

# 肺结核患者的居家护理

□郑丽君

肺结核是一种常见的传染性疾病，给患者的身体健康和心理都带来了不小的挑战。在患者的康复过程中，居家护理扮演着至关重要的角色。

## 居家护理的重要性

在康复期间，肺结核患者需要充足的休息和合理的营养摄入，而这些在家庭环境中更能得到保障。居家护理不仅能够为患者提供一个安全、舒适的治疗环境，还能有效减少医院交叉感染的风险，促进患者的康复进程。同时，居家护理还有助于患者及其家属了解肺结核的相关知识，提高自我防护意识和能力，从而

减少疾病的传播。

## 居家护理的要点

**休息与活动** 肺结核患者应保证充足的休息，避免过度劳累。在病情稳定的情况下，可以适当进行轻度活动，比如散步、瑜伽等，以增强身体抵抗力。同时，要保证充足的睡眠时间，避免熬夜。

**饮食护理** 肺结核患者应保持均衡的饮食，摄入足够的热量、蛋白质和维生素。多吃瘦肉、鱼、蛋、奶等高蛋白食物，以及新鲜的蔬菜和水果，避免油腻、辛辣、刺激性食物的摄入。

**药物治疗** 肺结核患者要按

时按量服用抗结核药物，不得随意停药或更改剂量。家属应监督患者服药，确保药物治疗的有效性。

**心理支持** 肺结核患者的康复过程较长，且病情容易反复，需要家属的关心和支持。家属应鼓励患者保持乐观的心态，积极面对疾病，树立战胜疾病的信心。

**环境消毒** 肺结核患者的居住环境应保持通风、干燥、清洁。定期对患者的衣物、被褥、餐具等进行消毒处理，以减少病菌的传播。

**居家护理的实施方法** 建立健康档案 为患者建立

健康档案，记录病情变化、药物使用情况、心理状态等信息，以便及时调整护理计划。

**定期随访** 医护人员应定期对肺结核患者进行随访，了解患者的康复情况，提供必要的医疗指导。

**健康教育** 向患者及其家属普及肺结核的相关知识，包括传播途径、预防措施、治疗方法等，提高患者的自我防护意识和能力。

**饮食指导** 为患者提供个性化的饮食指导，确保摄入充足的营养，满足身体需求。

**心理干预** 针对患者的心理

状态，进行心理干预和疏导，帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪，提高生活质量。

## 居家护理的作用

居家护理为肺结核患者提供了一个安全、舒适的治疗环境，有助于患者的康复。通过合理的休息与活动、饮食护理、药物治疗及心理支持等措施，居家护理能够有效改善患者的身体状况，提高患者的抵抗力。同时，居家护理还能够减少医院交叉感染的风险，降低患者的医疗成本，提高医疗资源的利用效率。

(作者供职于山东省聊城市传染病医院)

# 更年期护理的作用

□杨安敏

更年期是每个女性生命旅程中不可或缺的一部分。在这一阶段，女性的身体将经历一系列显著的生理变化，从卵巢功能逐渐衰退到雌激素水平下降，再到月经逐渐停止，这些变化不仅影响女性的生理健康，还可能对其心理、情绪和社会生活产生深远影响。

更年期，通常是指女性从生育年龄过渡到非生育年龄的自然过程，标志着女性生殖功能的逐渐终止。在这一阶段，女性的卵巢功能减退，雌激素水平下降，导致月经不规律，最终停经。同时，由于雌激素的减少，女性可能会出现一系列不适症状，比如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等，这些症状统称为“围绝经期综合征”。

更年期护理的核心原则在于平衡身心，促进健康。这不仅包括生理上的调整，还涉及心理上的支持和生活的改善。

在这一阶段，女性需要更加关注自己的健康状况，定期进行妇科检查，及时发现并处理可能出现的健康问题。同时，通过调整饮食、增加运动、保持良好的作息等，促进身体的新陈代谢和内分泌平衡。

饮食在更年期护理中扮演着重要角色。由于雌激素水平的下降，更年期女性容易出现骨质疏松、心血管疾病等问题。因此，在饮食上，应增加钙、维生素D、膳食纤维等营养素的摄入，比如牛奶、鸡蛋、鱼类、新鲜蔬菜和水果等。同时，减少高脂、高盐、高糖食物的摄入，以降低患心血管疾病的风险。

对于更年期女性来说，适当运动至关重要。运动不仅可以增强体质，提高免疫力，还有助于调节内分泌，缓解更年期综合征的不适症状。建议选择适合自己的有氧运动，比如散步、慢跑、瑜伽等，每周坚持3次~5次，每次30分钟以上。在运动过程中，要注意安全，避免受伤。

更年期女性容易出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。因此，心理调适和社交支持在更年期护理中同样不可忽视。在这一阶段，女性需要学会调整自己的心态，保持积极乐观的情绪。同时，家人和社会也应给予更年期女性更多的关爱和支持。

更年期女性面临着多种妇科疾病的风险，比如子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺疾病等。因此，定期进行妇科检查对于及早发现和及时治疗这些疾病至关重要。建议更年期女性每年至少进行一次妇科检查，包括乳腺检查、宫颈细胞学检查、超声检查等。通过定期检查，可以及时发现并处理潜在的健康问题，保障女性的生理健康。

(作者供职于山东省曹县第二人民医院)

# 如何应对不孕症

□屈新

不孕症是指一对夫妇在一年以上未采取任何避孕措施，有正常性生活且没有成功怀孕的情况。这是一个涉及生理、心理和社会层面的复杂问题，会对许多夫妇的生活产生深远影响。随着现代社会生活节奏加快，工作压力增大，不孕症的发病率逐年上升。

## 不孕症的原因

不孕症的原因多种多样，既有男性因素，也有女性因素，还有可能是双方共同的问题。以下是一些常见的原因。

**女性因素** 包括排卵障碍、输卵管损伤或阻塞、子宫内膜异位症、子宫异常、免疫因素等。

**男性因素** 主要包括精液异常、输精管道梗阻、生殖器官异常、免疫因素等。

**双方共同因素** 包括性生活障碍、免疫性不孕、不明原因不孕等。

## 不孕症的诊断

诊断不孕症需要进行一系列的检查，以找出导致不孕的具体原因。这些

检查包括以下几种。

**体格检查** 医生会检查夫妇双方的生殖器官、内分泌系统等，以评估是否存在异常。

**实验室检查** 包括精液分析、血液检查、尿液检查等，以了解夫妇双方的生理状况。

**影像学检查** 比如超声检查、X线检查等，有助于发现子宫、卵巢、输卵管等生殖器官的异常。

## 不孕症的治疗

不孕症的治疗方法因个体差异而异，需要根据具体原因制订个性化的治疗方案。以下是一些常见的治疗方法。

**药物治疗** 针对内分泌失调、排卵障碍等问题，医生可能会开具相应的药物进行治疗。

**手术治疗** 对于生殖器官异常、输卵管阻塞等问题，可能需要进行手术治疗。

**辅助生殖技术** 如体外受精-胚胎移植、卵胞浆内单精子注射等，适用于多种原因导致的不孕症。

# 重症护理那些事儿

□鹿伟晨



资料图片

重症护理是指对重症患者进行全面、持续的护理和治疗，旨在稳定患者生命体征，维持器官功能，及时发现并纠正可能导致患者生命危险的问题。在医学和护理领域中扮演着极其重要的角色。对于身体处于危险状态或生命受到威胁的患者来说，重症护理不仅仅是简单的护理，更是对生命的守护和救治。

**监测生命体征** 重症护理的核心任务之一是监测患者的生命体征，包括血压、心率、呼吸频率、体温和血氧饱和度等。这些数据对评估患者的病情变化和制定治疗方案至关重要。

**呼吸道护理** 确保患者呼吸道畅

通，定期为其吸痰、清洁口腔，并根据需要使用呼吸机辅助呼吸。

**机械通气** 部分重症患者可能需要接受机械通气支持，以维持呼吸功能。护士需要密切监测通气参数，并定期检查气管插管或气管切开管的位置和通畅性。

**药物管理** 护士负责给予患者所需的药物治疗，包括镇痛药、抗生素、血管活性药物等。他们需要了解各种药物的作用、不良反应和给药途径，并确保给药及时、剂量准确。

**液体管理** 重症患者往往伴有液体平衡失调，护士需要根据医嘱调节患者的液体输入和输出，监测液体状态，并

及时纠正液体不足或过多。

**营养支持** 护士负责评估患者的营养状况，并在必要时通过口服、管饲或静脉营养支持来满足患者的营养需求。

**感染控制** 重症患者容易感染，护士需要严格执行无菌操作和感染控制措施，包括正确使用个人防护装备、定期更换导管和管路、保持清洁环境等。

**心理支持** 重症患者及其家属往往面临心理压力和焦虑，护士需要给予他们情绪上的支持和安慰，并提供必要的心理咨询和援助。

**团队合作** 重症护理是一个团队工作，护士需要与医生、物理治疗师、康复师等其他医疗团队成员密切合作，共同制订并执行患者的治疗计划。

**预防并发症** 严密观察患者病情变化，及时发现并处理各种可能出现的并发症，比如压力性损伤、肺部感染等。

总的来说，重症护理的重要性不可忽视。它是医学中不可或缺的一环，为患者提供了关键的支持和护理。通过加强重症护理意识和实践，我们能够为患者创造更好的康复机会，帮助他们重返健康轨道。同时，重症护理是一个复杂而精细的工作，需要护士具备丰富的临床经验和专业知识，团队合作与奉献精神，以确保患者获得最佳的护理和治疗效果。

(作者供职于山东省诸城市中医医院)

# 甲状腺疾病的症状和治疗方法

□姜海霞

甲状腺，一个形如蝴蝶的腺体，位于颈部的正前方，虽然体积不大，但它却是调节身体代谢的重要器官。当甲状腺出现问题时，会引发一系列的甲状腺疾病，这些疾病有的会影响我们的日常生活，有的甚至危及生命。

## 甲状腺疾病的种类

**甲状腺功能亢进症(甲亢)** 甲亢是由甲状腺激素分泌过多导致的一系列症状。患者可能会出现心跳过速、失眠、手抖、体重下降等症状。

**甲状腺功能减退症(甲减)** 与甲亢相反，甲减是由甲状腺激素分泌不足或作用减弱引起的。患者可能会感到疲劳、体重增加、皮肤干燥、记忆力减退等。

**甲状腺结节** 甲状腺结节是甲状腺内出现的肿块，大多数情况下是良性的，但也有恶性转化的可能。

**甲状腺炎** 甲状腺炎是甲状腺发炎的疾病，可能是由感染、自身免疫等原因引起的。

**甲状腺肿** 甲状腺肿是甲状腺体积增大的情况，可能是由碘缺乏、甲状腺炎、甲亢等原因导致的。

**甲状腺疾病的症状** 不同的甲状腺疾病，其症状也有所不同。

**甲亢的症状** 心跳过速、失眠、手抖、体重下降、怕热、多汗、情绪激动等。

**甲减的症状** 疲劳、体重增加、皮肤干燥、记忆力减退、便秘、月经不规律等。

**甲状腺结节的症状** 大多数甲状腺结节患者无明显症状，但当结节较大时，可能会压迫周围组织，导致吞咽困难、呼吸困难等症状。

**甲状腺炎的症状** 颈部疼痛、发热、心跳过速、怕热、多汗等。

**甲状腺肿的症状** 颈部肿胀、呼吸困难、吞咽困难等。

## 甲状腺疾病的治疗方法

治疗甲状腺疾病的方法因疾病类型、症状轻重及患者的具体情况而异。以下是一些常见的治疗方法。

**药物治疗** 对于甲亢和甲减患者，医生可能会开具抗甲状腺药物或甲状腺激素替代药物，以调节甲状腺激素水平。对于甲状腺炎患者，可能会使用抗生素或抗炎药进行治疗。

**放射性碘治疗** 对于甲亢患者，有时医生可能会建议使用放射性碘来破坏甲状腺组织，减少甲状腺激素的分泌。

**手术治疗** 对于某些甲状腺疾病，比如恶性甲状腺结节或甲状腺肿大压迫周围组织时，可能需要进行手术治疗。手术方式包括甲状腺部分切除或全切除等。

甲状腺疾病的治疗需要耐心和时间，患者在治疗过程中应保持积极的心态，配合医生的治疗建议。同时，要定期进行甲状腺检查，及时发现并治疗甲状腺疾病。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

# 冠心病的防治

□袁星堂

冠心病，全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是一种常见的心血管疾病，严重威胁着人们的生命健康。了解冠心病的相关知识及防治措施，对于维护心血管健康、预防冠心病的发生具有重要意义。

## 冠心病的预防

预防冠心病的关键在于控制危险因素，降低发病风险。以下是一些有效的预防措施。

**保持健康的生活方式** 要合理饮食，保持低盐、低脂、低糖饮食，增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入；适量运动，保持每周至少150分钟的中强度的有氧运动，比如快走、游泳、骑自行车等；戒烟限酒，避免吸入二手烟，限制酒精摄入。

**控制血压和血糖** 定期监测血压和血糖水平，遵医嘱按时服药，保持血压和血糖在正常范围内。

**定期体检** 定期进行心血管检查，比如心电图、心脏超声等，以便及时发现并处理潜在的心血管问题。

**减轻心理压力** 学会调节情绪，保持积极乐观的心态，避免过度劳累和精神紧张。

**遵医嘱治疗** 对于已经患有冠心病的患者，应遵医嘱按时服药，定期复诊，及时调整治疗方案。

(作者供职于山东省东明县妇幼保健院)

**冠心病的症状** 冠心病的症状因人而异，典型表现包括心绞痛、胸闷、心悸、气短等。心绞痛通常表现为胸骨后或心前区的压榨性疼痛，可放射至左肩、左臂内侧等部位。此外，部分患者还可能出现恶心、呕吐、出汗等伴随症状。需要注意的是，部分患者在早期可能无明显症状，定期进行体检和心血管检查至关重要。

**冠心病的治疗** 冠心病的治疗包括药物治疗、介入治疗和手术治疗等。药物治疗主要用于控制病情、缓解症状，比如抗心绞痛药物、抗血小板药

# 宫颈健康与宫颈癌预防

□李秀

宫颈是女性生殖系统的重要组成部分，其健康状况对女性的生育和生殖健康有着至关重要的影响。宫颈癌是全球女性最常见的恶性肿瘤之一，对宫颈健康构成了严重威胁。因此，了解宫颈健康与宫颈癌预防的知识，对每个女性来说都至关重要。

## 宫颈健康的重要性

宫颈位于子宫下部，是连接阴道与子宫的重要通道。宫颈的健康状况直接影响着女性的生育能力和生殖健康。宫颈炎、感染、损伤等都可能引发一系列的问题，比如不孕、宫外孕、流产等。因此，保持宫颈健康对于女性的生育和生殖健康至关重要。

重要。

## 宫颈癌的危害

宫颈癌是全球女性最常见的恶性肿瘤之一，其发病率和死亡率均居女性恶性肿瘤前列。宫颈癌的发生与HPV(人乳头瘤病毒)感染密切相关，长期持续的HPV感染可引发宫颈细胞癌变。早期发现和及时治疗对于提高宫颈癌的治愈率和生存率具有重要意义。

## 宫颈癌的预防措施

**定期进行宫颈癌筛查** 宫颈癌筛查是预防宫颈癌的有效手段。通过宫颈细胞学检查和高危型HPV检测等手段，可以及时发现宫颈细胞的异常变化，及早对于女性的生育和生殖健康至

预防和治疗，防止癌变的发生。建

议适龄女性定期进行宫颈癌筛查，并根据医生建议进行复查。

**接种HPV疫苗** HPV疫苗是预防宫颈癌的重要手段之一。通过接种HPV疫苗，可以预防常见类型的HPV感染，降低宫颈癌的发病率。建议适龄女性尽早接种HPV疫苗，并根据疫苗接种方案完成全程免疫。

**保持健康的生活方式** 保持健康的生活方式对于预防宫颈癌至关重要。均衡饮食、适量运动、规律作息等都有助于增强身体免疫力，减少HPV感染的风险。此外，戒烟限酒、保持良好的卫生习惯等也有助于预防宫颈癌的发生。

**注意性生活卫生** 性生活卫生是预防宫颈癌的重要措施之一。女性应该注意性生活卫生，避免不洁性行为和多个性伴侣，减少HPV感染的风险。同时，在性生活中要使用安全套等避孕措施，降低交叉感染的风险。

**早期治疗宫颈疾病** 早期治疗宫颈疾病可以预防宫颈癌的发生。女性应该定期进行妇科检查，及时发现和治疗宫颈炎、宫颈糜烂等宫颈疾病，防止其发展成为宫颈癌。

除此之外，女性还应该了解一些与宫颈健康相关的基本知识，以便更好地预防宫颈癌的发生。以下是一些建议。

了解HPV HPV是宫颈癌的主要原因之一，了解HPV的传播途径、预防方法及与宫颈癌的关系，有助于更好地预防宫颈癌的发生。

**避免长期使用避孕药** 长期使用避孕药会增加患宫颈癌的风险。因此，建议女性尽量避免长期使用避孕药，选择其他避孕方式。

**保持心理健康** 心理健康与身体健康密切相关，长期处于焦虑、抑郁等不良情绪状态下，会增加患上宫颈癌的风险。因此，保持心理健康对于宫颈健康也至关重要。

(作者供职于山东省东营市垦利区董集镇卫生院)