

科学护理 加快急性心梗患者康复

急性心肌梗死的临床症状主要为患者出现心前区压榨性疼痛,冠状动脉发生急性堵塞,影响机体正常血液供应,进而使心脏肌肉缺血性坏死。

日常生活中存在暴饮暴食、剧烈运动、过度疲劳或者情绪波动较大等情况时,均会增加发病风险。在治疗过程中需要重视急性心肌梗死的护理工作。

那么,急性心肌梗死患者的护理要点有哪些呢?

注意休息。指导患者保持充足的休息,同时为患者营造安静舒适的休息环境。例如进行阳光遮挡、减少病房噪音、限制家属探视等,有效减少外界环境对患者机体产生刺激,使患者病情逐渐好转。

病情监测。治疗过程中要积极加强患者病情监测工作,可使用心电图、血压、呼吸监测等,还需保证除颤仪处于随时能够使用的状态。如果患者发病后存在肺功能衰竭,需要密切观察患者心肺功能变化、心率及血压情况,积极采取有效的预防措施,降低患者猝死的风险。

氧气支持。由于患者发病后通常存在呼吸异常等情况,在护理过程中需要积极为患者提供充足的氧气支持,使患者能够正常呼吸,维持机体代谢。同时,依据患者的病情为其建立静脉通道,按照医嘱执行用药,使患者病情得以控制。

情绪护理。由于部分患者病情严重,治疗时间较长,容

易出现抑郁、悲伤、恐惧等情绪。护理过程中需要积极与患者进行交流沟通,评估患者情绪状态,选择有针对性的护理措施,如呼吸放松法、情绪指导法、案例分析法等,改善患者异常情绪。

饮食护理。饮食过程中需要保证食物的清淡性,做到低脂、低盐、高蛋白质、高维生素、易消化,禁止患者食用辛辣刺激性食物,同时叮嘱患者多吃新鲜果蔬,减少便秘,可依据患者病情为其制定个性化饮食指导。

生活护理。当患者病情稳定、各项指标恢复正常后,需要积极为患者开展康复指导,为其讲解急性心肌梗死的相关知识及疾病治疗过程中的



注意事项,可从患者日常饮食、生活、运动、用药以及卫生等方面展开科普,进一步增强患者对疾病的认知,帮助其早日恢复健康。

在急性心肌梗死患者治疗过程中,护理工作质量的优劣与患者机体康复水平成正比,因此需要积极加强急性心肌梗死患者护理工作,加快患者康复进程。

郑州大学第二附属医院心内科五病区 朱丽丽

胆结石急性发作 应及时镇痛

胆道系统包含胆囊和胆管,如果结石在胆道系统中形成,称之为胆结石,又叫胆石症。该病在消化系统疾病中比较常见,肥胖女性高发。

大部分胆结石患者无显著症状,通常在体检中就可发现,这类患者一般不用治疗,改善生活方式、定期复查、清淡饮食、合理锻炼即可。

部分患者患病后,结石引发炎症,会导致右上腹隐痛,出现寒颤、发热等症状。如果患者未得到及时治疗,病情会进一步恶化,造成严重后果,需要及时有效治疗。

缓解疼痛是胆结石治疗方式之一。在患者疼痛急性发作期,可以服用一些非甾体抗炎药物作为镇痛处理,解痉类药物也可促进患者疼痛感降低。如果患者服药后仍无法缓解,可肌注杜冷丁等药物镇痛。

不同患者存在差异性,利胆及抗感染治疗的主要药物是熊去氧胆酸片,作用是促进胆汁排出,控制炎症。如果患者是急性胆囊炎,可使用阿莫西林克拉维酸联合甲硝唑进行抗感染治疗。

急性期炎症发作患者、伴随便阻性黄疸等并发症患者需尽快接受手术治疗,预防复发。胆管结石患者需要进行内镜逆行胰胆管取石术或腹腔镜胆管探查联合胆囊切除手术治疗。若手术无法将结石取净,可实施留置T形管引流,将胆道梗阻解除,进行根治性切除方式。

此外,采用针灸、艾灸、推拿等中医方式也可治疗胆石症。

刘建国/文



预防为主

糖友发胖 可能是牙齿有病

许多糖友知道减肥对于控制糖尿病的重要性,然而在现实生活中真正实施起来却常常感觉无从下手,其实这样也无可厚非,合理运动以及饮食控制是大前提,当中受到许多不确定因素影响,比如牙周病竟然也会导致肥胖。

患上牙周病的患者由于牙痛影响进食,吃东西时会本能地不充分咀嚼,从而影响大脑中相应的感受器,导致无节制地进食,引发肥胖。糖尿病患者患牙周病不仅有加重肥胖的风险,牙病如果未及时治疗,在牙根部形成感染病灶,可诱发关节炎、肾炎、眼病等,使糖尿病并发症的发生概率大大升高。

牙周病和糖尿病有双向关系,即糖尿病患者患上牙周病的概率明显高于非糖尿病人群,且牙周病如不治疗反过来会加重糖尿病。因此糖尿病患者应每半年至一年到正规口腔诊所或口腔医院全面地进行口腔检查一次和洁齿一次。

林煜/文

手抖并非就是帕金森病

日常生活中,手抖的症状不仅在老年人群中出现,在中青年人中也很常见。一旦出现了这种症状,有些人就会非常紧张,自认为是得了帕金森病,从而产生恐惧心理。但手抖一定是帕金森病吗?

手抖在医学上的术语叫震颤,是帕金森病的主要症状之一,但并不是所有的帕金森病患者都会出现手抖,有些帕金森病患者还会出现动作缓慢,肢体僵硬,刷牙、切菜等精细动作不灵活,走路时手臂不能自如地摆动,写字变小,表情变得平淡等,因此,不能仅凭手抖这一症状就诊断为帕金森病。帕金森病引起的手抖典型表现为在静止状态下出现,拇指或食指每秒3~4次的搓丸样

震颤,活动时震颤消失。

除了帕金森病,以下几种疾病也会引起手抖:

特发性震颤。特发性震颤引起的手抖与帕金森病正好相反,在肢体活动时比较明显,静止状态下消失,比如在写字、拿筷子或是拿比较轻的物体时,抖动明显。特发性震颤在精神紧张、焦虑、疲劳、饥饿等状态下会加重,并且有一定的遗传倾向。

甲状腺功能亢进症(甲亢)。甲亢是一种自身免疫性疾病,一般与摄入过量的碘、遗传等因素有关。如果手抖的同时伴随有消瘦、出汗多、眼睛凸出、心跳加速的症状,应该及时到医院就诊。

小脑病变。小脑病变引起

的肢体抖动表现为患者越接近目标物体,抖动越明显,静止的时候震颤就会消失,这在医学上叫做意向性震颤。

其他原因引起的手抖。部分人可能由于长期饮酒,乙醇对大脑神经细胞造成损伤,从而引起运动功能障碍,出现手抖;还有一些人长期服用精神类药物、抗癫痫药物等,由于药物的不良反应也会引起手抖。

出现手抖时,应该尽快到到医院神经内科就诊,进行相关检查明确病因。千万不要恐慌,要保持良好的心情,保证充足的睡眠,避免熬夜、劳累、情绪激动,调整好心态,才能有利于疾病的恢复。

郑州大学第一附属医院 袁小娜

转腿抱膝淡化老年斑

老年斑是人进入老年后肝脏、肾脏、胰脏功能下降时形成的,老年人可以借助一些简单的运动来提高肝脏、肾脏、胰脏的功能,加速过氧化物的排泄,促使老年斑淡化。下面为大家推荐两套运动除斑法:

转腿。仰卧,双腿分开,分

开的幅度与腰宽相等。左膝轻轻屈曲,尽量向右侧倾倒,左肩紧贴床进行吸气。然后,右臂带动胸部向倒膝相反的方向扭转,此姿势应尽可能保持长一点的时间。反复做2~3次,左右交换做。

抱膝。仰卧,两腿分开,分

开的幅度与腰同宽。两臂平举,上体抬起,屈左膝,右手抱膝,维持一会儿之后,身体还原放松。反复做2~3次后,左右交换,以同样的方式再进行2~3次。

以上两套运动每天做两次。来回扭动腰部,能加强内脏的代谢能力,淡化老年斑。

海云/文

图说 我们的价值观

我友善 以福人

人福我福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台