

心脏病患者护理注意事项

□尚云霜

心脏病是一种常见的慢性病,需要长期的护理和关注。除了医生的治疗外,患者的自我管理 and 日常护理也非常重要。

合理饮食
心脏病患者的饮食是护理的重要环节。患者应当遵循低盐、低脂、低胆固醇的饮食原则,减少高脂肪食物和高胆固醇食物的摄入量,多吃新鲜的水果、蔬菜,以及全谷物和富含欧米伽3脂肪酸的食物。控制饮食量,避免过度进食,保持适度的体重,有助于减轻心脏负担。

适度运动
适度有氧运动对心脏病患者非常重要。坚持适度运动,可

以提高心脏功能,降低血压,降低胰岛素敏感性,促进血液循环。但是,在开始运动之前,患者应咨询医生,确保选择适合自身病情和身体状况的运动方式,并逐渐增加运动强度,避免剧烈运动引起不适。

定期监测生理指标
心脏病患者需要定期监测关键的生理指标,包括血压、血糖、胆固醇水平等。这有助于及早发现异常情况,并及时采取措施进行调整。对患有心律不齐的患者,可以考虑佩戴便携式心脏监测设备,及时记录并反馈给医生。

规范用药
药物治疗在心脏病护理中起

着关键作用。患者应当严格按照医生的处方用药,不可随意更改药物剂量或停药。同时,患者应当定期复诊,与医生沟通病情变化,以便及时调整治疗方案。

情绪管理
心脏病患者往往心理负担较大,这对于病情的稳定和康复都有一定影响。因此,患者需要学会有效应对精神压力,保持良好的心态,可以进行心理咨询和练习深呼吸、放松技巧等,改善精神状态。

预防便秘
便秘可能引起Valsalva(音译:瓦尔萨尔瓦)动作,这是一种通过强烈用力排便时导致胸腔

内压力增加的现象。这可能导致心血管系统负担增加,特别是对心脏病患者来说,这可能引发心绞痛、心律不齐等症状。因此,心脏病患者需要摄入充足的水分,有助于软化粪便,减轻排便时的不适感;培养定时排便的习惯,避免憋便,有助于维持正常的肠道功能。同时,患者应注意避免用力排便。

注意保暖
在天气寒冷时,身体对心脏有更高的要求,以维持体温。这可能导致心脏负担增加,对已经受损的心脏来说可能更为敏感。因此,患者应当选择合适的保暖衣物,包括保暖内衣、羽

服、帽子、手套等,以减少体表散热;在室内保持适宜的温度,避免过冷或过热,保持室内通风良好;在季节交替的时候,患者要注意及时增减衣物,以适应气温变化;避免进出温差较大的环境,以免温度变化给身体带来影响。

总体来说,心脏病患者的护理需要综合多方面因素,包括保障睡眠、预防感染等。患者应充分了解自身病情,积极配合医生进行治疗,注重日常生活管理。只有这样,患者才能有效保护心脏,提高生活质量。

(作者供职于山东省聊城市中医医院)

心包穿刺引流的方法,将积液排出体外,以减轻心脏压力。

心包切除术 对反复发作或病情严重的心包炎患者,可能需要进行心包切除术。

其他治疗方法 根据患者的具体情况,医生可能采用其他治疗方法,如物理治疗等。

了解心包的预防知识,可以帮助人们有效保护心脏健康。预防心包炎,需要保持良好的个人卫生习惯、及时接种疫苗和保持免疫系统健康等;一旦患上心包炎,及时治疗非常重要,药物治疗、休息,以及引流手术等方法将帮助患者摆脱疾病困扰。让我们关注心脏健康,为心脏加一把“保护伞”。

(作者供职于北京市航空总医院心内科)

的症状,患者就要及早就医。医生会根据具体情况制定相应的治疗方案,如药物治疗、手术治疗等。患者切勿自行诊断或听信偏方,以免延误治疗时机。

静脉曲张一旦形成,不仅会造成患者身体疼痛、肿胀等,影响生活质量,甚至威胁患者生命安全。因此,预防静脉曲张很重要。人们可以从日常生活中的点滴做起,保持健康的生活方式,坚持合理饮食、适度运动,注意日常保暖,定期体检,起到预防静脉曲张的作用。同时,对于高危人群,应特别关注下肢症状,发现异常及时就医诊治。大家可以从现在开始,关爱自己的身体健康,共同守护生命。

(作者供职于山东省淄博市沂源县人民医院)

如果出现下肢肿胀、疼痛、皮肤温度升高等疑似静脉曲张

心包炎,可能很多人听起来比较陌生,但它却是人们应该重点关注的心脏疾病之一。下面,笔者为大家介绍心包炎的预防和治理知识。

心包炎是指心包膜(即心脏外部的一层薄膜)发生炎症的疾病,可能是由感染、自身免疫性疾病或其他原因引起的。心包炎会导致心脏周围组织发炎和肿胀,甚至危及患者生命,常见症状包括胸痛、呼吸困难、心悸和体力虚弱。如果不及治疗,心包炎可能导致严重的并发症,如心脏压迫、心包积液等。

预防措施
增强免疫力 保持充足的睡眠,坚持合理饮食、适度运动,有助于提高免疫力,预防感染。

静脉曲张是一种常见的血管疾病,发病原因与久坐、久站、长期卧床、不健康饮食等多种因素有关。静脉曲张的形成可能导致肺栓塞等严重后果。因此,预防静脉曲张非常重要。

适度运动
坚持适度运动是预防静脉曲张形成的重要措施之一。适度运动可以促进血液循环,使血液流动更加顺畅,减少血液在静脉中淤积的概率。久坐、久站、长期卧床的人群,由于缺乏运动,容易导致下肢静脉血液回流受阻,形成静脉曲张。因此,人们要定时起身活动,如每隔一小时起身走动5分钟~10分钟,或者利用工作间隙进行简单的伸展运动。此外,适度运动有助于强化肌肉,例如散步、慢跑、骑车等,也可以促进下肢静脉血液回

戒烟限酒
吸烟和饮酒都会增加静脉曲张的风险。吸烟会损伤血管内皮细胞,影响血液流动;而大

量饮酒则会刺激血管,使血管扩张,增加血液淤积的风险。因此,戒烟限酒是预防静脉曲张的重要措施之一。

注意保暖
保持下肢温暖,对预防静脉曲张有积极作用。在寒冷环境下,血管收缩,影响血液循环。因此,大家在寒冷季节要穿厚袜子和保暖裤,以下肢受凉。

定期体检
定期进行身体检查有助于及早发现静脉曲张。特别是对于长期卧床、久坐、久站、高龄、

量饮酒则会刺激血管,使血管扩张,增加血液淤积的风险。因此,戒烟限酒是预防静脉曲张的重要措施之一。

加强心理治疗 情绪激动、紧张不安、怨怒等情绪,有时会促使哮喘发作。因此,通过放松训练、心理咨询等方式调节情绪并保持稳定,对哮喘患者来说同样重要。

哮喘患者的宣教要点
了解哮喘的特征及预后 哮喘主要表现为反复发作的喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状,常在夜间发作或加重。

自己的实际情况,找出触发因素,以及避免诱因的方法。

减少呼吸道感染 呼吸道感染是哮喘发作的常见诱因。因此,保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、戴口罩以及适时接种流感疫苗,都是非常必要的。同时,患者应注意增强自身抵抗力,及时添加衣物。

避免吸烟 吸烟是哮喘的一个重要诱因,无论是主动吸烟还是被动吸烟都应该避免。如果你是烟民,戒烟是改善哮喘症状的最佳决策。

坚持自我评估和监测 患者自我评估可以通过填写问卷来进行,这有助于了解病情的

控制程度,以便及时就医或调整治疗策略。另外,每日进行自我PEF(呼气流量峰值)监测,可以帮助患者了解支气管通气情况,一旦发现数值异常,应及时采取有效预防措施。

加强心理治疗 情绪激动、紧张不安、怨怒等情绪,有时会促使哮喘发作。因此,通过放松训练、心理咨询等方式调节情绪并保持稳定,对哮喘患者来说同样重要。

哮喘患者的宣教要点
了解哮喘的特征及预后 哮喘主要表现为反复发作的喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状,常在夜间发作或加重。

能,根据评估结果制订相应的认知功能训练计划,如注意力训练、记忆力训练、思维训练等。例如,医务人员应根据患者的实际情况,制订个性化的肢体功能训练计划,包括主动运动、被动运动、日常生活能力训练等。主动运动包括从轮椅转移到床上的训练和肩关节屈伸运动等,可以帮助患者恢复肌肉力量和关节活动度;被动运动则是由他人或利

用机械装置帮助患者进行关节活动,预防关节僵硬和肌肉萎缩。在训练过程中,要坚持循序渐进的原则,以免过度运动造成二次伤害。

语言功能训练 患脑卒中后,患者可能会出现语言障碍,影响沟通交流。医务人员应定期评估患者的语言功能,根据评估结果制订相应的语言功能训练计划。

生活能力训练 生活能力训练是脑卒中患者康复过程中的重要环节。医务人员应指导患者进行日常生活能力训练,如穿衣、洗

坚持合理的治疗与管理,可以更好地控制病情,以免急性发作。患者如果没有坚持规范化治疗,可能导致病情反复急性发作,严重时可能会引起死亡。

掌握不同吸入装置的正确用法 吸入装置是治疗哮喘的重要工具之一。常见的吸入装置种类,主要包括压力定量气雾剂、干粉吸入剂以及雾化器三大类,如果使用不当会因药物不能达气道,不能起到充分抗炎作用而导致哮喘控制效果不佳,并增加哮喘急性加重的风险。

因此,患者应掌握不同吸入装置的正确用法,确保药物能够有效地作用于呼吸道。患

者不要频繁更换药物或使用多种吸入装置,以免混淆。

提高用药的依从性 长期遵照医嘱,按时、足量服药,是哮喘管理中的关键环节。患者应该明白药物治疗的重要性,并养成良好的用药习惯,不要自行停药或更改剂量。

通过健康管理和宣教,哮喘患者可以更好地控制疾病,减少发作次数,提高生活质量。同时,患者家属和社会也应该给予哮喘患者更多的理解和支持,共同营造一个良好的环境。

(作者供职于山东省聊城市人民医院脑科医院)

检查,可以早期发现口腔溃疡病变,提高治愈率。

及时治疗口腔溃疡 如果出现口腔溃疡、白斑等病变,患者就要及时到医院治疗,避免病情恶化。

增强自我保健意识 保持高度警惕,留意自己口腔内的异常变化,如果有异常,应及时就医。同时,增强自我保健意识,采取科学的生活方式和饮食习惯,是预防口腔溃疡的关键。

重视早期治疗 一旦发现自己可能患有口腔溃疡,应尽快就医并接受专业治疗。早期发现和治疗口腔溃疡,不仅治愈率高,生活的影响也相对较小。同时,我们应该意识到,虽然口腔溃疡是一种恶性肿瘤,但是只要早期发现和治疗得当,很多患者仍然可以获得良好的治疗效果和生活质量。

增强免疫力 免疫力低下的人群更容易患上各种疾病,包括口腔溃疡。因此,通过健康的生活方式和饮食来增强免疫力,也是预防口腔溃疡的重要措施之一。同时,适度的锻炼和保持良好的心态有助于提高免疫力。

为了预防口腔溃疡,我们需要采取综合措施,包括保持健康的生活方式、定期进行口腔检查、增强自我保健意识等。只有做到早预防、早发现、早治疗,我们才能有效地应对口腔溃疡。

(作者供职于山东省金乡宏大医院)

你了解心包炎吗

□王彦富

心脏健康。
保持健康的生活方式 戒烟、限酒,少吃油腻的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果,养成健康的饮食习惯。

注意保暖 在季节交替时,注意保暖,降低感冒和其他感染性疾病发生率。

积极治疗原发病 对已经患病的人群,要积极治疗原发病,如肺部感染、胃肠道感染等,防止病情恶化。

了解家族史 如果家族成员有心包炎等心脏病史,要更加关

如何预防静脉曲张

□刘晓霞

量饮酒则会刺激血管,使血管扩张,增加血液淤积的风险。因此,戒烟限酒是预防静脉曲张的重要措施之一。

注意保暖
保持下肢温暖,对预防静脉曲张有积极作用。在寒冷环境下,血管收缩,影响血液循环。因此,大家在寒冷季节要穿厚袜子和保暖裤,以下肢受凉。

定期体检
定期进行身体检查有助于及早发现静脉曲张。特别是对于长期卧床、久坐、久站、高龄、

量饮酒则会刺激血管,使血管扩张,增加血液淤积的风险。因此,戒烟限酒是预防静脉曲张的重要措施之一。

加强心理治疗 情绪激动、紧张不安、怨怒等情绪,有时会促使哮喘发作。因此,通过放松训练、心理咨询等方式调节情绪并保持稳定,对哮喘患者来说同样重要。

哮喘患者的宣教要点
了解哮喘的特征及预后 哮喘主要表现为反复发作的喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状,常在夜间发作或加重。

自己的实际情况,找出触发因素,以及避免诱因的方法。

减少呼吸道感染 呼吸道感染是哮喘发作的常见诱因。因此,保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、戴口罩以及适时接种流感疫苗,都是非常必要的。同时,患者应注意增强自身抵抗力,及时添加衣物。

避免吸烟 吸烟是哮喘的一个重要诱因,无论是主动吸烟还是被动吸烟都应该避免。如果你是烟民,戒烟是改善哮喘症状的最佳决策。

坚持自我评估和监测 患者自我评估可以通过填写问卷来进行,这有助于了解病情的

能,根据评估结果制订相应的认知功能训练计划,如注意力训练、记忆力训练、思维训练等。例如,医务人员应根据患者的实际情况,制订个性化的肢体功能训练计划,包括主动运动、被动运动、日常生活能力训练等。主动运动包括从轮椅转移到床上的训练和肩关节屈伸运动等,可以帮助患者恢复肌肉力量和关节活动度;被动运动则是由他人或利

用机械装置帮助患者进行关节活动,预防关节僵硬和肌肉萎缩。在训练过程中,要坚持循序渐进的原则,以免过度运动造成二次伤害。

语言功能训练 患脑卒中后,患者可能会出现语言障碍,影响沟通交流。医务人员应定期评估患者的语言功能,根据评估结果制订相应的语言功能训练计划。

生活能力训练 生活能力训练是脑卒中患者康复过程中的重要环节。医务人员应指导患者进行日常生活能力训练,如穿衣、洗

正确认识口腔溃疡

□郝肖

口腔溃疡是一种常见的恶性肿瘤,早期症状往往不明显,容易被忽视。那么,如何识别和预防这一“隐形杀手”呢?

了解口腔溃疡
口腔溃疡是指在口腔内发生的恶性肿瘤,包括唇癌、舌癌、牙龈癌、颊癌等。长期吸烟、饮酒、嚼槟榔,以及口腔卫生不良、病毒感染等情况,都可能增加患口腔溃疡的风险。

口腔溃疡的症状
口腔溃疡的早期症状不明显,很容易被忽视。常见症状包括口腔内出现溃疡、肿块、白斑、颜色改变等,有时还可能出现疼痛、麻木等症状。如果出现这些症状,患者应及时去医院就诊。

诊断与治疗
诊断口腔溃疡需要进行详细的医学检查和病理诊断。治疗方法包括手术切除、放疗、化疗等,具体治疗方案需要根据病情和医生的建议来确定。

预防口腔溃疡的措施
保持健康的生活方式 戒烟、限酒、戒槟榔等,养成良好的饮食习惯,多吃新鲜的蔬菜和水果,减少油腻、辛辣食物的摄入量。

保持口腔卫生 每天刷牙两次,使用牙线清洁牙缝,定期洗牙,去除牙菌斑和牙结石。

避免紫外线过度照射 长时间暴露在紫外线下,可能导致唇癌等病变。人们应避免在强烈阳光下长时间暴晒。

(作者供职于山东省聊城市人民医院脑科医院)

检查,可以早期发现口腔溃疡病变,提高治愈率。

及时治疗口腔溃疡 如果出现口腔溃疡、白斑等病变,患者就要及时到医院治疗,避免病情恶化。

增强自我保健意识 保持高度警惕,留意自己口腔内的异常变化,如果有异常,应及时就医。同时,增强自我保健意识,采取科学的生活方式和饮食习惯,是预防口腔溃疡的关键。

重视早期治疗 一旦发现自己可能患有口腔溃疡,应尽快就医并接受专业治疗。早期发现和治疗口腔溃疡,不仅治愈率高,生活的影响也相对较小。同时,我们应该意识到,虽然口腔溃疡是一种恶性肿瘤,但是只要早期发现和治疗得当,很多患者仍然可以获得良好的治疗效果和生活质量。

增强免疫力 免疫力低下的人群更容易患上各种疾病,包括口腔溃疡。因此,通过健康的生活方式和饮食来增强免疫力,也是预防口腔溃疡的重要措施之一。同时,适度的锻炼和保持良好的心态有助于提高免疫力。

为了预防口腔溃疡,我们需要采取综合措施,包括保持健康的生活方式、定期进行口腔检查、增强自我保健意识等。只有做到早预防、早发现、早治疗,我们才能有效地应对口腔溃疡。

(作者供职于山东省金乡宏大医院)

如何科学应对过敏性鼻炎

□杜兆文

过敏性鼻炎是一种常见的过敏性疾病,其主要症状包括鼻塞、流涕、打喷嚏和鼻痒等。对于患有过敏性鼻炎的人来说,这些症状可能会严重影响他们的生活质量。那么,如何科学应对过敏性鼻炎呢?

确定过敏原
确定过敏原是预防过敏性鼻炎的关键环节。过敏原是导致过敏反应的物质,如花粉、尘螨、宠物皮屑等。患者可以通过皮肤划痕试验或血清检查来确定过敏原,采取相应的措施来减少接触机会。例如,如果对花粉过敏,患者可以避免在花粉高发季节外出,或者在外出时佩戴口罩,以减少花粉的吸入量。

改善室内空气质量
改善室内空气质量是预防过敏性鼻炎的重要措施之一。患者可以使用空调、空气净化器等设备改善空气质量,去除空气中的过敏原,同时定期清洁这些设备;也可以使用除湿器,调节室内湿度,保持空气干爽,防止细菌传播。

定期清洁家居物品
定期清洁家居物品也是预防过敏性鼻炎的措施之一。尘螨是常见的过敏原之一,而它们主要栖息在床上、地毯和家具等处。因此,定期清洁床上用品、地毯和家具,并保持室内通风,可以减少尘螨的滋生,从而减少过敏性鼻炎的发作次数。

合理饮食
饮食也与过敏性鼻炎的预防密切相关。患者应适度调整饮食结构,多摄入富含维生素C或维生素E的蔬菜和水果,如红椒、菠菜、柑橘类水果等,可以增强免疫系统功能,减少过敏反应;同时,避免食用可能引发过敏的食物,如牛奶、鸡蛋等。

适度运动
适度运动也有助于预防过敏性鼻炎。运动可以提高身体免疫力,增强抵抗过敏原的能力。然而,对于过敏性鼻炎患者来说,选择适合自己的运动方式非常重要。一些高强度的运动会导致过敏症状加重,建议患者选择低强度的运动。

科学治疗
对于已经患有过敏性鼻炎的人来说,科学的治疗方法也是必不可少的。治疗过敏性鼻炎的方法包括药物治疗、免疫治疗、手术治疗等。

药物治疗 患者选择药物治疗时,应遵照医生的建议,并注意药物的不良反应。常用的药物有抗组胺药、糖皮质激素、抗白三烯药、鼻内抗胆碱能药等。

免疫治疗 对于严重的过敏性鼻炎患者,免疫疗法是一种有效的治疗手段。该疗法把患者逐渐暴露于小剂量过敏原环境中,帮助患者逐渐建立免疫耐受机制,减轻过敏反应。

手术治疗 手术治疗用于经药物或免疫治疗无效,症状无改善,并影响生活质量的患者。手术治疗不作为常规治疗过敏性鼻炎的方法。

总的来说,科学应对过敏性鼻炎是非常重要的。确定过敏原、保持室内清洁、定期清洁家居物品、合理饮食、适度运动和科学治疗等,可以减少过敏性鼻炎的发作次数,提高患者的生活质量。如果怀疑自己患有过敏性鼻炎,患者就要及时就医,获得专业的诊断和治疗。

(作者供职于山东省滕州市中心医院)

了解自己的实际情况,找出触发因素,以及避免诱因的方法。

减少呼吸道感染 呼吸道感染是哮喘发作的常见诱因。因此,保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、戴口罩以及适时接种流感疫苗,都是非常必要的。同时,患者应注意增强自身抵抗力,及时添加衣物。

避免吸烟 吸烟是哮喘的一个重要诱因,无论是主动吸烟还是被动吸烟都应该避免。如果你是烟民,戒烟是改善哮喘症状的最佳决策。

坚持自我评估和监测 患者自我评估可以通过填写问卷来进行,这有助于了解病情的

能,根据评估结果制订相应的认知功能训练计划,如注意力训练、记忆力训练、思维训练等。例如,医务人员应根据患者的实际情况,制订个性化的肢体功能训练计划,包括主动运动、被动运动、日常生活能力训练等。主动运动包括从轮椅转移到床上的训练和肩关节屈伸运动等,可以帮助患者恢复肌肉力量和关节活动度;被动运动则是由他人或利

用机械装置帮助患者进行关节活动,预防关节僵硬和肌肉萎缩。在训练过程中,要坚持循序渐进的原则,以免过度运动造成二次伤害。

语言功能训练 患脑卒中后,患者可能会出现语言障碍,影响沟通交流。医务人员应定期评估患者的语言功能,根据评估结果制订相应的语言功能训练计划。

生活能力训练 生活能力训练是脑卒中患者康复过程中的重要环节。医务人员应指导患者进行日常生活能力训练,如穿衣、洗