

皮肤皱褶处被淹了怎么办

□周信平

在日常预防接种工作中,经常会遇到一些婴儿、肥胖及行动不便的老年受种者的脖子、腋下、大腿根等部位的皮肤皱褶处出现发红、疼痛或伴肿胀、破溃等症

状,严重者甚至出现发热,不利于疫苗接种。这种情况就是我们俗称的皮肤被淹,医学上称之为“间擦疹”“褶烂”或者“擦烂红斑”。

皮肤被淹的原因

皮肤被淹的原因有以下几种:

1.皮肤清洁不及时:皮肤表面的分泌物和汗液较多,如果不及时清洁,就会导致皮肤角质层受损,出现被淹的情况。

2.皮肤摩擦:皮肤皱褶处相互接触、摩擦,导致局部皮肤受损。

3.湿热潮湿的环境:夏季剧烈活动后,机体大量出汗,尤其是皱褶处通风不良,使湿度增加,为细菌、真菌的生长创造了有利条件,加剧了局部皮肤炎症的发生,出现皮肤被淹的现象。

4.肥胖:肥胖者皱褶处皮肤由于脂肪堆积,增加了摩擦和局部压力,更容易被淹。

5.过敏或刺激:接触某些刺激性物质,如洗涤剂、化妆品、某些衣物等,可能引发皮肤炎症反应。

6.微生物感染:念珠菌、金黄色葡萄球菌等微生物在温热潮

湿的环境中容易繁殖。如果生活环境

的卫生状况较差或穿着过紧的衣物等,容易引发感染性炎症。

7.疾病因素:某些疾病如糖尿病、免疫功能低下等,可能影响皮肤的屏障功能,降低抵抗力,增加皮肤被淹的发生风险。

皮肤被淹的治疗和护理方法

若皮肤皱褶处被淹,在日常治疗和护理上需要注意什么呢?首先去医院皮肤科进行诊治,排除湿疹、接触性皮炎、股癣、疖子、脂溢性皮炎等皮肤疾病;其次遵医嘱进行治疗。一般包括以下治疗和护理方法:

1.药物治疗:如果出现红疹、渗液、糜烂等症状时,可用无菌棉签蘸安多福或0.5%的碘伏轻轻涂擦患处,进行局部消毒,待干燥后再遵医嘱用药。

常用的药物有:

(1)收敛剂:可使用炉甘石洗剂,有助于减少渗出,缓解炎症。

(2)抗真菌药物:如果存在真菌感染,可外用克霉唑、咪康唑等。

(3)抗生素药膏:如果有细菌感染,可使用红霉素软膏、莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏等。

(4)糖皮质激素:在炎症明显时,可短期外用弱效糖皮质激素如氢化可的松乳膏等。

2.物理治疗:如果渗液较多,

可使用红外线照射等物理治疗方法,促进局部干燥和炎症消退。

3.改变生活习惯:穿着宽松、透气的衣物,避免摩擦和刺激皮肤。

4.控制体重:过重可能会增加皮肤皱褶处的摩擦。适当控制体重可以减少皮肤摩擦、减轻皮肤皱褶处的压力。

5.加强皮肤护理:在日常生活中,注意保持个人卫生,加强皮肤护理,特别是夏季气温高,机体排汗较多,应及时更换潮湿的衣裤,保持皮肤清洁干燥。如果皱褶处皮肤出现发红、疼痛等症状,应及时使用温水清洁受累皮肤,然后用柔软的毛巾或纸巾吸干水分,尽量保持皮肤皱褶处通风、透气。同时,每日或隔日洗澡1次;冬季可每周洗澡1次~2次。洗澡后,可使用温和、无刺激的润肤霜,避免皮肤干燥。

6.治疗基础疾病:如果有糖尿病等基础疾病,应积极控制血糖,增加机体抵抗力,进而提高皮肤的屏障功能,减少皮肤感染。

婴儿的皮肤特点

在预防接种工作中,我们接触更多的是婴幼儿。由于婴儿皮肤娇嫩,加之新手妈妈照顾经验不足,皮肤被淹的现象十分常见,应引起重视。婴儿的皮肤皱褶处多位于脖子、腋窝、腹股沟、肘窝

等部位。这些地方由于皮肤叠在一起,容易出汗、积存污垢,而且通风不畅。如果护理不当,婴儿的皮肤容易出现发红、破皮等问题。下面,我们了解一下婴儿皮肤的特点:

1.薄嫩:婴儿的皮肤比成人薄,表皮细胞层数少,角质层薄。

2.水分含量高:婴儿皮肤中的水分含量相对较多,但水分流失也较快。

3.敏感脆弱:对外界刺激的抵抗力较弱,容易受到摩擦、化学物质、温度变化等影响。

4.皮脂分泌少:皮肤的油脂分泌不足,容易干燥。

5.酸碱平衡能力差:皮肤的酸碱平衡调节能力尚未完善。

6.色素分布不均匀:肤色可能会有分布不均匀的情况。

7.再生能力强:受伤后恢复较快。

8.血管丰富:皮肤中的血管比较丰富,使皮肤看起来更红润。

如何预防婴儿皮肤被淹

根据婴儿的皮肤特点,采取以下护理措施,积极预防皮肤被淹:

1.清洁:使用温水轻轻清洁被淹的皮肤皱褶处,动作轻柔,避免过度摩擦而损伤皮肤。

2.保持干燥:清洁后,用干净柔软的毛巾轻轻吸干水分,确保皮肤皱褶处完全干燥,也可以使

用吹风吹干,但要保持适当距离,防止烫伤。

3.勤换尿布:如果是因尿布湿了导致的皮肤被淹,要及时更换尿布,保持干爽。

4.减少摩擦:给婴儿选择宽松、柔软、透气的衣物,避免衣物摩擦和闷热导致皮肤出汗过多。

5.注意观察:密切观察婴儿的皮肤恢复情况,如果出现红肿、渗出、皮疹等异常,应及时采取有效的护理措施。

6.控制室内温度和湿度:适宜的环境有助于婴儿皮肤的恢复。一般室温控制在22摄氏度~26摄氏度、相对湿度控制在50%~60%,但要注意根据季节、穿着、睡眠环境等因素进行适当调整。

7.让皮肤透气:在条件允许的情况下,适当让被淹处皮肤暴露于空气中,增加透气时间。

8.定期活动:避免长时间保持同一姿势,定期改变体位,减少局部皮肤受压。

9.涂抹药物:对于被淹处皮肤,可以在医生的指导下,涂抹适量的抗生素软膏或具有修复作用的药膏,如红霉素软膏、鞣酸软膏等,以防感染和促进皮肤修复。

(作者供职于北京市密云区妇幼保健院)

创伤急救护理方法

□霍婷婷

在日常生活中,创伤是一种常见的急症,对其进行急救护理可减轻患者痛苦、防止病情恶化、促进身体康复。本文将从专业的角度探讨创伤急救护理的基本原则、伤口处理的关键步骤以及如何减少二次伤害,以提高公众对创伤急救护理的认知能力。

创伤急救护理的首要原则是“时间就是生命”。在创伤发生后,迅速评估患者的生命体征,包括呼吸、心跳、血压等,以确定优先救治对象。同时,确保患者呼吸道畅通,必要时进行人工呼吸或气管插管。及时止血,防止患者失血过多,是创伤急救中的关键环节。此外,保持患者体温、减轻疼痛,也是急救护理中不可忽视的问题。

伤口处理的正确步骤

清洗与消毒:伤口处理的第一步是彻底清洗。对于开放性损伤,如擦伤、切割伤等,应先

用流动水(最好是生理盐水)冲洗伤口,去掉伤口处的污物和异物。在清洗的过程中,避免用力过猛,以免加重组织损伤。清洗完毕后,用干净的纱布或棉签擦

拭伤口周围的分泌物,并使用碘伏、酒精等消毒剂对伤口进行消

毒,杀灭潜在的病原体。

止血处理:对于出血不止的伤口,及时有效的止血至关重要。止血方法包括直接压迫止血法、加压包扎止血法和止血带止血法等。直接压迫止血法适用于小动脉或小静脉出血,通过手掌或纱布直接压迫出血点,达到止血的目的。加压包扎止血法则是用干净的敷料覆盖伤口,并施加适当压力,然后用绷带或布固定。对于四肢大出血且使用上述方法无效时,可使用止血带止血法,在伤口近心端绑扎,但需要注意每隔一段时间放松一次,以免造成肢体缺血性坏死。

伤口包扎与固定:伤口包扎不仅有助于止血,还能保护伤口免受外界污染。包扎时应选择无菌敷料,覆盖伤口后轻轻加压固定。对于四肢骨折或关节脱位的患者,包扎前需要先进行临时固定,防止骨折端移位,加重损伤。固定材料可选用木板、树枝、硬纸板等。固定时应保持肢体处于功能位,松紧适度,避免过紧影响血液循环。

减少二次伤害的措施

避免不当搬运:在搬运创伤患者时,应采取正确的搬运方

法,避免造成二次伤害。对于怀疑有脊柱骨折的患者,严禁随意搬动,应由专业人员使用担架等工具进行搬运,并保持患者脊柱轴线稳定。对于四肢骨折的患者,搬运时应避免触碰骨折部位,以免加重损伤。

保持体位稳定:在处理创伤患者时,应尽量保持其体位稳定,避免剧烈晃动或突然改变体位。这有助于减轻患者的疼痛,防止伤口裂开或骨折端移位。

密切观察生命体征:在整个急救过程中,急救人员应持续观察患者的生命体征,包括呼吸、心率、血压等。一旦发现异常,应立即采取相应的急救措施。

创伤急救护理是一项复杂而细致的工作,要求急救人员具备扎实的专业知识和丰富的实践经验。通过加强公众教育,提高自救互救能力,可以在很大程度上降低创伤带来的危害,为患者赢得宝贵的救治时间。同时,医疗机构也应不断完善创伤急救体系,提高急救效率和成功率,为创伤患者提供更加及时、有效的救治服务。

(作者供职于山东省德州市夏津县人民医院)

糖尿病患者的饮食选择

□王霞

糖尿病是一种由胰岛素绝对或相对分泌不足以及利用障碍引发的、以高血糖为标志的慢性疾病。糖尿病的症状主要表现为“三多一少”,即多饮、多尿、多食和体重下降。此外,病程久的患者可能会出现眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官的慢性进行性病变,功能减退甚至衰竭,并有可能引发急性严重代谢紊乱。糖尿病的预防主要依赖健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动、保持健康体重等。

在糖尿病的日常管理中,合理膳食不仅能稳定血糖水平,还能有效预防并发症,为糖尿病患者“铺就”一条通往健康的路。面对琳琅满目的食物,许多患者会心存疑虑:从这些美食,我能吃吗?本文将从护理学的角度出发,为大家科普糖尿病患者的饮食禁忌,并告诉大家如何在日常生活中作出明智的选择。

高糖食物

糖尿病患者需要筑起一道坚实的防线,以抵御高糖食物的诱惑。这包括但不限于传统糖类、精制糖制品及含糖饮料。这些“甜蜜杀手”被摄入后会迅速

转化为血糖,引发血糖飙升,对病情控制构成严重威胁。此外,石榴、荔枝、香蕉、无花果、榴莲等水果富含果糖,糖尿病患者要谨慎选择。

高脂肪与高胆固醇食物

在脂肪与胆固醇的海洋中航行,糖尿病患者需要掌握高超的掌舵技巧。高脂肪食品不仅会增加热量负担,还可能加剧胰岛素抵抗,不利于血糖控制。同样,糖尿病患者在日常生活中要控制高胆固醇食物的摄入,避免导致高甘油三酯血症、高胆固醇血症。不同的食物中胆固醇的含量各不相同。动物内脏、蛋黄、全脂奶制品等食物富含胆固醇。低脂、清淡的食物是糖尿病患者的不二选择。

膳食纤维

在糖尿病的饮食“版图”上,膳食纤维犹如一片丰饶的“绿洲”,为患者提供丰富的营养与健康保障。富含膳食纤维的食物有绿叶蔬菜、全谷物、豆类及豆制品以及新鲜的菌类,它们不仅能延缓胃排空,减缓血糖上升速度,还能增加饱腹感,帮助体重管理。

选择合适的烹饪方式

烹饪方式的选择,同样关乎糖尿病患者的饮食健康。高温烹饪容易产生有害物质,增加并发症发生的风险;低温烹饪则能保留食物的营养,保持食材的原汁原味,减少有害物质的产生。此外,细嚼慢咽的用餐习惯,也有助于减缓血糖上升速度,提升用餐体验。

营养均衡

在保持血糖稳定的同时,糖尿病患者还需要确保营养均衡。除了摄入充足的膳食纤维,还应补充钙、硒、维生素等微量元素。这些富含营养素的食物,如海带、牛奶、香菇、大蒜、芥菜等,不仅能够提升机体免疫力,还能预防多种并发症。

糖尿病患者的饮食管理,是一场智慧与毅力的较量。通过精准识别高糖、高脂肪、高胆固醇食物,探索低温健康的烹饪方式,以及追求营养均衡的多样化饮食,糖尿病患者可以在享受美食的同时,稳定控制血糖。让我们携手并进,以科学的态度、明智的选择,让糖尿病患者保持饮食健康。

(作者供职于山东省东营市河口区妇幼保健院)

肺纤维化患者的自我管理

□马玉琴

肺纤维化作为一种慢性进行性肺部疾病,其主要特征是肺部组织的瘢痕化和纤维化,会导致肺泡和肺间质逐渐变硬和瘢痕化,从而影响肺部功能。肺纤维化主要是因患者肺部受到某种损伤或炎症所引起的,而损伤多与吸入有害物质、药物因素或自身免疫反应有关。肺纤维化患者在疾病早期多无明显症状,部分患者可能存在轻微的呼吸困难与干咳症状。随着疾病进展,患者的呼吸困难与疲劳感会逐渐加重,尤其是在进行重体力活动时。当疾病发展至晚期,患者即使在休息状态下也会出现持续呼吸困难的症状,生活质量显著下降,需要进行氧疗或其他治疗才能得以缓解。因此,肺纤维化患者需要早期进行控制与干预。对于肺纤维化,目前虽然无法实现有效治愈,但是相关医学专家认为,正确的饮食和自我管理可有效改善患者的临床不适症状,提高其生活质量。

饮食原则

合理饮食对肺纤维化患者的症状缓解及疾病管理有着重要的辅助作用,且在肺纤维化患者的饮食中,部分特定的营养素与化合物不仅可以帮助缓解患者的临床症状,还对患者的机体健康起到一定的支持作用。

1.高纤维饮食:多进食高纤维食物如燕麦、全麦面包、豆腐、胡萝卜、西蓝花、坚果、橙子、苹果等,不仅有助于促进消化、减少发生便秘的风险,还能有效控制体重。

2.低盐饮食:应避免过量食用加工食品和腌制食品,减少盐分摄入,有助于控制体液积聚和呼吸不适。

3.高蛋白饮食:可多进食瘦肉、鱼类、豆类和乳制品等食物,蛋白质是组织修复和获得免疫支持的主要来源。

4.抗氧化剂:维生素C、维生素E等抗氧化剂有助于减少氧自由基对肺部组织的损害,可多摄入柑橘类水果、坚果、红椒和胡萝卜等。

5.Omega-3 脂肪酸(多元不饱和脂肪酸):来自鱼油和亚麻籽油的 Omega-3 脂肪酸,对于降低炎症反应、保护心血管健康非常重要,可适当增加摄入量。

6.维生素D:维生素D有助于维持免疫系统的正常功能。可通过日照和进食鱼类、奶制品等食物摄入适量的维生素D。如果通过这些方法无法有效满足机体的需要,可能需要额外摄入维生素D补充剂。

7.多饮水:肺纤维化患者要保持充足的水分摄入,有助于稀释黏液、保持液体平衡以及呼吸系统的正常功能。

自我管理

除饮食外,科学的自我管理策略可以帮助肺纤维化患者减轻症状、延缓疾病进展,提高其日常生活质量。

1.规律运动:适当的体育活动有助于提高肺纤维化患者的肺部功能,增强其体力和心肺耐力。因此,建议肺纤维化患者根据个人情况,选择适合自己的有氧运动,如散步、游泳、打太极拳、慢跑等,但运动量须循序渐进,避免过度劳累。

2.呼吸锻炼:练习深呼吸、腹式呼吸,有助于提高肺纤维化患者的呼吸效率,减少呼吸困难。

3.远离空气污染和烟草烟雾环境:尽量减少接触空气污染源和二手烟,吸烟患者须戒烟,以减少烟草对机体的损害,且避免在烟草烟雾环境中长时间停留。

4.心理支持:由于肺纤维化的控制是一个长期过程,患者容易产生焦虑、抑郁情绪。肺纤维化患者要培养兴趣爱好,减少对疾病的关注,多感知周围的美好事物,多与家人沟通交流或求助心理治疗师,提高对疾病治疗的信心与积极性。

5.定期复诊和监测:遵循医生的建议,定期进行肺功能测试和健康检查,了解病情,及时根据检查结果调整日常的饮食及生活管理计划。

对于肺纤维化患者而言,在疾病的管理过程中,加强饮食与自我管理显得尤为必要,不仅有助于增强患者的免疫力,使其能够抵抗感染,还有利于缓解患者的临床不适症状、延缓疾病进展。通过合理饮食和有效的自我管理策略,可以使肺纤维化患者积极参与疾病管理,显著改善日常生活质量。但由于患者病情不同,因此建议肺纤维化患者在制订个性化饮食和管理计划时,可加强与医生的沟通,以获得个性化指导方案与最佳的治疗效果,可以更好地应对肺纤维化带来的挑战,享受更美好、更充实的生活。

(作者供职于青海省海东市第一人民医院)

肝胆是人体的重要器官,不仅承担着解毒、代谢等重要生理功能,还直接关系到人体的健康与生命质量。肝胆外科作为专门处理肝胆系统疾病的科室,其涉及的疾病种类繁多,症状各异。肝胆外科主要研究肝脏、胆道及其相关血管、淋巴等组织的疾病,这些疾病往往复杂多变,治疗难度大。肝胆系统疾病的发生与多种因素有关,包括遗传、环境、生活习惯等。因此,了解肝胆外科的常见疾病及其相关知识,对于预防和

治疗此类疾病具有重要意义。

常见疾病分类

肝脏疾病

肝炎:包括甲型病毒性肝炎、乙型病毒性肝炎、丙型病毒性肝炎等多种类型,主要由病毒感染引起,可导致肝坏死、肝脏纤维化。

肝硬化:是肝脏长期受损后的最终结果,表现为肝脏组织纤维化、假小叶形成和肝功能减退。

肝癌:包括原发性肝癌和转移性肝癌,前者多由肝炎、肝硬化发展而来,后者则由其他部位的恶性肿瘤转移至肝脏所致。

肝囊肿、肝脓肿:分别为肝脏内的囊性病变和化脓性感染,前者多为良性,后者需要及时治疗。

胆道疾病

胆囊炎:胆囊炎是由胆囊结石或其他原因引起的胆囊内出现炎症反应的疾病,主要症状为右上腹疼痛、发热、恶心等。

胆结石:包括胆囊结石、胆管结石等,可引起胆道梗阻、胆囊炎等并发症。

胆道畸形:胆道闭锁、先天性胆管扩张症等,多为先天性疾病,需要进行手术治疗。

胆道肿瘤:包括胆囊癌、胆管癌等,恶性程度高,治疗难度大。

疾病的特点与影响

肝胆外科的常见疾病往往具有病程长、病情复杂、治疗难度大等特点。这些疾病不仅会影响患者的生活质量,还可能危及患者的生命。例如,肝癌的恶性程度高,预后差;肝硬化可导致肝功能衰竭,引发多种并发症;胆道梗阻可引起黄疸、感染等严重后果。

治疗方法

肝胆外科疾病的治疗方法主要包括药物治疗、手术治疗、介入治疗等。

药物治疗:主要用于缓解症状、控制病情发展,如肝炎的抗病毒治疗、肝硬化的保肝治疗等。

手术治疗:是肝胆外科疾病的主要治疗方法之一,包括胆囊切除术、肝切除术等。手术治疗可切除病变组织,使胆道恢复通畅,改善肝功能。

介入治疗:经皮肝穿刺胆道引流术、肝动脉化疗栓塞术等,具有创伤小、恢复快等优点,适用于部分无法耐受手术的患者。

预防措施

健康饮食,保持营养均衡,避免摄入过多高脂肪、高胆固醇食物,多吃新鲜的蔬菜和水果。

定期体检:定期体检,以便及时发现和治疗潜在

的疾病。避开诱因:避免长期大量饮酒、接触有毒化学物质等,以减少发生肝胆系统疾病的风险。

积极治疗原发病:如肝炎患者应积极进行抗病毒治疗,防止病情进一步恶化。

肝胆外科的常见疾病种类繁多,症状各异,均会对人体健康造成严重威胁。笔者在此提醒广大患者,在面对肝胆系统疾病时,应保持乐观的心态,积极配合医生进行治疗,争取早日康复。

(作者供职于山东省潍坊医学院附属医院)

心脏康复期间的饮食原则

□邱杨

心脏健康与我们的日常饮食息息相关。合理饮食不仅能够预防心血管疾病,还能够

在心脏康复过程中发挥重要作用。心脏康复期间饮食的核心是减少心脏病的风险因素,同时提供必要的营养,以支持心脏功能的恢复。本文将详细介绍心脏康复期间的饮食原则,包括提供必需的营养素、食物的选择以及饮食习惯的改变。

心脏康复期间的饮食原则

减少饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入

饱和脂肪主要存在于动物性食品中,如红肉、全脂奶制品和黄油。这类脂肪在室温下通常呈固态,摄入过多会导致

血液中的LDL(低密度脂蛋白)胆固醇水平上升,增加动脉粥样硬化的风险。反式脂肪酸则常见于部分加工食品和烘焙食品中,它们通过工业氢化过程产生,对心脏健康有害。为了心脏康复,患者应尽量减少摄入这些食物,可以选择富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的食物,如橄榄油和鱼油。这些健康脂肪有助于提高高密度脂蛋白胆固醇水平,即“好胆固醇”,并减少心脏病发生的风险。

增加膳食纤维的摄入

膳食纤维是一种复杂的碳水化合物化合物,人体无法消化,但它在消化道中的作用至关重要。它有助于减缓食物在肠道中的移动速度,从而控制血糖水平、降低胆固醇水平。全谷物(如燕麦、糙米和全麦面包)、豆类(如黑豆和扁豆),以及各种蔬菜和水果,都是膳食纤维的优质来源。这些食物不仅可以提供人体所需的纤维,还富含多种维生素和矿物质,对维持身体健康和促进心脏康复具有积极作用。通过在日常饮食中增加这些食物的摄入,患者可以更好地管理自己的心脏健康。

心脏康复期间的关键营养素

Omega-3 脂肪酸

Omega-3 脂肪酸是一类多不饱和脂肪酸,对心脏健康至关重要。这些脂肪酸有助于减少炎症,降低甘油三酯水平,同时提高高密度脂蛋白胆固醇,从而减少心脏病发生的风险。Omega-3 脂肪酸中的二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸是心脏保护的关键成分,它们在细胞膜的构成中发挥一定作用,有助于维持心脏的正常功能。除了深海鱼类,植物来源的亚麻酸也是一种 Omega-3 脂肪酸,存在于亚麻籽、菜籽油中。

钾、镁和钙

钾是一种重要的电解质,对于维持心脏的正常节律、保持血压稳定至关重要。钾通过平衡细胞内的钠水平,有助于放松血管壁,从而降低血压水平。香蕉、土豆、菠菜、杏仁等食物是钾的良好来源。镁对于心脏肌肉的收缩和放松至关重要,缺乏之可能导致心律不齐。全谷物、坚果和绿叶蔬菜(如菠菜和羽衣甘蓝)中富含镁。钙对于心脏瓣膜的正常功能和肌肉收缩至关重要,同时也有助于维持正常的血压水平。乳制品如牛奶、酸奶和奶酪,以及绿叶蔬菜和豆制品,都是钙的丰富来源。这些矿物质

的充足摄入对于心脏健康至关重要。心脏康复需要综合考虑多方面的因素,饮食调整是其中不可或缺的一环。通过减少饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入,增加膳食纤维的摄入,补充关键营养素,我们能够有效地维护心脏健康,降低心脏病发生的风险。Omega-3 脂肪酸、钾、镁和钙等营养素的合理摄入,对于心脏功能的恢复和维持至关重要。

(作者供职于河南省开封市中心医院)