

内科患者护理攻略

□张静

作为内科患者的护理者，我们肩负着帮助患者恢复健康的重要责任。有效的护理可以提供舒适、安全的环境，促进患者康复。本文将介绍一些内科患者护理的攻略和技巧，帮助患者康复。

内科患者可能因各种疾病住院治疗，他们面临着以下一些常见的问题：疾病对身体造成的不适和痛苦；心理压力和情绪波动；需要长时间卧床，容易出现压疮和深静脉血栓等并发症；日常生活依赖他人，感到无助和失去自主性。针对这些问题，我们可以采取一些措施来提供更好的护理。

确定个性化护理计划 每位患者的病情不同，所需的护理方

法也会有所差异。因此，护士需要与患者进行沟通 and 评估，制订个性化的护理计划。这个计划应该包括药物管理、饮食调理、活动范围控制等方面，以满足患者的具体需求。

提供舒适的环境 舒适的环境对于患者的康复至关重要，我们可以做到以下几点：提供舒适的床上用品；保证适宜的气温和通风，保持室内空气流通；提供安静的环境，减少噪音对患者的干扰。

患者心理护理 内科患者往往面临着心理压力和情绪波动，我们可以采取以下措施来提供心理护理：建立良好的沟通与信任关系，耐心倾听患者的疑虑和需

求；给予鼓励和支持，帮助患者保持积极的生活态度；提供心理咨询或心理疏导服务，帮助患者调节情绪。

床位护理与活动护理 长时间卧床容易导致压疮和深静脉血栓等并发症，我们应该重视床位护理和活动护理：定期更换患者的体位，减少压力和摩擦；进行适当的物理治疗与运动，促进血液循环和肌肉功能的恢复；鼓励患者进行主动的肢体活动，恢复自主性。

疾病知识普及与教育 提供疾病知识普及与教育对于患者康复至关重要；给予患者关于疾病原因、治疗方案和预后的详细解释，增强患者对治疗的信心；教

者日常生活中的健康管理技巧，如饮食调理、药物使用等；提供相关的健康教育资源，让患者能够主动获取和学习相关知识。

合理饮食 内科疾病往往和饮食密切相关。根据不同的疾病特点，患者需要遵循医生或营养师的饮食建议，合理安排饮食。例如，少食高盐食物，控制碳水化合物摄入量等。合理饮食有助于调节体内代谢，促进康复。

坚持规律就医 内科患者护理最重要的一点是确保患者能够规律就医，无论是定期复诊还是长期治疗，都应该遵循医生的建议，按时就诊。这有助于早期发现和干预潜在的问题，增强治疗效果。

了解胚胎停育和复发性流产

□徐勤都

胚胎停育和复发性流产是许多夫妇在生育路上遇到的挑战，不仅给家庭带来了痛苦，也给人们的心理和身体健康造成了影响。了解胚胎停育和复发性流产的原因和预防措施对于护航生育之路至关重要。

胚胎停育是指在妊娠早期，胚胎在子宫内停止发育而死亡。这可能发生在怀孕的任何阶段，但最常见于怀孕前12周。胚胎停育的原因包括胚胎本身的问题、子宫问题、母体疾病、感染、免疫因素等。其中，胚胎本身的问题是最常见的原因，如染色体异常。

胚胎停育的症状包括阴道出血、腹痛、妊娠反应消失等。但是有些胚胎停育可能没有任何症状，只能通过超声检查发现。在怀孕早期，如果超声检查发现胚胎没有心跳或发育停滞，可能被诊断为胚胎停育。一旦被诊断为胚胎停育，通常需要通过流产手术来终止妊娠。

对于一些不明原因的复发性流产，多数会建议尝试辅助生殖技术。保持健康的生活方式对于预防复发性流产非常重要，建议注意休息，避免过度劳累，合理安排工作和生活，确保有足够的时间休息和放松。另外，还要多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮和蛋白质丰富的食物，避免暴饮暴食或过度节食，控制咖啡因和糖分的摄入。

如果患有任何慢性疾病，如糖尿病、高血压病或甲状腺问题，应尽量确保在怀孕前将其控制在良好的范围内。胚胎停育和复发性流产是生育路上的挑战，但并不意味着生育无望。采取预防措施和适当的治疗，许多夫妇仍然可以成功怀孕并迎来健康的宝宝。了解胚胎停育和复发性流产的原因和处理方法，可以减少风险，为生育之路护航。

复发性流产是指连续两次或两次以上自然流产。流产是指在怀孕20周之前，胎儿在子宫内死亡并排出体外。复发性流产的原因可能包括胚胎本身的问题、子宫问题、母体疾病、免疫因素等。其中，胚胎本身的问题是最常见的原因。

复发性流产时会发生阴道少量或大量出血，腰部和下腹部疼痛。当胚胎稍大时，也可能会出现胎膜早破、阴道流血等情况。

复发性流产的治疗取决于病因。针对不同的原因，治疗方法包括药物治疗、手术治疗、免疫治疗等。

正确认识甲状腺结节

□虎凤舜

甲状腺是人体一个很小的脏器，却是最大的内分泌器官，位于颈部前方。甲状腺掌管着人体的新陈代谢、生长发育等重要功能，大家熟知的呆小症就是因为先天性甲状腺功能减退引起的。甲状腺功能不足的人会出现打不起精神、水肿等症状，相反，甲状腺功能亢进的人会出现急躁易怒、情绪容易激动、多食易饥、心悸手抖等。

甲状腺检查包括哪些内容 甲状腺除了功能方面的改变，还容易出现结节等形态方面的改变。那么，我们做甲状腺检查时不能只抽血查甲状腺功能，还要检查甲状腺抗体，排查桥本甲状腺炎。此外，我们还要检查甲状腺彩超，查看有无结节，如果甲状腺功能异常或者彩超提示有结节，要找专科医生咨询。

甲状腺结节是怎么回事 甲状腺结节是指甲状腺组织内的一块或多块肿块，形状、大小不一。据统计，大约有20%的成年人甲状腺上会出现结节。甲状腺结节有很多种，其中最常见的是多结节性甲状腺肿。这种情况下，甲状腺的一个或多个区域会因过度生长而形成结节，其他还包括甲状腺炎、甲状腺癌等。虽然大多数甲状腺结节都是良性的，但有一定比例的结节可能是恶性的（即甲状腺癌），所以我们不能掉以轻心。每年的体检中都应该包含甲状腺彩超。

通常，我们可以通过以下几个方法来了解情况：自我观察，伸长颈部，用手指轻轻触摸甲状腺区域，看是否能够感受到肿块；咨询医生，如果怀疑自己患有甲状腺结节，最好去医院进行检查。

什么情况下考虑手术治疗 如果确诊患有甲状腺结节，应该采取什么样的治疗方法呢？对于良性的甲状腺结节而言，如果没有症状或者不影响生活质量，通常只需要观察即可，定期复查。然而，对于恶性或者恶性倾向的甲状腺结节，要积极评估手术治疗，尤其是对于长在靠近气管、神经的结节，尤其要注意。另外，对于一些大体积结节或者有明确危险因素的结节，也需要手术切除。

最后，我们来讨论一下如何预防甲状腺结节。首先，确保饮食均衡，摄入足够的碘。甲状腺结节有时与身体碘缺乏有关，因此，日常生活中多吃一些富含碘的食物，可以减少结节的风险。此外，合理管理压力和情绪，保持良好的生活习惯，通过规律的运动和充足的睡眠来增强身体的抵抗力，也是预防甲状腺结节的重要方法。

总之，甲状腺结节是一种常见的疾病，通过科学的检查能够及早发现，并采取正确的治疗方法，避免给自己带来不必要的困扰。在预防方面，合理饮食、管理压力和情绪，保持健康的生活习惯都是非常重要的。

（作者供职于广州中医药大学第二附属医院芳村普外科）

丙肝，全名丙型肝炎，是由丙型肝炎病毒(HCV)引起的一种慢性肝炎，主要通过血液传播，包括输血、共用注射器、非卫生的医疗操作、器官移植等。另外，性接触、母婴传播、使用未经消毒的医疗器械等也是传播途径。

丙肝与HIV、梅毒的关联 合并感染风险 患有丙肝的患者多合并感染HIV(艾滋病病毒)和梅毒，这可能与共同的传播途径有关，如不安全的性行为、注射毒品等。

相互影响 HCV、HIV和梅毒之间存在相互作用，可能加重彼此的病情。例如，HCV和HIV合并感染可能导致肝病进展加快，提高死亡率。

诊断和治疗挑战 合并感染增加了诊断和治疗的复杂性。患者可能需要接受针对多种病原体的检测和治疗，同时应对药物相互作用和不良反应等问题。

感染丙肝有什么症状 疲劳 患者常感到持续性的疲

劳和乏力，这可能是最常见的症状之一。

肝功能异常 丙肝感染可导致肝功能异常，表现为黄疸、肝酶升高等。

腹痛 一些感染者可能会出现右上腹部不适或疼痛症状。

食欲减退 感染丙肝的患者会出现食欲减退、体重下降。

肌肉和关节疼痛 一些患者会经历肌肉和关节疼痛。

消化系统问题 这包括恶心、呕吐、腹泻等消化系统问题。

精神状态变化 部分患者会经历抑郁、焦虑，其他精神状态的变化。

如何预防丙肝 注重卫生 保持良好的卫生习惯是预防丙肝的基本措施之一，包括经常洗手，尤其是在接触血液、伤口、创口，使用公共设施后。

避免共用个人物品 避免与他人共用个人物品，尤其是涉及血液的物品，如牙刷、剃刀、注射器等，有助于减少直接的血液传播风险。

孕期便秘的预防及生活指导

□黄业华

便秘是孕妇常见的消化系统问题，给孕妇带来不适的同时，还可能对胎儿造成一定影响。因此，了解孕期便秘的预防措施、诊断和治疗方法显得尤为重要。

孕期便秘的病因 内分泌变化：怀孕后，胎盘分泌大量孕激素，使胃酸分泌减少、胃肠肌肉张力下降，蠕动能力减弱，导致食物在胃肠道停留时间加长，难以正常排出体外。

饮食因素：孕期饮食过于精细，缺乏膳食纤维，导致肠道蠕动减缓，增加便秘风险。

运动不足：孕妇运动量减少，使肠道蠕动减弱，容易发生便秘。

体内激素变化：怀孕期间，孕酮体内激素水平的改变也可能影响肠道蠕动，导致便秘。

子宫压迫：孕酮子宫逐渐增大，对肠道产生压迫，影响肠道蠕动和排便功能。

孕期便秘的预防策略 养成良好的排便习惯：每天固定时间上厕所，如早餐后1小时左右，利用结肠推进活动较为活跃

的时机进行排便。

保持愉快的心情：情绪紧张、焦虑等不良情绪可能导致肠道功能紊乱，影响排便。孕妇应保持愉快的心情，减轻便秘的症状。

增加水分摄入：每天保证充足的水分摄入，有助于软化粪便，减轻便秘。尤其在运动后、起床后，及时补充水分，有益于改善便秘症状。

增加膳食纤维：摄入富含膳食纤维的食物，如未加工的豆类、全谷类及其制品、蔬菜和水果等，有助于促进肠道蠕动，预防便秘。

适当运动：孕妇应适当增加运动量，如散步、孕妇瑜伽等，以增强肠道蠕动，预防便秘。

按摩腹部：每天进行腹部按摩，有助于促进肠道蠕动，缓解便秘。

如有需要，可以请教专业医生，根据实际情况采取相应的药物治疗，或进行生活方式调整。

孕期便秘的诊断 病史询问：了解孕妇的排便习惯、粪便性状、排便困难程度

等，以及是否伴有腹痛、腹胀、恶心等症状。

体格检查：检查孕妇的腹部，了解子宫大小、位置等，以排除其他可能导致便秘的疾病。

辅助检查：根据病情，可进行肛门直肠检查、B超、血常规等检查，以评估便秘的程度和原因。

孕期便秘的治疗方法 调整饮食：增加膳食纤维和水分摄入，多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮等膳食纤维食物，喝足够的水，增加肠道蠕动。

规律运动：适当进行体育锻炼，如散步、瑜伽等，以促进肠道蠕动，缓解便秘。

补充维生素：维生素有助于维持肠道菌群平衡，改善便秘症状。孕期可适当摄入富含维生素的食物，如绿叶蔬菜、水果、坚果等。

选择富含益生菌的食物：益生菌有助于维持肠道菌群平衡，改善便秘症状。孕期可适当摄入富含益生菌的食物，如酸奶、发酵食品等富含益生菌的食品。

避免刺激性食物：辛辣、油腻

等刺激性食物可能导致肠道功能紊乱，加重便秘症状。孕期应减少食用这类食物，以清淡、易消化的食物为主。

孕期便秘患者的生活建议 保持规律作息：养成规律的作息习惯，保证充足的睡眠，有助于改善便秘症状。

增加户外活动：适当增加户外活动，如散步、孕妇瑜伽等，有助于促进肠道蠕动，缓解便秘。

适当按摩：轻轻按摩腹部，有助于促进肠道蠕动，缓解便秘。但要注意力度，避免伤及胎儿。

保持良好心态：保持愉快的心情，避免焦虑、紧张等负面情绪，有助于改善便秘症状。

就医咨询：如便秘症状持续加重，应及时就医咨询，遵循医生建议，保障母婴健康。

总之，孕期便秘应根据个体差异和病情采取综合措施。通过合理的诊断和治疗，孕期便秘是可以得到缓解的。

（作者供职于广西贵港市妇幼保健院产科）

（作者供职于仪陇县第二人民医院）

（作者供职于临沂市中医医院）

（作者供职于潍坊医学院附属医院）

（作者供职于宁波市中医院）

（作者供职于宁波市中医院）

（作者供职于宁波市中医院）

（作者供职于宁波市中医院）

（作者供职于宁波市中医院）

（作者供职于宁波市中医院）

（作者供职于宁波市中医院）

（作者供职于宁波市中医院）

（作者供职于宁波市中医院）

合理用药需要遵循的原则

□王桂荣

在现代医疗条件下，药物为我们解决了许多疾病方面的问题，成为维护健康的重要手段。然而，错误的用药却会带来严重的不良反应和健康风险。因此，合理用药成为守护健康的第一道防线。

使用药物时，我们需要遵循以下原则。

遵医嘱 医生是药物的专家，他们根据病情给出的用药方案是经过严密考虑的，我们应该始终遵医嘱，按时按量服用药物。

了解药物说明书 每种药物都有详细的说明书，其中包括适应症、用法用量、不良反应等信息。在使用药物之前，我们应该仔细阅读药物说明书，了解药物的基本信息，避免不必要的风险。

注意药物相互作用 某些药物会与其他药物产生相互作用，增加药物的效果或不良反应。在使用多种药物时，需要咨询医生或药师，避免潜在的药物相互作用。

不随意更改药物剂量 药物剂量是经过科学计算，并根据病情和个体差异来确定的。我们不应该随意更改药物剂量，以免影响疗效或导致不良反应。

不滥用抗生素 抗生素是治疗感染性疾病的重要药物，但滥用抗生素会导致耐药性，使药物失去治疗效果。因此，我们应该严格按照医生的指导使用抗生素，避免滥用。

此外，正确的药物存储与处置也是合理用药的重要环节。

保持干燥阴凉 许多药物对温度和湿度都有一定的要求，我们应该将药物存放在干燥阴凉的地方，避免阳光直射和高温环境。

避免误食与误用 药物应该存放在儿童无法触及的地方，以免误食造成意外。此外，要避免将过期药物或不需要的药物随意丢弃，可以送往药店或医院进行合理处置。

药物冷藏 有些药物需要冷藏，应将药品放在冰箱的冷藏室内，并避免与食物或其他物品混放。如果药品需要冷冻保存，应使用密封性好的容器，确保药品不会受到冰冻损坏。

了解一些基本的药物知识，有助于我们合理用药。

常用非处方药 常见的非处方药包括退热药、止痛药、消化药等。对于这些药物，我们应该了解其适应症、用法用量和禁忌证等信息，进行合理使用。

药物不良反应 许多药物都会有一定的不良反应，需要了解常见的不良反应，以便及时调整用药方案或就医处理。

药物治疗的原则 不同药物有不同的原则，有的需要长期维持，有的需要逐渐停药。了解这些原则可以帮助我们更好地掌握用药时机和方式。

合理用药是守护健康的第一道防线，我们应该遵医嘱，了解药物说明书，注意药物相互作用，不随意更改药物剂量，不滥用抗生素，保证用药安全。同时，正确的药物存储与处置也是必不可少的。

（作者供职于宁波市中医院）

（作者供职于宁波市中医院）