

感染流感后如何护理

□侯向菊

流感全称为流行性感冒,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒可分为甲、乙、丙、丁4种类型,其中甲型流感病毒和乙型流感病毒较为常见,容易引起季节性流行。流感的主要症状包括发热、头痛、喉咙疼痛、咳嗽、流鼻涕、肌肉酸痛、乏力等,严重者可出现肺炎、脑炎、心肌炎等并发症,甚至危及生命。

流感的护理要点

休息与睡眠 感染流感后,充足的休息和睡眠是身体恢复的重要保障。患者应避免过度

饮食护理

劳累,尽量减少外出活动,给身体提供足够的休息时间,使身体尽快康复。

保持良好的生活习惯

戒烟、限酒、保持室内空气流通等有助于减轻病情,加速康复。避免吸入烟雾、刺激性气体等有害物质,以免加重呼吸道症状。

口腔与呼吸道护理

保持**良好的生活习惯** 戒烟、限酒、保持室内空气流通等有助于减轻病情,加速康复。避免吸入烟雾、刺激性气体等有害物质,以免加重呼吸道症状。

直接观察

胃镜检查能直接观察到食管、胃、十二指肠的内部情况,包括黏膜的颜色、形态、质地、蠕动等,以及是否存在炎症、溃疡、息肉、肿瘤等病变。这种直接观察的方式对于疾病的早期发现和诊断具有重要意义。

取活检:胃镜检查可以在病变部位取活检,通过病理学检查进一步确诊病变的性质,这也是其他检查方法无法替代的。

治疗效果:胃镜检查不仅用于诊断,还可以在胃镜下进行治疗,如息肉切除、止血等。这种治疗方式具有创伤小、恢复快、疗效好等优点,也是其他检查方法无法做到的。

诊断价值:胃镜检查对于胃癌、食管癌、十二指肠癌等恶性肿瘤的诊断具有很高的价值,早期发现和治疗这些疾病可以提高治愈率和生存率。

胃镜检查的注意事项

检查前,患者应禁食、禁水6小时~8小时,避免食物、水等对检查结果产生干扰。患者应取下活动义齿、眼镜和贵重物品,以免丢失。

检查时,患者应放松心情,配合医生进行吞咽动作,以免出现恶心、呕吐等情况。

检查后,患者应注意饮食,避免刺激性食物和饮料,避免过度劳累和剧烈运动。

对于需要取活体组织进行检查的患者,应在检查后留院观察30分钟左右,以免出现并发症。

对于需要进行无痛胃镜检查的患者,应告知医生有无药物过敏史、严重肝肾功能不全等情况,以便医生进行评估。

检查后,患者应根据医生的建议进行复查或进一步治疗。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

良好的口腔卫生,经常漱口,保持呼吸道通畅。避免用力咳嗽和擤鼻涕,以免引起咽喉疼痛和鼻出血等并发症。

心理调适 感染流感后,容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。保持积极乐观的心态,进行适当的心理调适,有助于提高身体免疫力,促进康复。

感染后的注意事项

遵医嘱治疗 感染流感后,应遵医嘱治疗,按时服药,不随意更改药物剂量或停药。同时,密切关注病情变化,如有异常症状或病情加重,及时就医。

避免传染给他人

感染流**感后**,应采取必要的防护措施,如佩戴口罩,避免与他人密切接触等,以避免传染给他人。尽量不去公共场所,以免传播病毒。

增强免疫力 保持良好的生活习惯和饮食习惯,加强锻炼,增强身体免疫力,有助于预防流感的再次发生和加速康复。同时,保持良好的心理状态也有助于提高免疫力。

预防并发症 感染流感后,容易引发其他并发症,如肺炎、心脏疾病等。在感染流感后,应密切关注身体状况,如出现气

促、心悸、胸闷等症状,应及时就医检查和治疗。

疫苗接种 预防流感最有效的方法是接种流感疫苗,可以有效降低感染流感风险和严重并发症的风险。建议儿童、老年人、身体虚弱的人每年接种流感疫苗,以增强免疫系统对流感的抵抗力。

保持心情愉悦 感染流感后,患者应保持良好的心态和乐观的情绪,不要过分焦虑和恐慌,以免影响身体康复。

(作者供职于山东省烟台市莱山区莱山街道社区卫生服务中心)

正确使用抗生素

□杨 杰

如今,抗生素成为治疗各种感染性疾病的重要药物。在使用抗生素时,我们必须了解其使用须知,避免药物滥用和耐药性的产生。

抗生素的种类与作用

抗生素主要分为青霉素类、头孢菌素类、大环内酯类、喹诺酮类等。不同类型的抗生素具有不同的抗菌谱,即能够杀灭或抑制的微生物种类不同。例如,青霉素类主要针对革兰氏阳性细菌有效,头孢菌素类则对革兰氏阴性细菌有较好的作用。因此,在使用抗生素时应根据感染的具体情况选择合适的药物。

抗生素的适应症与禁忌证

适应症:抗生素主要用于治疗各种感染性疾病,如呼吸道感染、泌尿生殖道感染、皮肤软组织感染等。对于严重感染或疑似细菌感染的患者,医生会根据临床情况给予抗生素治疗。

禁忌证:某些人群在使用抗生素时应特别谨慎。例如,孕妇和哺乳期妇女在选择抗生素时应避免对胎儿

或婴儿产生不良影响;肾功能不全患者应避免使用对肾脏有损害的抗生素;肝功能不全患者应避免使用对肝脏有损害的抗生素。此外,对青霉素类药物过敏的患者应避免使用青霉素类抗生素。

抗生素的合理应用

临床上,应用抗生素应注意以下几点:

遵医嘱用药:在使用抗生素时应遵循医生的建议,按时按量服药。不要自行增减剂量或停药,以免影响治疗效果或产生耐药性。

避免滥用:在日常生活中,避免自行使用抗生素来预防感染或治疗感冒等病毒性感染,只有确诊为细菌感染时才使用抗生素。

联合用药:在某些情况下,医生可能会考虑联合使用两种或多种抗生素以增强治疗效果。但联合用药需谨慎,需在医生指导下进行。

耐药性的产生与预防

长期、过量或不规范地使用抗生

素是导致耐药性的主要原因。耐药性的产生使得一些原本可以有效治疗的细菌感染变得难以治疗,甚至可能无药可治。为了降低耐药性的产生,应该遵循以下几点:

避免不必要的抗生素使用:只有在确诊为细菌感染时才使用抗生素。对于病毒性感染等非细菌感染,无需使用抗生素。

按照医嘱正确使用抗生素:按照医生的建议和处方正确使用抗生素,不要自行增减剂量或更改用药方案。

保持卫生习惯:勤洗手、避免接触污染的物品或环境,降低细菌感染的风险。

综上所述,在使用抗生素时,应该了解其种类、适应症与禁忌证,遵循医生的建议进行合理用药。同时,要避免滥用抗生素。通过正确的用药方式和预防措施,可以更好地保护健康并避免耐药性问题的出现。

(作者供职于山东省聊城市中医医院)

认识下肢动脉硬化闭塞症

□张学江

下肢动脉硬化闭塞症(ASO)是一种常见的血管疾病,主要是下肢动脉粥样硬化导致血管狭窄或闭塞,进而影响下肢血液供应。下肢动脉硬化闭塞症的症状主要包括下肢疼痛、发冷、麻木等,严重时可导致肢体坏死,甚至需要截肢。

病因和危险因素

下肢动脉硬化闭塞症的主要病因是动脉粥样硬化,即动脉内壁积聚脂肪和钙质,导致血管狭窄或闭塞。其他原因包括动脉炎、遗传因素、血栓等。

危险因素包括高龄、男性、吸烟、高血压病、高血脂症、糖尿病、肥胖等。此外,缺乏运动、不良饮食习惯、长期精神压力大等也可能增加患病风险。

应对策略

下肢动脉硬化闭塞症是一种慢性疾病,病程较长,需要长期治疗和管理。患者应科学认识该病,了解其症状、治疗方法、预防措施等。同时,患者应保持乐观的心态,积极面对疾病,增强治疗效果。

科学饮食

保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,多食用富含纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,有助于控制血压、血脂和血糖,预防下肢动脉硬化闭塞症。

控制慢性疾病:积极治疗高血压病、高血脂症、糖尿病等慢性疾病,将各项指标控制在正常范围内,以降低下肢动脉硬化闭塞症的风险。

适度运动:适量的有氧运动,如散步、慢跑、骑车等,有助于促进血液循环,增强下肢肌肉力量,预防下肢动脉硬化闭塞症。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会损害血管健康,增加下肢动脉硬化闭塞症的风险。戒烟限酒是维护血管健康的重要措施。

早期筛查:对于存在下肢动脉硬化闭塞症高危因素的人群,应定期进行早期筛查,以便及早发现病变,采取有效的治疗措施。

科学治疗:一旦确诊为下肢动脉硬化闭塞症,应积极配合医生的治疗建议。治疗方式包括药物治疗、介入治疗和手术治疗等。患者应在医生

科学饮食

的指导下选择合适的治疗方案。

心理调适:下肢动脉硬化闭塞症会给患者带来一定的心理压力。保持乐观的心态,积极面对疾病,有助于增强治疗效果。

定期检查:在治疗过程中,应定期进行复查,以便及时了解病情变化,调整治疗方案。

健康生活方式:保持健康的生活方式,包括规律作息、充足睡眠、减少压力等,有助于预防下肢动脉硬化闭塞症。

合理使用药物:在医生的指导下合理使用药物,控制血压、血脂和血糖等指标,预防下肢动脉硬化闭塞症的进展。

总之,了解下肢动脉硬化闭塞症,采取科学的应对策略,有助于提高患者的生活质量,预防并发症。公众应关注血管健康,积极预防下肢动脉硬化闭塞症等血管疾病。如有疑虑或出现相关症状,请及时就医检查和

治疗。

(作者供职于山东省滕州市中心医院)

乳腺癌术后做好康复运动

□方玉梅

乳腺癌是一种常见的恶性肿瘤,手术治疗是常见的治疗方式。手术后的康复过程对于患者至关重要,而康复运动是康复过程的重要一环,可以帮助患者恢复体力,减轻疼痛,缓解焦虑和抑郁,提高生活质量。

术后康复运动的重要性

术后生理调整 乳腺癌术后康复运动对于促进术后生理调整至关重要。手术可能导致身体的某些功能受到影响,如肩部活动度下降、肌肉紧张、淋巴循环减缓等。康复运动通过逐步增加运动强度和范围,调整身体生理机能,促进血液循环,减轻手术引起的不适感。

预防并发症 康复运动在预防术后并发症方面发挥着积极作用。术后,患者可能面临淋巴水肿、关节僵硬、肌肉萎缩等问题,这些都是可以通过术后康复运动进行预防和改善的。通过规律的锻炼,尤其是涉及肩

部、胸部和手臂的运动,可以减轻淋巴水肿,防止肌肉和关节僵硬,增强患者的身体柔韧性。

促进心理康复 乳腺癌术后,患者往往伴随着心理上的压力和焦虑。康复运动作为一种积极的生活方式,不仅有助于改善身体状态,还能促进心理康复。锻炼能够使身体释放多巴胺,让患者感到心情愉悦,减轻焦虑和抑郁感。同时,通过参加运动,患者可以更好地理解和接受自己的身体状态,增强康复的信心。

提高生活质量 适度的体育活动可以提高身体的代谢水平,增强免疫系统功能,降低患者感染疾病的风险。同时,通过康复运动,患者可以逐渐恢复正常的生活,如自己梳洗、穿衣、拿取物品等,这对于重塑患者的自我认知和社交功能非常重要。

总的来说,乳腺癌术后康复运动不仅可以改善患者的身体

功能,提高生活质量,还可以预防并发症,提高身体抵抗力。因此,乳腺癌术后,患者应积极进行康复运动。

具体的运动措施

手术后的3天内,建议对手术部位的患侧上肢进行轻微活动,以免影响皮肤的恢复。在这段时间内,可以进行一些手指的伸展、握拳和屈腕等小动作,避免剧烈的活动。

从第4天起,患者可以逐渐开始活动肘关节,进行一些日常活动,如坐着用餐、自行上厕所,以及用手拿起报纸或杂志等。

术后第7天,患者可以进行一些肩部的轻微运动,如上肢的前伸和上下摆动,但需避免外展活动。此时,可以自己完成一些日常活动,如更衣、洗澡和梳头。

到了第9天,患者可以开始进行上肢前上举、过头触摸对侧耳朵、肘关节摆动等锻炼项目。

在日常生活中,患者可以自己整理床铺和被褥,还可以一边步行一边做一些甩手动作。

第10天~12天,患者可以引入一些上臂全关节活动,例如手指爬墙运动、拉绳运动和自行车训练等练习。

经过13天的康复,患者可以加入上肢侧上举、上肢横摆、肩关节旋转和腕关节回转等锻炼项目。在日常生活中,患者还可以进行剥果皮、洗刷用具和自行车擦洁等活动。

手术后第20天,建议患者进行上肢回转、上肢上举、上肢头前伸和上肢背部运动的锻炼项目。同时,在日常生活中,患者可以进行拧干衣物、系围裙带及擦玻璃等动作。

在手术后的第5周~8周,除了以上运动,患者可以逐渐引入轻负重的哑铃或水瓶,进行肩前前后抬举和侧平举等动作,每个动作重复10次。此外,进行胸部

拉伸训练,有助于缓解胸部紧张感。日常生活中,患者要参与家务和适度的运动,比如打羽毛球,这也是推荐的活动。

从第9周开始直至康复结束,建议患者加强上肢力量训练,可以使用适量负重的哑铃或弹力带,进行上肢的屈伸和推举等动作,每个动作重复8次~12次,每周进行2次~3次,以增强肌肉力量,促进全面康复。

乳腺癌术后康复运动对于患者的身体恢复和心理康复具有重要意义。通过适当的康复运动,患者可以增强体质,提高免疫力,缓解疼痛和不适感,改善生活质量。在康复过程中,患者应遵循医生建议,进行合理的康复运动计划。相信通过这样的措施,患者能够逐渐恢复健康,重拾信心,回归正常生活。

(作者供职于广西壮族自治区崇左市人民医院)

血液采集小知识有哪些

□于冰洁

血液采集是临床医学中常见的操作之一,用于获取患者的血液样本进行化验或其他检查。

选择合适的采血部位

常见的采血部位包括肘部的静脉(尺静脉和桡静脉)、手背的静脉、手腕的静脉等。选择采血部位时应根据患者的年龄、身体情况及采血的目的来确定。

采血前的准备工作 在进行血液采集前,医务人员需要洗手确保操作的无菌性,并事先准备好所需的采血器具,如碘伏、无菌棉签、头皮针、注射器、试管等。

确保患者的安全与舒适 在采血过程中,医务人员应与患者进行充分沟通,解释采血的目的和过程。为了减轻患者的疼痛,医务人员可以采取一些措施,如分散患者注意力、采用适当的针头等。

选择合适的采血器具 根据采血部位和患者的具体情况,选择合适的针头和试管。一般来说,较粗的针头可用于静脉采血,而较细的针头适用于婴幼儿或血管较细的人群。

采血顺序的确定

如果需要采集多个类型的血液样本,如全血、血清和血浆等,应按照一定的顺序进行采集,以避免样本污染或交叉感染。

采血时的注意事项 在针头插入皮肤前,应先用无菌棉球蘸取酒精擦拭采血部位,保持局部清洁。同时,要注意控制针头的插入深度,以避免损伤血管壁或神经。

婴幼儿血液采集的特殊考虑

对于婴幼儿,可以选择在脚跟或手背的浅表静脉进行采血。此外,可以使用专门设计的小号针头,减少婴幼儿的疼痛和不适。

采血后的处理 采血完成后,应将针头从患者体内拔出,并用无菌棉签或棉球迅速按压采血部位,防止出血。同时,将采集的血液样本妥善保存,避免样本污染或变质。

废弃物的处理 采血完成后,应将使用过的针头、注射器等一次性器具放入利器盒等专门的医疗废物容器中,进行安全处理。

遵循相关规范和指南 进行血液采集时,应遵循相关的规范和指南,如消毒与无菌操作规范、个人防护要求等,以确保采血的安全性和可靠性。

注意交叉感染的防控 在采血过程中,医务人员需要严格执行感染控制措施,如正确佩戴口罩、手套等个人防护用品,并注意消毒操作,避免病原体的传播。

标本采集顺序的重要性 在分管采血时,应按照特定顺序采集样本,通常先采集无添加剂的管(如红帽或黄帽),再采集有添加剂的管(如紫帽或蓝帽),以避免不同试管的添加剂相互干扰。

适当的血液采集量

在采集血液样本时,应根据实际需要采集适量的血液。过少的血液样本可能导致化验结果不准确,而过多的血液样本则可能对患者造成不必要的心理压力。

血液采集后注意事项 在完成采血后,医务人员应观察患者的采血部位是否有出血、瘀血等异常情况,并及时处理。

样本标识与记录

采血完成后,应及时将采集的样本进行标识,并做好相关记录,包括患者的基本信息、采血时间、采血部位等,确保样本溯源和管理。

除以上采血小知识外,在实际操作中还应结合相关指南和医院的规定进行。

(作者供职于山东省济南市血液保供中心)

了解麻醉原理

科学应对不良反应

□邱翠苹

不良反应有术后恶心与呕吐、低氧血症、支气管痉挛等。麻醉医生会密切观察患者的生命体征,预防性用药可以减轻恶心呕吐的发生概率。

除了以上常见的麻醉不良反应外,还有其他一些不良反应,比如寒战、恶性高热等。为了科学应对这些不良反应,我们需要采取一系列措施。

首先,麻醉医生需要在手术前对患者进行全面的评估,了解患者的身体状况、过敏史、用药史等情况。根据患者的具体情况,选择合适的麻醉药物和给药方式。同时,也需要向患者和家属详细介绍麻醉的风险和注意事项,确保患者的知情权和自主权。

其次,在手术过程中,麻醉医生会密切监测患者的生命体征和麻醉状态,及时发现和处理不良反应。同时,也需要根据手术需要和患者的具体情况,调整麻醉药物的用量和给药方式,确保麻醉的安全性和有效性。

最后,在手术后,也需要密切观察患者的恢复情况,及时发现处理不良反应或并发症。同时,也需要向患者和家属提供必要的护理和康复指导,确保患者快速康复。

总之,了解麻醉原理和科学应对麻醉常见的不良反应是确保手术安全和患者舒适的关键。我们应认真对待每一个环节,从术前评估到术后恢复,确保患者的安全和健康。同时,也需要不断学习和探索新的麻醉技术和方法,以提高手术的安全性和效率。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医医院)