肉疼痛、滑膜关节痛、干咳、咽喉炎、流涕等,严重者有急性支气管炎、肺部感染和细菌性感染。除采取呼吸道感染预防措施外,还需要避免与患者接触,对环境和物品进行清洁消毒;并且在感染水痘病毒后,最好在病毒感染后的1个月~2个月内接种疫苗。

消化系统传染病的防范措施

消化系统传染病在临床上较为常见的有细菌性痢疾、阿米巴痢疾、轮状病毒性肠炎、手足口病、霍乱、伤寒等。这些疾病往往有不同程度的发热、困乏、肌肉疼痛和关节疼痛等症状,并伴有恶心、呕吐、腹痛、腹胀等胃肠道不适症状。其中,有一些患者还会发生寒颤、发热,甚至会出现血压降低、脸色苍白、意识模糊等症状。

消化系统传染病主要的防范措施是控制饮食和饮用水卫生,餐前便后洗手;不要喝生水,不要吃未煮熟、摆放太久或者不干净的食物;吃水果之前一定要清洗干净,适时增加体育锻炼,保证饮食结构合理,不

要暴饮暴食,提高健康意识。一旦出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道传染病症状,患者要及时就诊。

综上所述,常见传染病的预防措施:一是及时到医院就诊,做到早发现、早治疗、早隔离;二是室内要定期通风,保持空气流通,并及时使用各类空气消毒剂喷洒房间;三是重视个人卫生,养成清洁卫生和文明的生活习惯,个人物品不交叉使用,禁止随地吐痰,并养成饭前及便后洗手的习惯;四是学生的棉被、衣裤等要定期晾晒,生活用品、洗手间等要定时消毒,可避免致病菌感染的风险。

(作者供职于长垣市人民医院感控科)

手术室安全护理

□杨楠

开展护理知识培训

为了降低手术室护士工作期间锐器致伤问题的发生概率,医院及科室应定期组织护士学习,开展护理专业知识系统培训。这样可以帮助低年资护士掌握不同手术器械的使用规范与管理技巧,确保其在手术期间可以结合所学知识,做好锐器的科学管控与合理应用等,从而大幅降低锐器致伤的可能性。通过相关工作的合理开展,护士在手术室护理期间可以合理规范自身的行为,有效降低锐器致伤的发生概率。

让护士得到充分休息

手术室应做好护士排班制度的调整与完善,确保其在手术间歇期间能够得到充足的休息,从而帮助其缓解身心压力,确保以饱满的精神状态参与手术工作。通过相关工作的合理开展,可逐步优化手术室护士的工作状态。这样,在全面提高护理质量的同时,对于预防不良事件发生,也显得至关重要。

完善手术器械管理制度

手术室应积极结合相关手术器械的用途和特点,制定工作制度。通过相关培训工作的合理开展,可帮助护理人员结合所学知识,科学管控和合理使用手术器械,如手术尖刀、针头等;对于用完的锐器,应及时进行分类管控。与此同时,医院可以通过引入安全医疗器械的方式,以降低护士在工作期间被锐器损伤的可能性。

建立手术室护理工作模式

为了避免锐器致伤,手术室应积极组织护士进行协作训练;建立手术室护理工作模式,确保护士在工作期间充分了解自身职责,继而与其他医务人员密切配合,从而提高护理综合水平。因此,只有科学管控锐器,才能有效解决锐器致伤问题。

综上所述,为了解决锐器致伤问题,建议手术室结合相关问题的根源性,进行系统分析,并结合具体原因,制定科学的应对方案,从而提高锐器致伤防范的综合水平。其间,手术室应从引导护士进行专业知识学习、保障充分休息、完善手术器械管理制度及建立护理工作模式等方面入手,逐步开展护理工作,以确保年度护理工作目标按时、顺利完成。

(作者供职于郑州大学第五附属医院护理部)

发生支气管扩张 怎样护理

□张红

在呼吸系统疾病中,以支气管扩张较为常见。该疾病会引发咳嗽、咯痰等症状,若治疗不及时容易引发多种并发症。因此,除给予患者对症治疗外,还需要患者对疾病有全面、系统的认识。在具有一定的预防疾病能力的基础上,只有积极配合医生治疗疾病及做好护理注意事项,才能够尽快治愈疾病。

支气管扩张的病因

支气管扩张的病因较为复杂,呼吸道感染、支气管壁损伤、支气管管腔阻塞等因素均会引发支气管扩张。当支气管管腔发生阻塞时,会导致呼气排出时正常活动受限,致使支气管管腔内压力升高,进而对支气管造成

损伤。其间,当发生急性或慢性呼吸道感染时,会引发支气管扩张。对气管壁造成损伤后,若治疗不及时,会导致病情加重,逐渐发展为支气管扩张。此外,免疫功能异常、遗传因素等因素也会增加支气管扩张发生风险。

支气管扩张的护理措施

1. 健康宣教

医务人员采取发放宣传手册、口头讲解等方式,讲解疾病病因、治疗相关知识及护理注意事项,内容主要包括治疗方案等;及时采取合适的语言表达方式,解答患者所提出的各种问题。

2. 用药护理

护理人员遵照医嘱,指导患者服用相关药物,比如正确服用剂量、频次与方法。在患者服药后,对其病情进展进行观察、评估、分析,若出现异常情况,应立即告知临床医生,进行紧急处理。

3. 饮食护理

护理人员根据患者的病情、饮食喜好及用药适应证,指导患者合理进餐,应对维生素、蛋白质及热量的摄入占比进行严格控制。若患者处于咯血期间,饮食温度应合理控制,避免食用过热或过凉的食物。禁止食用生冷、辛辣等刺激类食物,并叮嘱患者适量增加饮水量。

4. 呼吸道护理

当身体出现支气管扩张症状后,应及时采取呼吸道护理措施,

比如定时清洁患者的口腔,避免引发感染等并发症;对痰液较多且呈现黏稠状者,应采取湿化呼吸道、吸痰等措施,将呼吸道内分泌物完全清除。同时,应加强气道引流护理,比如使用肺管帮助患者稀释痰液,并采取轻轻拍背等方式,帮助患者将痰液顺利咯出,并且将分泌物完全清除。在进行体位引流时,应注意指导患者采取正确体位,将病变部位置于高处,使引流管口保持低位,促使痰液能够顺利排出,比如对病变部位为左肺上叶尖端肺者,应指导其采取正确坐姿。

5. 咯血护理

在咯血期间,对患者病情进行动态监测、评估,提前准备抢救

物品,对患者生命体征变化、呼吸症状等进行详细观察;若出现异常现象,应立即告知临床医生,采取相应处理措施。处理措施包括:指导患者采取正确体位,比如侧卧位,将其头部向一侧偏转,将血液尽量咯出。其间,应快速建立静脉通路,让患者服用相应的止血药物,可有效治疗肺出血。

综上所述,对支气管扩张患者进行护理时,应注重体位、呼吸道、疾病症状及并发症护理,注重护理的针对性、有效性,根据患者的具体病情采取相应干预措施。这样,在有效提升护理质量的同时,可提高患者舒适度和满意度。

(作者供职于义马煤业集团股份有限公司总医院呼吸内科)

骨折后疼痛如何护理

□钱春艳

什么是骨折后疼痛

首先,我们需要明确什么是疼痛?疼痛是人类大脑对身体组织损伤或可能导致组织损伤的刺激所产生的一种不愉快的感觉。

其次,疼痛的临床分类有哪些?1.按疼痛程度分类:轻度疼痛、中度疼痛、剧烈疼痛。2.按起病缓急分类:急性疼痛,比如发生于创伤、手术、急性炎症、心肌梗死、肠梗死等;以及慢性疼痛,比如慢性腰痛、癌症痛等。3.按疼痛部位分类:浅表痛,位于体表或黏膜部位,以角膜和牙髓较敏感,性质多为锐痛,比较局限,定位明确;深部痛,内脏、关节、韧带、骨膜等部位的疼痛,一般为钝痛,不局限,患者常常不能指出具体的

疼痛部位。

最后,疼痛对身体有哪些影响呢?1.情绪变化:急性疼痛可引起患者精神兴奋、焦虑不安;长期慢性疼痛可使患者产生抑郁情绪,甚至绝望。2.内分泌系统:疼痛可刺激身体产生应激反应,释放多种激素,甚至可以诱发血糖升高。3.循环系统:疼痛刺激身体,能够促使血压升高、心动过速,甚至导致心律失常,这对伴有高血压病、冠心病、动脉硬化患者,极易引起低氧血症,容易诱发肺炎或肺不张。4.消化系统:慢性疼痛时常引起食欲不振、消化功能障碍、恶心、呕吐等症状。5.凝血功能:凝血酶原导致血栓形成,甚至酿成致命的并发症。7.引起免疫功能下降,不利于

预防感染,甚至会出现排尿困难、尿路感染等症状。

术后疼痛更是常见的一种症状,是人体对手术创伤刺激的一种反应,引起的病理、生理改变会影响术后恢复情况,甚至导致呼吸、泌尿及心血管系统等并发症。

骨折术后疼痛怎么办

镇痛的常见药物有阿片类药物,比如吗啡和芬太尼等;非阿片类药物,比如曲马多等。在硬膜外镇痛时,若需要局部应用麻醉药物,可选用罗哌卡因或丁哌卡因。

镇痛方法:传统的镇痛方法有口服药物,肌肉、皮下、静脉注射药物,以及直肠给药。当然,这些方法有一定的局限性;不能及

时止痛;血药浓度波动大,有效镇痛时间有限,导致镇痛效果不佳;不能个体化用药;重复肌肉注射造成注射部位疼痛。

其实,骨折疼痛本身已经让患者疼痛不已,术后的疼痛更让患者难以承受。在术后出现疼痛时,患者不要自行服用止痛药物,需要服用药物时,一定要遵照医嘱。因为有一些药物会造成患者出现胃部疾病,当骨折患者出现胃部疾病后,难以获取足够营养。因为骨折患者身体所需的营养物质都是通过胃部器官消化获得的,如果骨折患者患上胃部疾病后,会导致疾病久治不愈。另外,在饮食方面,患者要加强营养,多食用高蛋白食物,例如羊牛肉、蛋类、豆类等食物,可促进伤口愈合。

此外,患者家属应多关心、鼓励患者,从而使患者积极配合治疗,对治愈疾病充满信心。有了家属的照顾,对患者恢复健康大有裨益。家属在照顾患者时,每天需要2小时给患者翻身一次,通过翻身能够预防压疮;家属经常给患者按摩身体,可促进病情改善;尽量抬高患肢,也可以用枕头垫起骨折部位的肢体,可以促进血液循环,预防骨折部位肿胀,防止血栓形成;骨折患者术后要适时加强功能锻炼;在患者身体条件允许的情况下,可以适当下床活动;对于不能下床的患者,应在床上做肢体运动。这样,可以促进血液循环,有利于骨折部位功能恢复及伤口愈合。

(作者供职于郑州大学第五附属医院护理部)

锐器损伤的防护技巧

□赵雪丽

医生在做手术过程中需要使用各种物品或器械,比如尖锐的手术刀、手术剪、多种牵拉器械等;而护理人员主要负责手术前的物品准备及手术过程中的传递器具等工作,稍有不慎,就会被这些锐器损伤,甚至造成感染。因此,在手术室护理工作中,加强锐器损伤的防护工作显得十分重要。基于此,本文向大家进行简单介绍,希望引起手术室医务人员的重视,避免受到不必要的损伤。

损伤后的处理方法

在做手术过程中,医务人员如果不慎被锐器损伤,应当及时处理;需要及时挤出刺伤部位的血液,使用流动水和肥皂液不断冲洗被刺伤部位;同时,做好伤口包扎和消毒;及时上报锐器损伤和检查结果,必要时可接种疫苗。患有传染性疾病的患者在做手术的过程中,护理人员要严格遵守防护原则和制度,穿戴好防护用品,避免直接接触被污染后的锐器及分泌物;在注射完药液后,要分类处理锐器垃圾,不要直接接触带有残存药液或者血液的针头,合理利用锐器盒进行处理。

提高操作熟练程度

大部分的锐器损伤受到人员操作方法的影响,比如操作技能不熟练、操作不当、自身防护意识淡薄等因素。因此,在手术室安全管理工作中,应提升相关护理人员操作熟练程度:一方面,加强锐器致伤防护工作培训,提高其防范意识;另一方面,建立完善的考核制度,提高其操作水平;针对一部分防范意识不强或者考核未通过的护理人员,需要进行再次培训,并进行不定期监督和评估,以确保其时刻处于警惕状态。

劳逸结合

高强度、长时间的护理工作会在一定程度上消耗医务人员的精力,要想降低手术过程中锐器致伤的发生率,劳逸结合显得十分重要。对于护理人员而言,要协调好上

下班时间,在保证充分休息的同时,安排好工作时间,不要盲目坚持;否则,会对自身和他人造成不利影响。手术室要完善奖惩制度,对于一部分防范意识淡薄、工作状态不佳的护理人员,要适当提醒;对于表现优异的护理人员,要适时鼓励和奖励。

总之,护理人员要树立“防患于未然”的意识,尤其是在一部分危急的工作过程中,要沉着冷静、细心处理,时刻保持警惕;即使是相对简单、重复的检查工作,也要提高防范意识,以保护自己和他人的安全。希望大家能够帮助大家做好相关的防护护理工作。

(作者供职于长垣市人民医院麻醉科手术室)

脑动脉硬化症的调护方法

□张倩

在日常生活中,有一些人一提到脑动脉硬化症,就会感到担心、焦虑、紧张不安。其实,这是因为其缺少对脑动脉硬化症的科学认知。患者只要平时多注意自己的身体状况,并积极学习脑动脉硬化症的相关知识,就能正确认识和处理脑动脉硬化症。本文总结了多种脑动脉硬化症的护理知识,希望能给大家带来一定帮助。

脑动脉硬化症的症状

1. 头晕头痛
在血管硬化初期,脑动脉硬化症患者会有轻微的头昏、头痛等症状。这是脑血管出现问题的早期信号,若时常出现眩晕、眼球震颤、胸闷、恶心等症状,应提高警惕。

2. 记忆力减退

脑动脉硬化症有可能是因为脑部供血不足引起的,若是脑供血不足则可能导致记忆力下降、注意力不集中等问题,严重者甚至会出现短暂失忆现象。

3. 早期睡眠障碍

在动脉硬化初期,脑动脉硬化症患者会出现失眠、多梦、易惊醒、盗汗等现象。因此,人们需要注意自己的睡眠情况。

4. 情绪异常

在动脉硬化初期,脑动脉硬化症患者的情绪会有一些异常,比如对许多事情不感兴趣,容易发怒,脾气暴躁,容易紧张、害怕、多疑等;在工作上容易出现消极等现象。

5. 神经功能障碍

主要症状有:皮肤被抓破后会变红、隆起,手脚发冷,全身或局部出汗,头发早白、早秃。

脑动脉硬化症的调护方法

1. 适当控制总热量

人们应将体重维持在正常范围,可预防脑动脉硬化症。对于超重、肥胖者,每日进食量要严格控制(但应循序渐进);同时,配合运动疗法。此外,避免食用含糖量高的水果、糕点等食物。

2. 少吃高胆固醇食物

动物内脏、皮蛋等高胆固醇食品要少吃,尤其是血液胆固醇含量较高的人,更要控制胆固醇的摄入量。但是,也要确保饮食中蛋白质摄入量充足。蛋黄中虽然含有丰富的胆固醇,但是也含有卵磷脂,卵磷脂具有预防动脉硬化化的功效,可以少量食用。

3. 多食用含维生素和纤维素较丰富的食物
因为维生素具有降低胆固

醇、预防动脉硬化化的功效,所以可以多吃水果、豆类、蔬菜等,或者在主食中增加维生素的摄入量。

4. 多吃富含钾、碘、铬的食物

钾盐对心血管有很大益处,但钠会对心脏产生负荷,所以对于脑动脉硬化症患者来说,应吃一些富含钾的食物,比如蘑菇、豆类、黄豆、蚕豆、菠菜、紫菜、莲子、苋菜等。碘可以降低血液中的胆固醇,对预防动脉硬化有一定的作用,建议多食用海鱼、海参、海带、海菜等。此外,豆类、鸡肉、贝类等属于富含钾的食物,对预防动脉硬化也有一定的效果,患者也可根据自己的口味灵活选择。

5. 少食多餐、戒烟酒、常喝茶
首先,脑动脉硬化症患者应

养成少食多餐的习惯,不仅有助于肠胃系统消化,还能对脑血管产生保护作用。其次,吸烟对心血管有一定的危害,对于患者来说,应该戒烟戒酒。最后,由于茶叶中含有的儿茶酸,能降低血液中的胆固醇和磷脂含量,从而提高血管的柔韧性,最终达到防止动脉硬化化的效果。因此,在日常生活中,患者应多饮茶。

在生活压力日益增大的当今,脑动脉硬化症已经越发常见。面对脑动脉硬化症的潜在风险,人们应该积极了解脑动脉硬化症的相关知识,及早做好身体护理;在早期症状出现时,及时前往医院就诊,从容面对脑动脉硬化症。

(作者供职于商丘市第四人民医院神经内科)