

胆囊炎的护理方法

□孔祥花

胆囊炎可分为急性和慢性两种类型,常与胆石症合并存在。医学上是指由胆囊结石或其他原因引起的胆囊内发生急、慢性炎症反应的过程。这是比较常见的消化系统疾病,一旦急性发病,上腹部会剧烈疼痛,呈现绞痛样,病期发展迅速,需要立即就医,慢性胆囊炎常与胆囊结石共存,上腹部疼痛不剧烈,大多为持续性胀痛,虽然症状不严重,但是容易影响生活质量。

胆囊炎的治疗

治疗胆囊炎需要药物治疗与手术治疗相结合,医生会根据患

者病情及综合情况确定最优治疗方案,手术治疗方法一般为腹腔镜胆囊切除术。

发生急性胆囊炎时,检查后如果没有并发症,就要禁食、禁水、止痛,通过静脉注射营养液及抗感染药物,待疼痛缓解后,请医生评估是否需要手术治疗。如果疼痛剧烈,或者已经明确胆囊炎存在化脓性和坏疽穿孔性,就需要尽快进行手术。

慢性胆囊炎一般通过内科药物治疗即可,除非疼痛一直持续无缓解、胆囊结石不断增大和增多、胆囊相关功能衰退和减弱等

情况出现,或者经专业医师会诊后建议进行手术治疗。

手术治疗需要慎重,有些患者的腹部疼痛可能是由其他并疾病引起的,需要将这些因素排除掉。如果是无症状患者就不要急着进行手术治疗。对于不能忍受手术治疗的患者可以选择非手术治疗,通过体外仪器的震碎结石,同时严格限制高油食物的摄入量,并服用相关消炎利胆药物等。

胆囊炎的护理

饮食 在日常生活中饮食要均衡,避免出现暴饮暴食的情况,

不要食用过于油腻的食物,不要吸烟喝酒,不要食用辛辣刺激食物,多吃清淡及脂肪含量低的食物;做了胆囊切除术的患者应该少食多餐,食物以易消化的食品为主,做到营养均衡,同时注意控制体重。

休息 养成规律的生活习惯,适当参加体育活动,增强身体素质;术后要多休息,要及时监测体温变化,卧床时家属要给患者的四肢进行活动,预防下肢血栓的形成。

治疗 患者及家属需要配合医生做好治疗工作,按时服用药

物,如果病情加重应及时就医;对于无症状患者,笔者建议每年到医院进行一次检查,主要进行腹部彩超、肝功等检查。患者手术后3个月或者半年应到医院进行复查,若在此期间出现腹痛、黄疸、寒战等症状要及时治疗。

心态 患者要保持心情舒畅,避免出现情绪激动的情况,以免导致胆囊炎发作。如果病情发展迅猛,那么患者及家属就应及时就诊,积极治疗,根据医生的建议及早进行相关治疗。

(作者供职于山东省枣庄市滕州市南沙河镇卫生院)

尿路感染的症状、治疗及护理

□曹海珍

尿路感染,也就是泌尿系统感染,主要因为衣原体、支原体或者细菌及病毒感染所引起,大多数尿路感染是因为细菌感染导致的,婴儿及老年人或者免疫力比较低下的人群,容易出现尿路感染的情况。对于尿路感染需要引起重视,找到相应的原因积极治疗,那么,尿路感染有哪些症状?如何治疗和护理呢?

疾病症状

排尿异常是尿路感染患者的典型症状,如出现尿急、尿频及尿痛等症状,还有一些患者会有尿潴留及尿失禁的情况出

现。如果是下尿路感染,容易累及膀胱及尿道感染,患者还会出现耻骨或者会阴部疼痛的症状。另外,还会引起急迫性的尿失禁,在排尿或者排尿结束之后,尿道疼痛的症状可能加重,感染严重的情況下还可能引起血尿。尿路感染患者的尿液可能发生异常,如出现脓尿或者细菌尿等情况。如果是上尿路感染,会累及患者的肾脏及输尿管,还有肾盂等部位。上尿路感染容易导致全身症状,如患者会出现乏力、高热、肌肉酸痛、寒战等症状,还可能引起腰痛,出现

单侧或者双侧腰痛。

如何治疗

尿路感染患者在急性发作期间一定注意多喝水、多排尿,且注意多休息,饮食方面,要注意吃容易消化且富含维生素的食物,积极进行抗感染的治疗。如果患者血尿明显,或者膀胱刺激的症状明显,可以口服碳酸氢钠片,缓解症状,同时抑制细菌生长。女性非妊娠期间的尿路感染,可以口服左氧氟沙星进行治疗,如果出现急性的肾盂肾炎,需要使用抗生素治疗,症状不严重的情况下,可以口服喹诺

酮类药物,症状严重,需要住院,静脉注射喹诺酮类药物进行治疗。男性尿路感染,在急性期间,可以口服左氧氟沙星治疗。女性妊娠期间出现尿路感染,可以咨询医生。如果是导尿管导致的路尿感染,没有明显症状的情况下,一般不需要使用抗生素治疗;如果症状严重,且出现真菌感染,需要遵照医嘱使用抗菌药物治疗。

如何护理

患者在日常生活中要注意加强自我管理,保持良好的生活习惯,同时提高自己的免疫力,如适

当多运动或者补充足够的营养,多吃新鲜的水果、蔬菜、蛋白质丰富的食物等。另外,要注意低盐、低糖、低油饮食,平时还需要多喝水,保持卫生。患者还要注意严格遵照医嘱来服用相应的药物,同时定期到医院复查。还要保证充足的睡眠,不要熬夜,在用药期间注意不能同房,不要憋尿。还要注意放松心情,不要有太大的心理压力。如果出现身体不适,或者其他异常情况,需要及时就医。

(作者供职于泰安市中医院)

慢阻肺患者的自我管理

□谭珊珊

慢阻肺即慢性阻塞性肺疾病,是一种影响呼吸的慢性疾病,会导致肺部气道的阻塞和炎症,影响患者的呼吸功能。治疗慢阻肺的过程中,药物治疗是必不可少的一环,但是在康复护理中,自我管理措施也是非常重要的。“三分治疗,七分护理”理念下的管理措施。

了解疾病

发病病因 慢性阻塞性肺疾病的病因有多种,包括长期吸烟、空气污染、工作环境中的有害气体和颗粒物等,了解自己的病因可以帮助患者采取相应的预防措施。

疾病症状 慢性阻塞性肺疾病的常见症状包括气喘、咳嗽、咯痰等。患者需要知道自己症状是如何发作的,以便及时采取

应对措施。

并发症 慢性阻塞性肺疾病患者容易出现其他并发症,如心脏病、糖尿病等,了解并发症的风险可以帮助患者采取相应的预防措施。

合理饮食

控制摄入热量 慢性阻塞性肺疾病患者的能量消耗比正常人更高,但是如果摄入过多的热量,会导致肥胖和心脏病等其他疾病。因此,患者需要控制摄入的热量,保持适当的体重。

增加蛋白质的摄入量 蛋白质是组成肌肉的重要成分,对于慢性阻塞性肺疾病患者来说,保持肌肉的健康非常重要。因此,患者需要增加蛋白质的摄入量,以促进肌肉的生长和修复。笔者建议患者选择瘦肉、鱼类、豆

类等富含蛋白质的食物。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维可以帮助消化系统正常运作,促进排便,预防便秘等。建议患者多食用水果、蔬菜、全谷类食品等富含膳食纤维的食物。

控制盐的摄入量 盐会导致水肿,使得慢性阻塞性肺疾病患者的呼吸困难加重。因此,患者需要控制盐的摄入量。笔者建议患者尽量少添加盐,少食用含盐量高的食品,如腌肉、罐头食品等。

合理运动

步行 每天进行步行练习,可以增加肺部和心脏的功能,提高身体的代谢水平。笔者建议患者每天进行30分钟的步行锻炼。

呼吸锻炼 慢性阻塞性肺疾

病患者可以进行一些呼吸锻炼,如深呼吸、腹式呼吸、缓慢呼吸等,以提高肺部的功能和肺活量。

使用健身器材 在健身房使用一些健身器材,如跑步机、自行车、划船机等,可以增强心肺功能,提高身体的代谢水平。

心理护理

慢性阻塞性肺疾病患者常常会因为呼吸困难等问题而感到焦虑,因此进行心理护理也是非常重要的。

学会放松 患者可以进行深呼吸、冥想等放松练习,以缓解焦虑和压力。

参加社交活动 患者可以参加一些社交活动,与朋友、家属等交流,以消除孤独感和焦虑。

寻求心理咨询 如果患者无

法自行缓解心理问题,笔者建议寻求心理咨询师或医生的帮助,进行专业的心理治疗。

睡眠管理

养成良好的睡眠习惯 保持规律的睡眠时间,尽量在相同的时间入睡和起床。

调节睡眠环境 保持安静、舒适的睡眠环境,控制室内温度和湿度,避免过度噪音和光线干扰。

避免过度疲劳 避免在夜间过度疲劳,如进行剧烈的运动或长时间的工作,以免影响睡眠。

慢性阻塞性肺疾病患者需要积极地参与康复护理,做好自我管理,以获得更好的康复效果。

(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

膝关节置换术是一种常见的治疗方法,

通过手术治疗可以有效改善患者的身体功能,缓解膝关节疼痛程度等。术后进行早期康复锻炼,能帮助患者尽快恢复功能,提高患者的生活质量。术后早期活动可促进关节部位积液吸收、水肿消退,防止关节粘连、挛缩;促进膝关节血液循环,改善关节营养,防止关节僵硬、挛缩等。因此必须重视术后护理,确保患者早日康复。

坐起锻炼 患者取平卧位,膝关节屈曲,患肢平放于床上,抬高患肢,患肢小腿下垂,使膝关节尽量伸直,然后缓慢下床站立。若下肢感觉无力,可在床边放个凳子支撑或将下肢悬吊于床边。

床上翻身 一般术后3天可在医生或护士指导下进行床上翻身,注意在患者无任何不适的情况下进行。先在床上坐起,然后在床上坐起30分钟,再下床走30分钟,最后在床边站立10分钟。这样做可以使膝关节活动范围扩大,促进血液循环,预防深静脉血栓形成。

术后患者往往感觉疼痛明显,翻身时可使用扶手,以减轻疼痛;患者应尽量保持侧卧位,避免仰卧位;翻身时要注意患者的呼吸、血压和脉搏的变化;要保证患者安全、舒适,防止扭伤或跌倒,术后第二天可扶着床沿进行轻度活动。

下肢肌肉收缩训练 患者仰卧位,两腿伸直,患肢足跟尽量贴近胸部,双手置于体侧。双足交替抬高,抬至与身体垂直后保持2秒~3秒,再放下,反复进行10次~20次,每天3次。开始时可先做10次~20次,以后逐渐增加,锻炼过程中患者要保持躯干直立,练习时应注意不要抬高患肢,以免发生疼痛。

患肢负重训练 患者在医务人员指导下进行练习,当患肢不能正常屈曲时,可协助其进行训练。可以由家属协助患者用双手轻轻捏住患侧膝关节上方,或用小沙袋、小哑铃等轻重量的物体悬挂在患肢的上方,使患者能顺利地将患肢高举;也可以使用健侧手帮助患者做股四头肌等收缩练习,以增加患肢力量和肌力的目的。但应注意动作需要缓慢轻柔,以免造成过度牵拉或扭伤,运动时可在患肢的前面或后面用软枕垫好,以减轻膝关节的压力。

行走训练 术后行走训练的目的是防止肌肉萎缩和关节挛缩,增加肌肉力量和关节活动度。患者可在手术后在医生或护士指导下进行行走训练。开始时应在床上轻微活动,从床边活动到扶着床沿行走,再到扶着墙壁行走,逐步增加步行距离。

静脉曲张的预防 在做完膝关节置换术后,患者必须卧床休息,同时要在医生的建议下服用药物,防止出现下肢静脉曲张。除此之外,还可以通过使用设备来促进腿部的血液循环,同时,将患侧抬高等方式,可避免腿部静脉曲张。

总之,在膝关节置换术后,患者要避免过度劳累、摔倒、受凉等,以免导致术后感染;若患者存在较严重的膝关节内翻畸形或关节僵硬,则需在医生或护士指导下进行术后早期康复训练;康复训练应循序渐进,根据患者的实际情况制定锻炼方案。

(作者供职于河池县人民医院)

消毒供应室的细节管理

□李 英

消毒供应室护理工作是投入,提高工作效率和质量,为患

细节管理

清洗环节 在清洗过程中,需要仔细检查医疗用品和器械的各个部位,确保没有残留物和污垢。同时,还需要选择适当清洗剂和消毒剂,根据不同的医疗用品和器械进行分类处理。

消毒环节 在消毒过程中,需要严格按照消毒剂的使用说明和操作规程,确保药液的浓度、温度、时间等参数符合标准。同时,还要避免交叉污染,避免将已消毒的器械放回未消毒的容器中。

包装环节 在包装过程中,需要选择适当包装材料和方式,确保医疗用品和器械的保持无菌状态。同时,还要注意遵循严格的操作流程和规范,确保所处理的医疗用品和器械符合国家卫生部门的规定,保障患者的安全。此外,消毒供应室护理工作也需要不断更新知识和技能,跟进最新的消毒技术,以提高工作效率和质量。护理人员还需要具备良好的沟通能力和团队合作精神,与其他医疗人员合作,共同为患

器械检查

在使用医疗器械之前,消毒供应室护理人员需要开展器械检查,确保器械无损坏和污染,可以正常使用。

废弃物处理 消毒供应室护理人员需要将废弃物按规定分类处理,便于后续回收和再利用。

总之,细节管理对于消毒供应室护理工作至关重要。只有通过严格的操作规程和标准,注重每一个细节,才能有效避免交叉感染,确保医疗用品和器械的质量和安

(作者供职于枣庄市薛城区中医院供应室)

支气管动脉栓塞术的适合人群

□李 娜

咯血属于内科中常见的症状之一,除了可能是支气管动脉损害所引起的以外,还有可能是肺脓肿、肺结核等疾病导致的。一些咯血的患者会因为呼吸道大量的血液堵塞,或者失血性的休克,直接威胁生命安全,需要引起重视,及时手术治疗。一般采用支气管动脉栓塞术进行治疗。那么,什么是支气管动脉栓塞术,适合哪些患者,如何护理呢?

疾病定义

支气管动脉栓塞术属于血管介入治疗重要部位,一般用于呼吸系统咯血的治疗,还有动静脉畸形经血管介入治疗等。支气管动脉栓塞术对于急性大咯血的治疗效果不错,成功率可以达到70%~90%。支气管动脉栓塞术只能控制急性大咯血,对于原发性的疾病是没有治疗作用的,因此患者需要及时治疗原发性的疾病。如果原发性疾病依然存在,咯血症状可能复发。一些患者在进行支气管动脉栓塞术之后,会有胸痛、吞咽困难等并发症,如果症状严重,笔者建议及时就医。支气管动脉栓塞术主要通过注射造影剂,发现病变部位,然后注入化疗药物或者栓

剂,从而达到止血及局部化

的作用。这种手术方式,相对于开胸手术来说,创伤小,且效果好。

适用人群

不具备手术条件的患者 患者反复大咯血,且肺功能比较差,胸部病变,没有办法进行肺部切除手术。在这种情况下需要先控制出血,选择支气管动脉栓塞术效果好。

手术治疗后复发的患者 患者在进行手术治疗之后复发,或者拒绝再次进行手术,也适合进行支气管动脉栓塞术治疗。

其他 肺炎、支气管扩张、肺癌、肺结核、肺脓肿、慢性支气管

炎、肺梗死及心血管疾病的患者,都是可以进行支气管动脉栓塞术的。另外,不明原因导致的咯血,必要的情况下也需要进行支气管动脉栓塞术。

如何护理

卧床休息 患者在手术之后需要严格卧床休息,且观察穿刺部位是否有渗血及水肿的情况出现。另外,还需要观察是否有并发症,如果胸背部疼痛,可能是发主动脉夹层,需要马上就医。

观察是否还存在咯血症状 大多数的患者在在进行支气管动脉栓塞术之后,咯血的症状是可以得到控制的。当然,也有一些

糖尿病如何治疗和护理

□张廷斌

糖尿病是一种常见的代谢性疾病。糖尿病跟遗传因素有一定关系,也可能是环境因素或饮食因素所引起。病毒感染也可能导致糖尿病,如风疹病毒、腮腺炎病毒等。对于糖尿病,患者需要引起重视,如果不能及时控制血糖,容易引起各种并发症,甚至威胁生命安全。那么,糖尿病早期的明显症状有哪些?如何治疗和护理?

早期症状

糖尿病患者早期一般不会有明显的不适症状及临床的表现,通过血糖检测才能被发现。

1型糖尿病一般在青少年中容易出现,起病比较急,可以表现为多饮、多尿及多食、体重下降,少数患者还会出现糖尿病酮症酸中毒昏迷或者出现腹腹痛。

2型糖尿病在成年人中较为多见,一般在40岁之后容易起病,糖尿病具有一定的隐匿性。因此,很多患者在早期不会有明显症状。过于肥胖、血脂异常、高血压病患者容易引起2型糖尿病。随着病情的逐渐加重,患者会出现视力改变、皮肤感染等,女性还会出现外阴瘙痒、外阴炎的症状。

在糖尿病的发病早期,有一些患者还会出现低血糖,如饭后3小时~5小时,会有心慌、恶

实际情况采用不同的疗法,每个患者的病情及年龄不同,治疗方案也会有一些差异,不论是严重的糖尿病还是比较轻的糖尿病患

目前用于糖尿病治疗的药物主要有注射类及口服类药物。注射类药物有胰岛素等;口服药物主要包括促胰岛素分泌剂、非促胰岛素分泌剂等。对于肥胖患者,经过药物或者是改变生活方式没有办法控制的情况下,可以采用代谢手术进行治疗,如袖状

如何治疗

对于糖尿病,需要根据患者

胃切除术、胃旁路术等。

怎样护理

糖尿病患者

(作者供职于滕州市西岗中心卫生院)