



## 叙事护理

# 爱别等 孝莫迟

□高 娥

作为临床一线医务人员,笔者见惯了人间冷暖、世态炎凉;同时,也感受到来自人间的那一丝善良。

记得那年刚入夏不久,病区来了一位慈祥的老年患者,只见他默不作声地坐在医生值班室的角落,仔细听他的孩子们和医生沟通自己的病情,沟通的声音很小,老人有点惊慌失措,眼睛里透出恐惧与不安。

对于在临床一线工作多年的笔者来说,已经大致猜到了老人心里在想什么。沟通的结果是,医生综

合老人的身体状况,准备实施胃癌部分切除手术。为了安全起见,手术由市级医院专家主刀,老人的孩子们对这个方案表示很满意。

笔者很快为老人办理了入院手续,了解到老人即将70岁,平时身体状况很不错,育有两儿一女。虽然一家人看起来并不是很富裕,但是给笔者的印象是非常和睦的。

老人的孩子们谁都没有在老人面前谈论病情,也没争论手术费的分配问题,而是给老人更多地安慰,并

给老人解释手术虽然时间会很长,但是并不是大手术,有点儿复杂不好做而已,让老人不要过于担忧,大家都会等着老人从手术室出来。看着老人的表情逐渐由惊恐转为平静,笔者悬着的心也慢慢放了下来。

在接触中,老人对待医务人员都是那样和蔼可亲,如同一位慈祥的父亲对待自己的孩子一样。有时候,护士一出病房就跑过来告诉笔者:“护士长,老人对我真好,他叫我姐姐,还请我吃苹果。”而老人的孩子们

对待老人总是轻声细语的,对待科室里的医务人员也客气有加,显得很有教养。这一家人来自骨子里的善意,温暖了科室里的每一个人。

望着老人,笔者感觉到命运如此的不公,他的和善不止影响到他的孩子们,同时也影响到我们,大家都希望老人能迈过这道坎。

通过积极的术前准备,老人的手术也如期而至。老人的孩子们将老人送入手术室后,寸步不离地等候在手术室门口,大家没有过

多的交流,只是把希望的眼神都投射到手术室门口,期待老人手术顺利。经过近3小时的手术,老人安全返回病房,一家人喜极而泣。笔者也为此兴奋了许久,感谢这善良的一家人让笔者感受到善良、温暖的情谊。

类似这样的故事,医院每天都在上演,笔者希望所有的老人都能被温柔以待。“树欲静而风不止,子欲养而亲不待”,希望所有的子女都能读懂这句话。

(作者供职于河南省方城县第二人民医院护理部)

## 女性健康护理的注意事项

□闫黔云

女性应了解妇科健康常识,并养成定期进行妇科体检的习惯。本文主要介绍一些女性健康知识,帮助女性更好地呵护自己的健康。

### 保持外阴部卫生

女性要坚持每天用温水清洗外阴部。除非医生建议使用妇科清洗液来应对妇科疾病,否则应避免使用这类产品,以免破坏阴道的正常酸碱平衡。尽量使用一次性毛巾或杀菌后的毛巾擦拭外阴部。

### 单独清洗内裤

内裤要每天更换。在清洗内裤时,应与其他衣物分开洗涤,并确保内裤上无残留的洗涤剂,避免引起不适。晾晒

内裤时,选择通风良好或阳光直射的地方,有助于杀死可能附着在内裤上的细菌。

### 慎用抗生素

过度使用抗生素,会破坏阴道内的菌群环境,并抑制菌群生长,从而引起炎症。因此,女性应遵照医嘱规范使用抗生素,以保护体内的微生物平衡。

### 正确理解宫颈柱状上皮异位

许多女性误将宫颈柱状上皮异位视为一种疾病并感到恐惧,然而这种理解有误。宫颈柱状上皮异位是一种较常见的生理现象,通常不需要特别治疗。如果伴有症状或引起不适,建议咨询医生进行

适当管理。

### 做好经期护理

经期及时更换卫生用品 女性应确保经期使用的卫生巾或卫生棉条质量可靠,并及时更换。日常分泌物增多时,女性应避免长时间使用护垫,可以通过定期更换内裤,保持外阴部的清洁和干燥。

注意经期保暖 女性应避免身体在经期遭受寒冷和潮湿的侵袭,寒冷刺激可能导致女性出现月经不调。长时间处于潮湿和寒冷的环境中,还可能引起女性经期的出血量异常或经期延长,甚至诱发其他健康问题。

避免经期过度劳累 女性

可以在经期保持日常的学习和工作,以及适度的体育锻炼,但是应避免剧烈运动和重体力劳动。过度的劳累,不仅会增加女性的腹部压力,还可能引起盆腔震动,导致经期出血量异常。

养成良好的生活习惯 女性应保持心情愉快和乐观的心态,避免忧虑、悲伤,减少精神压力;确保有足够的休息和良好的睡眠;在饮食方面,保证营养均衡,避免食用生冷、辛辣等刺激性食物;戒烟限酒;日常多饮水,多食用新鲜的蔬菜、水果。

注意经期卫生 在清洁外阴部时,女性应当按照医生的

建议选择适合自己的清洁剂,避免过度清洗或使用高浓度的清洁剂,以维持外阴部的健康。避免在经期坐浴,尽量使用淋浴,降低潜在的健康风险。

禁忌性生活 在月经期间,女性应避免进行房事,否则容易将细菌带入体内,可能导致经期出血量异常、经期延长,甚至导致生殖器官炎症等。这些炎症不仅对健康不利,严重时甚至可能影响生育能力。因此,经期女性应避免进行房事,保持生殖健康。

(作者供职于河南省太康县人民医院)

## 如何应对痤疮的临床表现多样性

□刘慧玲

痤疮主要由毛囊皮脂腺的慢性炎症引起,其成因复杂,临床表现也呈现多样性。

### 痤疮的发病机制

激素水平异常 在青春时期,人们的雄激素(如睾酮)水平显著增加,导致毛囊皮脂腺增大、活动性增强,皮脂分泌增多。皮脂腺是雄激素的靶器官。过多的雄激素会刺激皮脂腺分泌大量皮脂。

毛囊皮脂腺导管角化异常 毛囊内的过度角化,可以导致毛囊皮脂腺滤泡分泌受阻,形成粉刺。粉刺由皮脂、角蛋白和微生物(特别是痤疮丙酸杆菌)组成。

细菌感染 痤疮丙酸杆菌在毛囊内增生,利用皮脂中的甘油三酯作为营养迅速繁

殖。其产生的脂肪酶分解皮脂中的甘油三酯形成游离脂肪酸(FFA),刺激毛囊壁,引发炎症反应。

皮脂滞留与毛囊扩张 皮脂分泌物的滞留和毛囊的扩张,可导致囊肿形成。毛囊破损和FFA的释放,细菌产物和角蛋白进入组织,进一步加重炎症反应,形成脓肿。

### 痤疮的临床表现

粉刺 粉刺分为开放性的黑头粉刺和闭合性的白头粉刺。

炎性丘疹 毛囊皮脂腺口被堵塞,形成毛囊皮脂腺内缺氧环境,导致痤疮丙酸杆菌大量繁殖,引发炎症反应。

脓疱 毛囊皮脂腺内大量中性粒细胞聚集,吞噬痤疮丙

酸杆菌后发生炎症反应,形成脓疱。

结节和囊肿 毛囊皮脂腺内大量的角质物、皮脂、脓细胞等存贮,使毛囊皮脂腺结构被破坏,形成高出于皮肤表面的红色结节或囊肿。

### 痤疮的治疗

痤疮的临床表现多样性,从轻微的粉刺到严重的囊肿和结节,不同症状需要采取不同的应对策略。

粉刺阶段 患者可以选择适合油性或混合性皮肤的洁面产品,祛除多余油脂和污垢,避免毛孔堵塞。可以使用含有水杨酸或苦参提取物的护肤品,祛除老化角质,预防粉刺。患者不要用手挤压粉刺,以免引发炎症或留下疤痕。

痕。

炎性丘疹阶段 患者可以遵照医嘱使用含有抗炎成分的护肤品,减轻炎症反应。在医生指导下,患者可以使用外用抗生素(如克林霉素、红霉素等)或维A酸类药物(如阿达帕林等),抑制细菌繁殖,促进炎症消退。患者应继续保持良好的面部清洁习惯,避免炎症加重。

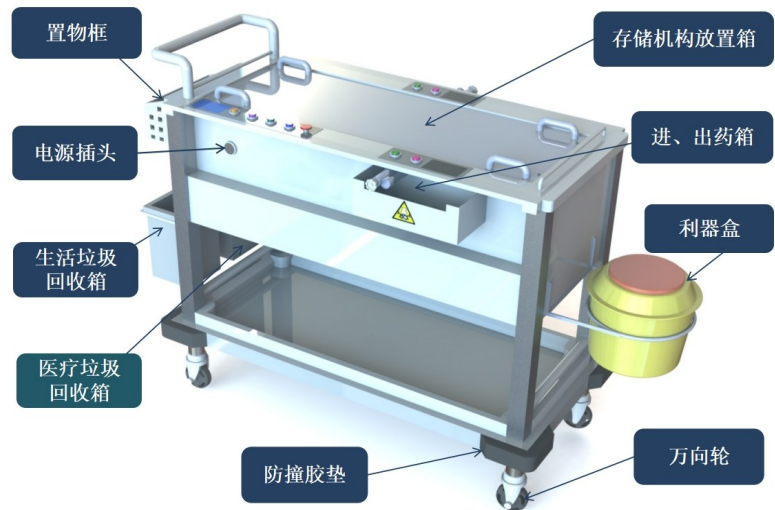
脓疱阶段 脓疱较大时,可外用抗生素软膏或鱼肝油,促进脓疱干化和消退。若患者炎症严重,可以遵照医嘱规范使用抗生素(如多西环素、米诺环素等)或异维A酸进行治疗;避免使用过于刺激性的护肤品或化妆品,以免加重炎症。

结节和囊肿阶段 结节和囊肿是较为严重的痤疮类型,患者通常需要皮肤科医生的专业治疗。可能的治疗方法包括口服异维A酸、光动力疗法、激光疗法等。患者应减少高糖、高脂肪食物的摄入量,多吃新鲜的蔬菜、水果,有助于改善肤质。严重的痤疮可能对患者的心理造成一定影响,建议患者进行心理疏导或寻求专业心理咨询师的帮助。

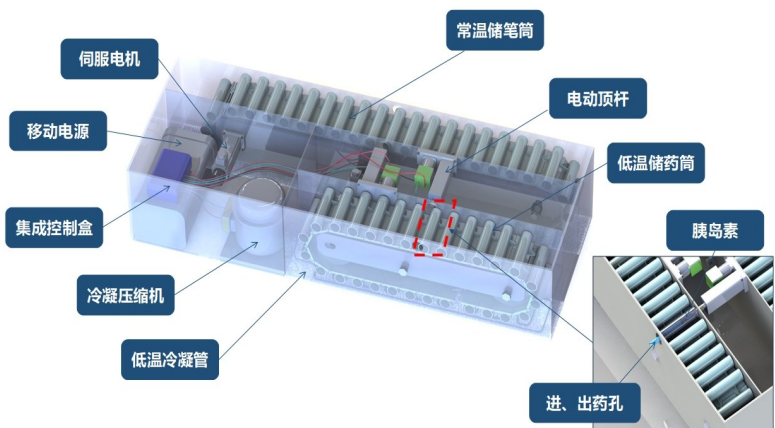
痤疮虽然是大多数青少年在青春时期不得不面对的问题,但是通过科学的预防、规范的治疗以及良好的心理调适,完全可以将其对生活的影

响降到最低。

(作者供职于河南省原阳县中心医院)



- 存储机构放置箱:存放内部传动装置、常温储冰箱和低温储冰箱。
- 置物框:存放医疗物品。
- 电源插头:移动电源充电的插头。
- 进、出药箱:收纳储冰箱存放的胰岛素。
- 利器盒:回收放置注射针头。
- 生活垃圾回收箱:存放生活垃圾。
- 医疗垃圾回收箱:存放医疗垃圾。
- 防撞胶垫:减缓多功能胰岛素储存操作车与外来物体碰撞造成的伤害。
- 万向轮:可以360度转动,方便医护人员推动操作车应用于各个医疗场所。



- 伺服电机:用来带动储药(笔)筒转动到出药孔。
- 冷凝压缩机:主要是降低温度。
- 低温冷凝管:主要输送冷空气。
- 电动顶杆:用来推动储药筒中的胰岛素。
- 进、出药孔:提供胰岛素装入(取出)通道。

您可以谈谈自己的看法,谈一谈您对护理工作的感悟,写一写关于护理管理现状与问题的文字……栏目《护理管理》《专科护理》《护理体会》《护士手记》《小发明》《护患故事》等真诚期待您的参与!

联系人:徐琳琳  
投稿邮箱:xulin.lin@qq.com

## 结核病的传播途径与临床症状

□石 杰

结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,也是一种全身性疾病。人体各个器官都可能罹患结核病,患结核病较多的脏器有肺脏、肾脏、肝脏、大脑、肠道、膀胱、皮肤、睾丸、骨骼等,其中较常见的是肺结核。

### 如何传播

肺结核是通过呼吸道传播的慢性传染病,当肺结核患者咳嗽、大声说话、打喷嚏时,会喷出大量带有结核分枝杆菌的飞沫,这些飞沫长时间悬浮在空气中,当健康人吸入这些飞沫中,可能感染结核分枝杆菌。肺结核患者的痰中含有大量的结核分枝杆菌。患者咳出的痰干燥后,痰液中的结核分枝杆菌并没有死亡,还可以附

在尘埃上随着空气飞扬,健康人吸入这些带有结核分枝杆菌的尘埃后,也可能被传染。

肺结核是由于结核分枝杆菌侵入肺内而发病的。结核分枝杆菌经过呼吸道进入肺部后,会在肺上部含氧量相对高的地方形成病灶。肺结核的传染性,取决于患者痰中结核分枝杆菌的数量和患者咳嗽症状的严重程度。结核分枝杆菌实验结果呈阳性患者的排菌量较多,也就是人们常说的“开放性肺结核”,是结核分枝杆菌的主要传染源。

### 如何消灭结核分枝杆菌

结核分枝杆菌对物理和化学因素的免疫力比较强。结核分枝杆菌在日光下,可以存活2小时~7小时;在阴暗干

燥处的痰液中,可以存活6个月~8个月;在零下8摄氏度~零下6摄氏度的条件下,可以存活4年~5年。一般的消毒液杀灭结核分枝杆菌的时间要比其他细菌所需的时间长。结核分枝杆菌在紫外线10分钟~20分钟,就会死亡;用高压锅煮沸消毒30分钟,也可以消灭结核分枝杆菌。

当人的免疫力比较强的时候,结核分枝杆菌在机体的免疫系统作用下,一部分被杀死,另外一部分则转变为“休眠菌”潜伏在人体内。感染者在一生中的任何时间里,当免疫力下降时,体内“休眠菌”就会恢复为有繁殖能力的结核分枝杆菌,其中约有10%的感染者可能发病。当人体免疫

力下降时,如果在短时间内有大量结核分枝杆菌侵入或在较长的一段时间内接触结核病患者,健康人就可能受到结核分枝杆菌的感染而发病。

### 有哪些症状

多数患者起病缓慢,早期无明显症状;随着病情进展,可表现出咳嗽、咯痰、咯血等。患者出现盗汗、疲乏、背部酸痛、食欲不振、体重减轻等,女性患者还可伴有月经不调或闭经。

少数患者起病急,特别是患急

性血行播散性肺结核、干酪性肺炎以及结核性胸膜炎时,伴有发热、胸痛、呼吸困难等。还有一部分患者伴有结核变态反应引起的过敏表现,如结节性红斑、疱疹性结膜炎和结核性风湿病等。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心结核病预防控制所)

## 结核病防治论坛



开展“终结结核”行动 共建共享健康中国

本栏目由河南省疾病预防控制中心主办