

冠心病的家庭护理

□陈建新

冠心病是一种常见的心脏血管疾病，是因为心脏的冠状动脉受损或狭窄，影响血液供给心脏的能力。冠心病可能导致心绞痛、心肌梗死，甚至危及生命。当家庭成员被诊断患有冠心病时，家庭的支持和护理起着至关重要的作用。

了解冠心病

首先，了解冠心病是非常重要的。冠心病可能表现为胸痛、呼吸急促、疲劳等症状。家庭成员需要学会识别患者的症状，以及在紧急情况下如何采取行动。

药物管理

冠心病患者通常需要服用药物来管理病情。家庭成员应督促

患者遵守医生的处方，按时定量服药。同时，要监控药物不良反应，如头晕、恶心、心慌等。如果出现不适，要及时通知医生。

健康饮食

饮食对冠心病患者的康复至关重要。家庭成员可以按照冠心病的饮食要求，一起制订健康的饮食计划，包括控制胆固醇和钠的摄入，适当增加新鲜水果和蔬菜，避免高脂肪、高糖和高盐食物，以降低心脏病的发生风险。

定期锻炼

适量的体育锻炼对冠心病患者非常有益。家庭成员可以按照医生的建议，选择合适的运动方式和强度，鼓励患者进行轻度的有氧

运动，如散步或游泳，但要确保不过度劳累。

情绪和压力管理

冠心病患者的情绪和压力管理也至关重要。家庭成员可以提供情感上的支持，鼓励患者参与放松活动，如冥想、瑜伽或深呼吸练习，以减轻焦虑和压力。

监测健康状况

家庭成员应定期监测患者的健康状况，包括测量血压、体重、心率和生理指标。定期进行健康检查以及早发现问题并采取相应的措施。

紧急情况处理

家庭成员应了解如何应对紧急情况，如掌握基本的心肺复苏

(CPR)技能。家里还应备有急救药品和医疗设备，以便在需要时提供紧急援助。

预防措施

除了在家中提供护理和支持，冠心病的预防也非常重要。家庭成员可以与患者一起采取以下预防措施。

戒烟：吸烟是冠心病的危险因素之一，家庭成员可以帮助患者戒烟，提供支持和理解。

控制体重：维持健康的体重对于心脏健康至关重要。家庭成员可以一起制订健康的饮食计划，并鼓励患者进行适度的运动，以控制体重。

定期体检：家庭成员可以帮

助患者培养定期体检的习惯，预约随访医生，确保冠心病得到及早发现和治理。

避免过度的压力：家庭成员可以帮助患者管理日常生活中的压力，提供情感支持和鼓励，并适时寻求心理健康专业人士的帮助。

冠心病是一种常见但可控制的心血管疾病，在家庭中提供有效的护理和支持可以大大提高患者的生活质量，减少并发症。通过了解冠心病、合理应用药物、健康饮食和锻炼、管理情绪和压力，家庭成员可以帮助患者重返健康的生活。

(作者供职于湖北省嘉鱼县岳社区卫生服务中心)

普外科临床实践包括哪些内容

□项振波

在医学领域，普外科是一个广泛而重要的领域，涉及疾病的诊断与治疗。普外科医生在日常实践中，面临着各种各样的疾病案例，需要通过综合运用临床技术和经验，为患者提供最合适的治疗方案。

疾病诊断：疾病诊断是普外科临床实践的第一步，对于后续的治疗及预后评估起着至关重要的作用。针对不同类型的疾病，医生需要采用相应的诊断方法。比如说，在胃癌的诊断中，医生通常会结合临床表现、体检、影像学检查和组织病理学检查等多种手段，确保准确诊断。这些方法的综合运用可以提高诊断的准确性和可靠性。

治疗方案选择：在确定了疾病之后，普外科医生需要根据具体情况，为患者选择最合适的治疗方案。治疗方案的选择不仅要考虑疾病的类型和严重程度，还要结合患者的个体差异和治疗期望。例如，在胰腺癌的治疗中，医生可以考虑手术切除、放疗等多种治疗手段，并根据患者的身体状况和术后康复能力来进行综合评估，最终确定适合患者的治疗方案。

手术技术进展：随着医学技术的不断发展，普外科手术技术也在不断进步。新的手术技术和器械的应用，使得一些原本难以治疗的疾病有了更好的治疗选择。例如，腹腔镜手术技术的引入，使许多传统开放手术可以通过微创方式完成，大大减少了手术创伤和恢复时间。此外，机器人辅助手术、三维打印等新技术的应用也为普外科医生提供了更多的操作选择，为患者带来更好的治疗效果。

术后康复与护理：在普外科临床实践中，术后康复与护理是不可缺少的环节。术后的康复过程需要医生与患者合作，以促进身体功能的恢复和病情的控制。针对不同的手术类型和个体差异，医生会制订相应的康复计划，并通过定期随访和评估，调整治疗方案，以达到最佳康复效果。比如，对于外科医生来说，手术是治疗的一种重要方式，但手术过程中可能会出现并发症，并且手术的成功率也受到多种因素的影响。因此，我们需要采取一些措施来降低并发症的发生率，并提高手术的成功率。首先，对患者进行全面评估，包括评估手术风险和术前准备工作。其次，充分了解手术技术和手术器械的使用要点，确保手术过程的安全和有效。最后，给予患者个体化的护理和指导，以提高手术的成功率和减少并发症。

在普外科临床实践中，准确诊断和有效治疗是至关重要的，应该不断学习和探索，通过运用现代医学技术和团队合作，为患者提供更好的医疗服务。同时，还需要关注患者的整体护理和康复，提高手术的成功率和患者的生活质量。

(作者供职于广饶县广饶街道社区卫生服务中心)

外科紧急情况处理技巧

□周翠

在日常生活中，我们无时不刻地面临着意外伤害或突发疾病。在紧急情况下，正确的应急处理和外科护理技巧能够帮助我们保护自己和他人的健康。

创口处理：创口处理是常见的外科护理问题之一。受伤时，正确的创口处理可以防止感染并促进愈合。首先，应该用清水冲洗创口，然后用干净的纱布或消毒棉球轻轻擦拭，并覆盖好创口。另外，如果创口出血较多，可以用干净的纱布进行加压止血。记住，不要使用酒精等刺激性物质。

窒息急救：窒息是一种严重的急救情况，需要立即处理。对于成年人，可以采用背后拍击或腹部推压来帮助患者排出异物。对于婴幼儿和小孩，应采用适当的方法进行人工呼吸和胸部按压。

在紧急情况下，我们难以预料什么时候会遇到外科护理紧急情况，但通过学习和掌握一些急救小技巧，可以在关键时刻提供帮助。创口处理、骨折固定、烧伤急救和外物异物处理是常见的几种紧急情况，掌握处理技巧，我们就能更好地应对突发情况。

(作者供职于山东省青州荣军医院)

如何提高老年人居家护理质量

□李媛媛

老年人居家护理是指在家中为老年人进行日常生活和照顾，而不选择入住养老院或护理机构。老年人的居家护理较为重要，要注意环境安全、日常照料、健康管理、社交活动、营养饮食、身体锻炼、精神关怀等，选择合理规范的居家护理方式，有利于老年人的身体健康及心理健康。

安全环境：应该确保家中的环境安全，尽量安装防滑地板、扶手、无障碍设施等，减少老年人出现摔倒或者其他意外伤害的风险。另外，建议安装烟雾报警器、安全门锁等设备，保护老年人的身体和财产安全。

日常照料：对于部分老年人来说，在日常生活中可能存在一定的障碍，应该帮助他们完成日常活动，如穿衣、洗澡、吃饭等，必要时选择雇佣护理人员或寻求专业的居家护理服务，以确保提供科学合理的照料和支持。

健康管理：生活中还应该定期监测老年人的健康状况，比如定时测量血压、体温、血糖、心率、呼吸等指标，同时对于存在基础疾病的老年人应该确保老年人按时服药，并及时就医，定期进行健康检查和体检，保持老年人的病情平稳。

社交活动：鼓励老年人积极参与社交活动，可以多与家人、朋友、邻居保持联系，并参加社区活动或加入老年人俱乐部，使老年人保持积极的心态和社交关系，避免产生孤独感和抑郁情绪。

营养饮食：均衡的饮食有利于老年人的健康，应该确保老年人获得均衡的营养，蔬菜、水果、全谷物、蛋白质、脂肪都应该适当摄入，同时避免进食过多高盐、高糖、高脂肪的食物，尽量减少进食加工食品和快餐。

身体锻炼：对于能够正常活动的老年人，应该鼓励进行适度的身体锻炼，比如饭后散步、练瑜伽、太极拳等。适当运动有助于保持身体健康，同时对于提高心肺功能、增强肌肉力量和灵活性有一定的好处。

精神关怀：在日常生活中，老年人的家属应该给予老年人足够的关爱、理解和支持，遇事适当听取老年人的意见和建议，同时积极鼓励老年人培养兴趣爱好，如阅读、旅行等，有利于他们保持积极的心态和精神状态。

正确的居家护理方法有利于老年人的身体健康，但需要注意，如果在居家护理的过程中，老年人出现病情加重，或者摔倒等突发意外的情况，应该及时前往医院，在医生的指导下进行治疗，避免病情延误导致严重后果。另外，对于存在疾病的居家护理老年人，应该定期去医院复查，根据自身的身体情况判断是否能够继续居家护理。若身体情况较差，建议积极入院治疗。

(作者供职于滕州市荆河社区卫生服务中心)

脑脊液检查：神经系统疾病的警报器

□程晴晴

在医学领域，脑脊液检查是一种非常重要的诊断方法，可以提供关于神经系统疾病的早期预警和详细信息。脑脊液是脑和脊髓周围的液体，能够保护大脑和脊髓，并帮助维持颅内压力的稳定。当神经系统出现异常时，脑脊液的性质和成分也会发生变化，因此脑脊液检查对于神经系统疾病的诊断具有重要意义。

脑脊液检查的重要性

早期诊断：脑脊液检查可以早期发现神经系统疾病，如感染、炎症、肿瘤等。对于一些疾病，如多发性硬化症、神经根炎等，脑脊液检查甚至可能识别最早出现的异常表现。

判断病情：脑脊液检查可以帮助医生判断病情的严重程度和疾病的发展阶段。例如，在病毒性脑膜炎和化脓性脑膜炎中，脑脊液的变化可以反映疾病的进展情况。

指导治疗：脑脊液检查可以为医生提供关于治疗方案的重要信息。例如，在确定抗生素治疗方案时，脑脊液培养的结果可以

指导医生选择最合适的抗生素。

脑脊液检查的方法

脑脊液检查主要包括腰椎穿刺和颅骨钻孔穿刺。其中，腰椎穿刺是最常用的方法，插入一根细针到腰椎间隙，抽取少量的脑脊液进行检验。这种方法操作简单，风险较低，适用于大多数患者。颅骨钻孔穿刺是在特殊情况下使用的，主要用于疑似颅内压增高的患者。

脑脊液检查的内容

压力测试：通过测量脑脊液的压力，可以判断颅内压是否正常。

细胞计数：通过计数脑脊液中的白细胞数量，可以判断是否有炎症或感染。

蛋白定量：通过测量脑脊液中的蛋白含量，可以判断是否有炎症、感染或肿瘤。

糖定量：通过测量脑脊液中的糖含量，可以判断是否有感染或代谢异常。

培养：通过培养脑脊液中的细菌，可以确定感染的病原体类型，并指导抗生素治疗。

甲状腺：微小的腺体 巨大的影响

□魏发强

甲状腺是人体内一个不起眼的器官，位于颈部前方，很容易被忽视。然而，它对我们的整个身体健康产生了巨大的影响。

甲状腺是人体内重要的内分泌腺之一，其分泌的甲状腺激素对于人体的正常发育、新陈代谢及其他器官的功能运转起着至关重要的作用。甲状腺激素影响着脑部、心脏、肝脏、肾脏、骨骼乃至整个身体的细胞代谢。因此，一个健康的甲状腺对于维持身体的整体健康至关重要。

甲状腺容易受到各种外界因素的干扰，引发一系列甲状腺相关疾病。常见的甲状腺问题包括以下方面。

甲状腺功能亢进症：甲状腺功能亢进症是指甲状腺过度活跃，分泌过多的甲状腺激素。这会导致代谢率加快、体温升高、心跳加快等症状。如果不及

时治疗，可能会对心血管系统和神经系统造成严重影响。

甲状腺功能减退症：甲状腺功能减退症是指甲状腺分泌的甲状腺激素不足，导致新陈代谢速度下降，引起疲劳、体重增加、注意力不集中等症状。甲状腺功能减退症会影响整个身体的正常运转，包括心血管、消化系统等。

甲状腺结节：甲状腺结节是指甲状腺出现的肿块，大多数情况下是良性的。然而，有些甲状腺结节可能发展成恶性肿瘤。因此，对于发现的甲状腺结节，我们应该及时就医进行进一步的检查和

治疗。

保护甲状腺的健康非常重要，下面是一些简单实用的方法。

均衡饮食：合理的饮食对于甲状腺健康至关重要，摄入富含碘、锌、硒等微量元素的食物，如海产品、坚果、绿叶蔬菜等，有助

于维持甲状腺的正常功能。

控制碘摄入量：尽管碘对甲状腺功能至关重要，但过度摄入碘也可能对甲状腺产生负面影响。保持适量的碘摄入，避免摄入过度或摄入不足。

管理压力：压力是现代生活中的普遍问题，同时也是甲状腺问题的诱因之一。寻找减压的方法，如运动、冥想、良好的睡眠等，可以改善甲状腺问题。

定期体检：及早发现甲状腺问题非常重要。定期进行甲状腺功能检查，包括血液检测和超声波检查，能够及时发现异常情况并采取相应措施。

通过了解甲状腺的重要性，以及合理的饮食、适量的碘摄入、良好的压力管理和定期体检等，将对保护甲状腺健康起到重要作用。

(作者供职于德州市立医院)

慢阻肺的护理及保健

□李玉

慢阻肺(慢性阻塞性肺疾病)是一种常见的呼吸系统疾病，会对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。为了帮助患者更好地管理和预防慢阻肺，本文介绍一些关于慢阻肺护理和保健的知识。

慢阻肺的症状及诊断

慢阻肺的主要症状包括持续的咳嗽、咯痰和呼吸困难。这些症状可能在早期阶段较轻，但随着病情的发展，症状会逐渐加重。此外，患者可能会出现体重下降、食欲减退等全身症状。

医生可以通过询问病史、进行体格检查和相关实验室检查来诊断慢阻肺。其中，肺功能检查是诊断慢阻肺的重要手段，可以评估肺部的通气和换

气功能。

慢阻肺的护理

家庭环境：保持室内空气清新，湿度适宜，避免烟雾、灰尘等刺激物，定期清洁和消毒家居物品，保持室内环境的卫生和整洁。

饮食护理：慢阻肺患者应该保持均衡的饮食，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如新鲜的蔬菜、水果、全谷物等，避免过度油腻、辛辣、刺激性食物。

心理支持：慢阻肺患者可能会因为呼吸困难等症状而产生焦虑、抑郁等情绪，家属和护理人员应该给予心理支持，鼓励患者积极面对疾病，保持乐观的心态。

定期随访：患者应该定期

到医院进行随访，接受医生的检查和治疗建议。同时，也要定期进行肺功能检查，了解病情的变化情况。

慢阻肺的保健

坚持锻炼：适当的锻炼可以增强身体的免疫力和心肺功能，有助于缓解呼吸困难等症状。但要注意选择适当的运动方式，如散步、太极拳等，避免剧烈运动引起呼吸困难。

戒烟限酒：吸烟和饮酒都会对肺部造成损伤，加重病情。因此，慢阻肺患者应该积极戒烟限酒，以减轻肺部负担。

保持呼吸道通畅：保持呼吸通畅有助于缓解呼吸困难症状。患者应该注意保持口腔、鼻腔清洁，避免痰液堵塞呼吸道。同时，采取正确的咳嗽方

式，以促进痰液的排出。

合理用药：慢阻肺患者需要长期使用药物治疗，如支气管扩张剂、抗炎药物等。但要注意遵医嘱合理用药，避免药物滥用引起不良反应。

预防感染：慢阻肺患者容易发生肺部感染，而感染会加重病情。因此，患者应该注意预防感染，如避免接触感染源、注意个人卫生等。

情绪管理：良好的情绪可以增强身体的免疫力，缓解病情。患者应该注意情绪管理，以乐观、积极的心态，面对生活中的困难和挑战。

避免接触刺激性气体：刺激性气体如烟雾、汽车尾气等会对肺部造成损伤，加重病情。因此，患者应该尽量避免

接触刺激性气体，以减轻肺部负担。

控制职业暴露：某些职业暴露如粉尘、有害气体等也可能导致慢阻肺。患者应该尽量避免职业暴露，或采取必要的防护措施，以减少损害。

总的说来，慢阻肺的护理和保健需要全方位的综合措施，除了医生的诊断和治疗建议外，患者和家属也应该积极参与管理和预防工作。通过保持健康的生活方式、坚持适当的锻炼、戒烟限酒等措施，可以有效缓解病情进展，提高生活质量。同时，定期随访和检查也是必要的，以便及时发现并处理可能出现的问题。

(作者供职于泗水县人民医院)