

重症患者的日常护理细节

□ 邓 丹

重症患者一般指的是那些生命体征不稳定、病情严重、需要特殊护理的患者。对于这类患者，日常护理显得尤为重要。

基础护理

保持环境卫生 为患者创造清洁、安静、舒适的环境，定期清洁和消毒病房，保持空气流通，减少病菌滋生。

皮肤护理 定期为患者擦拭身体，保持皮肤清洁干燥，防止褥疮等皮肤问题。

口腔护理 定期为患者清洁口腔，保持口腔湿润，预防口腔感染。

饮食护理

营养均衡 根据患者的营养需求，提供高蛋白、低脂肪、易消化的食物，避免过硬、刺激性食物，以免加重病情。

定时记录 记录患者的进食情况，观察是否有食欲不振、呕吐等症状，及时与医生沟通。

病情监测

生命体征监测 密切关注患者的体温、脉搏、呼吸、血压等生命体征，如有异常，及时报告医生。

症状观察 观察患者是否有咳嗽、呼吸困难、疼痛等症状，及时处理。

心理支持

沟通交流 与患者保持良好的沟通，了解其需求和担忧，给予安慰和支持。

家属参与 鼓励家属参与患者的护理，给予患者亲情支持，减轻其心理压力。

康复训练

肢体锻炼 根据患者的具体情况，进行适当的肢体锻炼，预防肌肉萎缩和关节僵硬。

呼吸训练 指导患者进行呼吸训练，增强肺功能，改善呼吸状况。

语言训练 对于有语言障碍的患者，进行语言康复训练，帮助其恢复沟通功能。

注意事项

安全防护 采取必要的措施，防止意外事件发生，如设置床栏、防止摔倒等。

预防感染 严格遵守消毒隔离制度，降低交叉感染的风险。

药物管理

按时服药 确保患者遵循医生的用药指导，按时服药，不随意更改剂量或停药。

观察不良反应 注意观察患者服药后的反应，如出现不良反应，及时报告医生。

患者的心理护理

关注患者情绪变化 重症患者往往面临巨大的心理压力，护理人员应关注患者的情绪变化，给予适当的心理疏导。

鼓励患者积极面对 帮助患者树立战胜疾病的信心，鼓励他们积极配合治疗，提高治疗效果。

家属支持 鼓励家属多陪伴

预防并发症

预防褥疮 定期为患者翻身，按摩受压部位，保持皮肤清洁干燥，预防褥疮。

预防肺部感染 鼓励患者深呼吸、咳嗽，保持呼吸道通畅。定期为患者拍背，帮助排痰。

预防静脉血栓 对于长期卧床的患者，定期为其活动四肢，促进血液循环，预防静脉血栓的形成。

患者的心理护理

关注患者情绪变化 重症患者往往面临巨大的心理压力，护理人员应关注患者的情绪变化，给予适当的心理疏导。

鼓励患者积极面对 帮助患者树立战胜疾病的信心，鼓励他们积极配合治疗，提高治疗效果。

家属支持 鼓励家属多陪伴

患者，给予患者情感支持，减轻其孤独感和恐惧感。

出院指导

遵医嘱治疗 指导患者出院后继续按时服药，定期复查。

保持健康生活方式 鼓励患者保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动等。

紧急情况处理 教会患者及其家属在紧急情况下如何正确处理，如突发呼吸困难、胸痛等。

总之，重症患者的日常护理需要细致入微，并具有专业的护理技能。通过科学合理的护理措施，可以帮助患者稳定病情，缓解症状，提高生活质量。同时，与医护人员和家属的紧密配合也是保证护理效果的关键。

（作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院）

干眼症：眼睛的“隐形杀手”

□ 孙鹏飞

干眼症，这个看似普通的疾病，却可能成为眼睛的“隐形杀手”。在快节奏的现代生活中，许多人因长时间使用电子设备、不良的眼部习惯或环境因素而面临干眼症的威胁。

什么是干眼症

干眼症，又被称为角结膜干燥症，是一种眼部疾病，主要表现为眼睛干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等。干眼症的常见诱因包括生活习惯、环境因素、药物因素、病理因素和蠕形螨感染等。生活习惯方面，长期使用电子产品、佩戴隐形眼镜和使用眼部化妆品等都可能引发干眼症。环境因素包括空气污染、天气干燥等。药物因素包括长期使用某些药物，如抗抑郁药、抗组胺药等。病理因素包括自身免疫性疾病、糖尿病等。此外，蠕形螨感染也是干眼症的诱因之一。

干眼症的危害

视力下降 干眼症患者常常感到视物模糊，严重时可能导致视力下降。

眼部不适 干眼症患者常感到眼

部干涩、异物感、烧灼感等，影响生活质量。

眼部感染 干眼症可能导致眼部抵抗力下降，易受外界病原体侵袭，引发眼部感染。

诱发其他眼病 长期干眼症可能诱发结膜炎、角膜炎等其他眼部疾病。

影响心理健康 干眼症可能导致患者焦虑、抑郁等，影响心理健康。

如何预防干眼症

保持良好的生活习惯 保持充足的睡眠，避免长时间使用电子设备，注意眼部休息。

健康饮食 多食用富含维生素A和维生素C的食物，如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果等。

控制环境湿度 保持室内适宜的湿度，避免长时间处在干燥的环境中。

眼部清洁 定期清洁眼部，去除可能导致感染的病原体。

避免长时间佩戴隐形眼镜 长时间佩戴隐形眼镜可能导致眼部干涩，应适时休息。

戒烟 吸烟会刺激眼部，引发干眼症，戒烟有助于预防干眼症。

如何治疗干眼症

药物治疗 医生可根据病情开具人工泪液、抗炎药等药物进行治疗。

物理治疗 物理治疗包括湿房镜、治疗性角膜接触镜、泪道栓塞等方法，可有效缓解眼部干涩症状。

生活方式调整 保证充足的睡眠，避免长时间使用电子设备，注意眼部休息等，同时保持良好的饮食习惯，多食用富含维生素A和维生素C的食物。

心理治疗 对于因焦虑、抑郁等心理问题引发的干眼症，需要进行适当的心理治疗。

干眼症虽然为眼部常见疾病，但它的危害不容忽视。了解干眼症的成因与症状，采取适当的预防措施和治疗方案，对于保护我们的眼睛健康至关重要。生活中要时刻关注自己的眼部状况，发现异常及时就医。

（作者供职于山东省济宁市鱼台县人民医院）

关于湿疹，你了解多少

□ 王景霞

湿疹是一种常见的皮肤病，困扰着许多人。无论婴儿还是成年人，都可能发病。那么，湿疹的症状和原因是什么，该如何预防和治疗呢？

湿疹，也被称为特应性皮炎，是一种慢性、复发性的皮肤炎症，主要症状包括皮肤红肿、瘙痒、糜烂和渗液等。湿疹的出现通常与身体免疫系统的反应、环境因素及个人生活习惯有关。

免疫系统异常 湿疹的发生与人体免疫系统的异常反应密切相关。免疫系统对外界刺激过度敏感，导致皮肤产生炎症和过敏反应。这也是为什么湿疹常伴随其他过敏性疾病，如哮喘和花粉症。

环境因素 环境因素也是湿疹发作的重要原因之一。干燥的空气、寒冷的天气、污染物质、宠物毛发等都可能引起或加重湿疹。此外，个人生活习惯，如频繁洗手、使用过多的清洁剂等也可能对湿疹产生不良影响。

遗传因素 研究表明，遗传因素在湿疹的发病中起到了重要作用。如果

家族中有湿疹病史，个体患湿疹的风险将升高。这也意味着我们可以通过遗传咨询和基因检测等方式，及早发现和预防湿疹。

那么，湿疹该怎么预防呢？

保持皮肤清洁和湿润 保持皮肤清洁和湿润是预防湿疹的重要措施之一。洗澡时选择温水，使用温和的肥皂或沐浴露清洁皮肤，避免使用过多的清洁剂和洗发水。洗完澡后，要及时涂抹保湿霜，以保持皮肤的湿润状态。

避免刺激物和过敏原 尽量避免与对皮肤有刺激性的物质接触，如化学药品、香水等。此外，如果某些食物或物质过敏，应尽量避免食用或接触，以减少湿疹的发作。

注意饮食调理 饮食也与湿疹的发作密切相关。一些研究表明，饮食中富含益生菌的食物，如酸奶、发酵食品等，可以改善免疫系统功能，有助于预防湿疹。此外，适量摄入富含维生素C、维生素E和omega-3脂肪酸（一组多元不饱和脂肪酸）的食物，如柑橘

类水果、坚果和鱼类等，也有助于改善湿疹症状。

即使患了湿疹也不要怕，以下是一些湿疹的治疗方法。

外用药物治疗 对于轻度至中度的湿疹，外用药物是常用的治疗方法之一。常见的外用药物包括糖皮质激素类药膏、抗组胺药膏和保湿霜等。这些药物可以帮助缓解湿疹的炎症、瘙痒和干燥，帮助皮肤恢复正常状态。

光疗 对于重度湿疹，光疗可能是一个有效的选择。光疗利用特定波长的紫外线照射患者的皮肤，以减轻湿疹的症状。然而，光疗需要在专业医生的指导下进行。

口服药物治疗 对于局部治疗无效或湿疹严重的患者，口服药物治疗可能是必需的。例如，抗组胺药、免疫抑制剂和抗生素等药物可以帮助控制免疫系统活动，减轻湿疹的炎症和瘙痒。

（作者供职于山东省德州市乐陵市中医院）

麻醉的术前准备与术后恢复

□ 白新明

麻醉在手术中扮演着至关重要的角色，让患者在无痛状态下完成手术。但麻醉并不仅仅是手术中的一个环节，它涉及术前、术中和术后全过程。

术前：麻醉前的准备

术前评估 术前，需要对患者的身体状况、用药情况、过敏史等进行详细的了解，并记录在案。这一步有助于医生为后续的手术做好充分准备。

禁食禁水 为了防止麻醉过程中出现胃内容物反流和误吸，患者在麻醉前需要禁食禁水。具体禁食时间根据麻醉方式和手术类型的不同而有所不同，患者需遵医嘱执行。

术前准备 根据医生的指示，护士会为手术做好必要的准备工作，如备皮、注射术前针等。同时，确保手术室的环境符合无菌要求。

术中：麻醉过程

麻醉诱导 麻醉诱导是麻醉过程中的重要环节，是指从患者进入手术室到麻醉状态的过程。在此过程中，麻醉医生会为患者进行生命体征监测，并使用麻醉药物使患者进入麻醉状态。

麻醉维持 在麻醉诱导完成后，麻醉医生会根据手术需要和患者的具体情况，持续为患者提供麻醉药物，以维持患者的麻醉状态。同时，麻醉医生还需密切监测患者的生命体征，确保手术顺利进行。

麻醉苏醒 手术结束后，麻醉医生会逐渐减少麻醉药物的用量，使患者从麻醉状态中逐渐苏醒。在苏醒的过程中，麻醉医生仍需对患者进行监测，确保患者的生命安全。

术后：恢复阶段

术后监测 在手术后，患者需在恢复室或病房进行监测，确保生命体征稳定。麻醉医生会根据患者的具体情况，制订相应的监测计划。

疼痛管理 手术后，患者可能会感到疼痛。此时，麻醉医生会根据患者的疼痛程度，采取适当的疼痛管理措施，如使用镇痛药物、进行疼痛宣教等。

预防并发症 针对手术和麻醉可能导致的一些并发症，如感染、静脉血栓等，医生会采取相应的预防措施。例如，定期检查患者的体温、伤口情况，指导患者进行适当的活动和功能锻炼。

早期活动 在患者身体允许的情况下，麻醉医生会鼓励患者早期活动，促进术后恢复。同时，合理的饮食和良好的生活习惯也有助于患者的康复。

总之，麻醉包括术前准备、麻醉过程和术后恢复3个阶段。在术前准备阶段，患者需要进行全面的评估和宣教；在麻醉过程中，麻醉医生需根据手术需要和患者情况，采取适当的麻醉措施；在术后恢复阶段，患者需遵循医生的指导，进行监测、疼痛管理和早期活动等。通过了解麻醉全过程，可以更好地应对手术带来的挑战，促进术后康复。

（作者供职于山东省阳谷县中医医院）

如何防止跌倒

□ 高 云

在生活中，跌倒是一种突发的意外事件，会在一瞬间改变一个人的状态。无论是年轻人还是老年人，都有可能面临跌倒的风险。一场突如其来的跌倒不仅会对身体造成伤害，还会对心理和生活质量产生长期的影响。因此，如何有效防范跌倒事件已经成为需要认真思考和重点关注的问题。

跌倒的原因

首先，生理因素是导致跌倒的主要原因之一。老年人由于身体衰老、肌肉质量下降、平衡能力下降等生理变化，更容易发生跌倒。其他潜在的生理因素包括视力问题、听力障碍、神经系统疾病等，都会影响一个人的行走和平衡能力。

其次，环境因素也是导致跌倒的重要原因。不良的地面条件，如湿滑、不平整的地面、缺少防滑设施，都是隐患。家中的杂物摆放不当、过于拥挤的空间、不合理的家居设计等也会增加跌倒的风险。

最后，行为因素也在一定程度上导致跌倒。例如，穿着不合适的鞋子、过度饮酒、行走姿势不当等都会导致跌倒。

总之，跌倒的原因很多，要综合多方面的因素，才能有效制定防范措施。

会引起跌倒的药物

镇静药和催眠药 镇静剂、安眠药、部分抗抑郁药等，会导致嗜睡、注意力不集中，影响平衡和协调能力。

抗高血压药物 某些抗高血压药物会导致血压过度下降，引起头晕、眩晕，增加

跌倒的风险。

心脏药物 某些抗心律失常和扩血管的药物，会影响心脏的稳定性，导致晕厥或跌倒。

抗抑郁药 一些抗抑郁药可能导致乏力、眩晕等不良反应，影响患者的平衡和协调能力。

应该如何防范跌倒

保持良好的生活习惯 均衡饮食，保持适当的体重；规律锻炼，增强肌肉力量和平衡能力；保持足够的睡眠，提高身体的整体健康水平。

合理用药 如有需要，咨询医生，确保所使用的药物没有明显的导致跌倒的不良反应，避免自行更改药物剂量。

定期检查视力 确保视力良好，以便及时发现并避开障碍物。

确保家居安全 移除地板上的障碍物，确保过道畅通；使用防滑地毯和防滑地砖；在浴室和卫生间安装扶手，确保有足够的照明。

加强平衡训练 参加一些适合个体状况的平衡训练，如太极拳、瑜伽等，提高平衡感和身体协调能力。

穿着合适的鞋子 选择舒适的鞋子，确保鞋底有良好的防滑性能，减少滑倒风险。

总之，预防跌倒需要综合考虑多个因素，包括个人的身体状况、生活习惯和环境等。只有做好全面的防护措施，才能有效降低跌倒风险。

（作者供职于山东省枣庄市山亭区山城街道办事处社区卫生服务中心）

感染科护理的重要性

□ 梁治荣

在医疗领域，感染科是一个至关重要的科室，主要负责处理各类感染性疾病。这些疾病可能由细菌、病毒、真菌等微生物引起，具有传染性。感染科护理工作，对于患者的康复，以及防止疾病进一步传播起着至关重要的作用。

感染科护理的重要职责

患者护理 感染科护士需要为患者提供全面的护理服务，包括病情监测、药物管理、生活照顾等，确保患者的生理和心理需求得到满足。

预防感染 感染性疾病具有特殊性，防止疾病在患者之间、患者与医护人员之间传播是感染科护理的重要任务。护士需要严格执行消毒和防护措施，确

保医疗环境的安全。

健康教育 感染科护士还需向患者及其家属普及感染性疾病的预防 and 护理知识，提高他们的健康素养和自我保护能力。

感染科护理的挑战与对策

感染科护理的挑战 由于感染性疾病的传染性，患者可能会面临较大的心理压力。护士需要关注患者的心理健康，为患者提供心理支持和疏导。

防护装备限制 在防止疾病传播的过程中，护士需要穿戴严密的防护装备，这可能会给工作带来不便。因此，护士需要接受专业培训，熟练掌握防护装备的穿戴和脱卸技巧。

患者管理难度 感染科患者需要在隔离病房接受治疗，这增

加了患者管理的难度。护士需要具备丰富的临床经验和沟通技巧，以应对各种突发状况。

如何提升感染科护理质量

专业化培训 医院应定期为感染科护士提供专业培训，提高他们的专业技能和应对能力。培训内容应包括传染病防治知识、护理操作技能、个人防护措施等。

团队协作 感染科护理工作需要医护人员之间密切配合，加强团队协作，提高沟通效率，提升护理质量。医院应定期组织团队建设活动，增强团队凝聚力。

关注护士心理健康 整天面对工作压力和传染风险，感染科护士的心理健康状况不容忽

视。医院应提供心理辅导服务，帮助护士释放压力，使其保持良好的工作状态。

主动与患者及其家属沟通 良好的医患沟通有助于消除患者及家属的焦虑和恐惧心理。护士应主动与患者及其家属进行沟通，耐心解答他们的疑问，并提供必要的健康指导。

护理研究与发展 鼓励护士参与护理研究，探索更有效的护理方法和手段，不断提升护理水平。同时，关注国际国内护理动态，及时引进先进的护理理念和技术。

完善的支持系统 建立完善的后勤保障系统，确保护士在工作中能够得到充足的物资支持。这包括但不限于防护用品

的供应、餐饮服务的提供等。

社会支持与认可 加强公众对感染科护士工作的了解和认识，增强社会对他们的尊重和支持。通过媒体宣传、社区活动等方式，提高感染科护士的社会地位。

合理的排班制度 实行科学的排班制度，合理安排护士的工作时间和休息时间，避免疲劳工作。同时，关注护士的家庭情况，尽量为其提供便利的工作安排。

激励机制 建立有效的激励机制，对表现优秀的护士给予适当的奖励和晋升，有助于激发护士的工作热情和积极性。

（作者供职于山东省宁津县人民医院）