

让护理工作更有温度

□常俊伟 宋瑞芳

■护理管理

一个微笑可以拉近人与人之间的距离，一个眼神可以增加信任，一个动作可以温暖人心，一个小小的举措可以尽显人文关怀。新乡市第一人民医院普通外科二病区医务人员用“3个重视”“7个暖心”更好服务患者，做好“37摄氏度护理”。

“37摄氏度护理”含义为：37摄氏度是人类的温度，生命的温度，是给患者带去温暖的温度。医务人员不仅要有扎实的理论基础、娴熟的操作技术，还要提供安全、优质、专业、有效的护理服务。

新乡市第一人民医院普通外科二病区医务人员秉承着以“患者为中心，以需求为导向”的护理服务理念，“以人为本、护理先行、关爱患者”，从细节着手帮助患者解决实际问题，结合普通外科疾病治疗特色和患者的需求，深化优质护理服务内涵，在科主任和护士长的带领下，打造具有科室特色的护理品牌“37摄氏度护理”，实现服务创新。

“3个重视”

1. 重视患者的主观感受。
2. 重视患者现存的问题。
3. 重视患者术后全程化管理。

“7个暖心”

1. 医务人员为患者倒一杯温开水，让患者有亲近感。
2. 搭建科普宣教角，医务人员用通俗易懂的语言定期对患者进行科普宣教，让患者知晓自己所患疾病的注意事项。
3. 医务人员为患者提供便民服务箱，包含一次性纸杯、指甲剪、老花镜、手电筒、针线盒、卫生用品、低血糖应急糖果等，让患者住院期间享有在家的舒适感。
4. 病房床头贴夜光贴，可以在黑暗的环境中发出微弱的亮光，以便患者在夜间精准地找到床头灯，让患者及家属感受到细微之处的温馨与关怀。
5. 普通外科定期举办教育大讲堂，由医务人员和患者参与互动游戏，医务人员出题，患者进行抢答，回答正确者可获得礼品一份。
6. 普通外科的医务人员为患者免费提供输液报警器，使患者可以安心输液，减少因长时间关注药液而感到疲劳。
7. 医务人员帮助患者办理医保手续，陪同患者检查，帮助行动不便的患者更方便快捷地解决问题。

新乡市第一人民医院普通外科二病区医务人员将继续秉承“爱心、关心、尽心”的服务理念，将优质护理服务作为契机，打造“37摄氏度病房”，提供有温度的护理服务。

糖尿病足患者的护理

□葛艳翔

糖尿病是一种复杂的代谢性疾病，特点是慢性高血糖伴随促胰岛素分泌或作用缺陷引起的糖、脂肪和蛋白质代谢紊乱。糖尿病足是糖尿病患者的严重并发症之一。患者因局部神经异常和下肢远端外周血管病变相关的足部感染或深层组织破坏，严重者有截肢的危险。负压封闭引流(VSD)是目前处理复杂创面的新技术，能将患者的炎症分泌物尽可能地引流出去，并利用负压引力增加创面血流灌注，从而促进肉芽组织再生，同时减轻创面组织水肿，促进创面的愈合。

病情介绍

患者袁某，男，65岁，2023年1月26日以“确诊糖尿病10年，右足红肿、坏疽4天”为主诉入住辉县市中医院。平时，患者自行规律皮下注射胰岛素，近期血糖控制不佳。餐后血糖控制控制在25毫摩尔/升左右。患者同时患有高血压病，曾做过冠状动脉支架植入手术。患者在6个月前出现右足第四、第五趾间隧道，周围红肿，有黄色液体渗出，未进行诊治。4天前，患者出现右足背红肿，有恶臭液体渗出。入院时，患者神志清、精神差、饮食差、睡眠尚可、大小便正常、舌质淡红、苔薄白、脉弦细。中医诊断为消渴脾肺气虚；西医诊断为糖尿病足、糖尿病酮症酸中毒、2型糖尿病性周围神经病变、高血压病等。患者入院后，医务人员给予患者控制血糖、改善血供、控制感染等治疗方案，并使用胰岛素管理血糖，每日监测血糖7次，将患者血糖控制在目标范围内。对于患者的足部，医生给予切开引流、外科清创，以及常规换药等处理。一周后，患者足部症状未见明显好转。患者右下肢血管彩超检查结果示：双侧股总动脉、右侧股浅动脉、双侧颈动脉斑块形成。医务人员建议患者转院进行血管治疗，患者因家庭及经济原因，决定在本院继续治疗。2月2日，由伤口造口专科护士评估患者的全身情况及伤口状况，给予患者4次VSD治疗，并辅以火龙罐疗法，创面明显好转，增加了患者信心，随后创面愈合。

评估

全身评估 患者身高170厘米，体重65公斤，体重指数22%，糖尿病病史10年，血糖控制效果差。血常规检查结果示：白细胞 $15.26 \times 10^9 / \text{升}$ ，糖化血红蛋白14.5%，指尖血糖指数高出正常范围，血酮指数为2.29毫摩尔/升。

局部评估 伤口位于患者右足背，10厘米 \times 7厘米，基底75%黄色组织，25%黑色组织，在患者伤口4点~6点钟方向有

1厘米的潜行剥离，7点钟方向第四、第五趾间贯通，有大量渗液，有恶臭味，周围红肿，边缘内卷发黑。肌电图检查结果示：患者四肢多发周围神经重度损害。右足正位片检查结果示：右足第三、第四、第五趾骨近节及跖骨骨质粗糙、模糊，局部骨质密度较低。

护理措施

伤口处理 早期：医务人员使用碘伏棉球为患者消毒创面周围皮肤，用0.9%的氯化钠注射液清洗伤口，保守锐性清创，并将合适的导管修剪后插入裁剪好的聚氨酯泡沫内填充创面，再使用75%酒精清洁创缘周围皮肤，粘贴透明薄膜使完全覆盖并超过伤口边缘3厘米~5厘米的区域。随后，医务人员连接并开启负压装置，使敷料收缩变硬，出现管形。每周，医务人员为患者换药一次。

中期：为了便于引流，医务人员沿7点钟方向将患者的第四、第五趾间贯通处给予切开，按以上操作继续行VSD治疗。经过4次VSD治疗，患者创面由10厘米 \times 7厘米缩小为7.5厘米 \times 5厘米，基底75%黄色组织、25%黑色组织转为75%红色组织和25%的黄色组织，潜行剥离和趾间隧道消失，病情明显好转。

中医治疗 医务人员给予患者右下肢火龙罐疗法每日一次，一次30分钟。糖尿病足普遍存在血瘀，尤其是络脉瘀结，

而中医认为“血得热则行，遇寒则凝”。因此，即使已经发生皮肤溃烂，甚至肉腐为脓，也应重视温通治法。火龙罐疗法的治疗应整体与局部相结合。火龙罐罐体由金、银与紫砂石混合制作而成，罐体内点燃艾柱，作为灸火源，将金、银与紫砂石高温融合成一体，取金补银泻的作用。达到驱寒散滞、通经活络、调理脏腑、调合阴阳、扶正祛邪的效果。火龙罐疗法是融合点穴、推拿、灸熨、刮痧、按摩、艾灸、拔罐等10余种手法的综合性疗法，根据中医经络腧穴学说，在人体表面的相应部位使用多种手法，以实现温、通、调、补的作用。火龙罐在糖尿病足伴下肢闭塞患者的治疗方面效果显著。

饮食指导 饮食控制为糖尿病治疗的基础。患者患糖尿病10年，了解饮食原则，但依从性差，血糖控制效果差。有研究结果表明，如果患者具有较高的饮食治疗依从性，患者就具有较低的并发症发生率。因此，应针对患者年龄、生活饮食习惯，制定切实可行的个体化饮食方案。

足部护理 糖尿病患者早期足部护理，可显著降低患者糖尿病足等并发症的发生概率。糖尿病足溃疡是糖尿病足的危险因素之一，因此更应做好足部护理。保持足部清洁，每天用温水清洗双脚，测量水温后再放入双脚，不要长时间

泡脚。每日进行足部清洁，帮助患者减少足部感染，洗净后用柔软的毛巾擦干，尤其是趾缝间，足部皮肤干燥应使用护肤霜。定时修剪指甲，涂抹无刺激性的润肤油，减少足部细菌残留导致的感染，以及足部皮肤干燥导致的足部损伤。

心理护理 患者病程较长且逐渐加重，感觉焦虑、悲观。患者无固定收入，经济条件一般，担心医疗费用。医务人员向患者全面讲解糖尿病的相关知识及治疗方法，让患者意识到饮食治疗和足部护理的重要性，积极管理疾病，减少并发症，维持良好的生活状态，以此来树立治疗信心。对于患者担心的经济问题，医务人员可以对患者讲解治疗的必要性，同时介绍医保报销比例，减轻患者的顾虑。心理护理能提高患者的幸福感、改善疾病治疗效果。

伤口转归

患者历经20天的治疗，明显好转。糖尿病足虽然较常见，但是本例患者创面较大，渗出物较多，常规换药需要频繁进行，且效果欠佳。通过医生、护士、患者的合作，早期进行综合治疗，局部采用负压封闭引流技术联合火龙罐治疗，创面明显好转，减轻患者痛苦，减少护理工作量，增加患者信心。

(作者供职于河南省辉县市中医院糖尿病肾病科)

肺结核患者的营养支持

□高敏

营养治疗总原则

能量 肺结核患者的能量消耗高于正常人。一般以能维持正常体重为原则，在毒血症不明显、消化功能良好的情况下，按每公斤体重40千卡~50千卡的能量供给患者，全日供给量达2400千卡~3000千卡为宜，以满足患者的生理需求及疾病的消耗。但肺结核肥胖患者、老年患者及伴有心血管疾病的患者，能量供给不宜过高，一般控制在2000千卡左右。

蛋白质

优质高蛋白饮食有利于肺结核患者病灶的修复。因此，蛋白质是保证肺结核营养支持的第一要素。提高蛋白质的供给量占总热量20%，或按每公斤体重计算，给予肺结核合并糖尿病患者每天每公斤体重1.5克~2.0克蛋白质，其中优质蛋白质应占50%以上。优质蛋白质来源于蛋类、鱼类、肉类、动物内脏、乳制品和豆制品等。牛奶中含有丰富的酪蛋白和钙质，患者应每天食用350克~500克，但不超过500克；对于乳糖不耐受患者，可选择舒化奶或酸奶。

碳水化合物

碳水化合物的摄入量应充足，食量不足，不利于保护肝肾功能，摄入量一般不加限制；但是肺结核患者伴有糖尿病时，碳水化合物的供给量每天应限制在200克~300克，其中应包括一部分粗粮。

脂肪

肺结核患者对脂肪的摄入量以适量为原则，每日摄入量在60克~80克。尽量降低饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入量，防止血清脂质升高，同时增加 ω -3脂肪酸的

摄入量，帮助患者减少机体的炎症反应。烹调用油控制在每日25克~30克为宜，宜选择大豆油、花生油等植物油，亦可应用橄榄油、山茶油、亚麻籽油等富含单不饱和脂肪酸的植物油调制凉菜。

维生素和矿物质 维生素和肺结核患者的恢复有密切关系，而且肺结核患者体内B族维生素和维生素C含量往往降低，这与肺结核消耗了大量B族维生素、维生素C有关，故肺结核患者的食中也要添加富含维生素的食物，以满足机体对维生素的需求，而某些矿物质对于肺结核患者修复病灶及疾病恢复亦有着非常重要的作用。

肺结核患者营养支持

肺结核患者饮食要多样化，营养均衡，尽量每日食用12种以上各类食物，每周食用25种以上，包含谷薯类、蔬果类、大豆类、坚果类及畜、禽、鱼、蛋、奶。

顿顿吃主食，注意粗粮细粮合理搭配，粗粮富含B族维生素和膳食纤维。

多吃新鲜的蔬菜、水果，摄入充足的维生素和矿物质。如果蔬菜、水果无法得到满足时，可每天服用复合维生素和矿物质制剂来补充营养。

适量食用肉、蛋、奶，保证优质蛋白质的摄入量。每天食用1个鸡蛋、1袋牛奶、1袋酸奶及各种肉类。每天适量食用豆制品、坚果，补充有益营养。

食欲下降时，患者应少食多餐，选用易消化但营养丰富的食物，如牛奶煮粥、牛奶冲米粉、粥加肉松、坚果加酸奶等，必要时口服营养制剂补充营养。

无基础病的肺结核患者，可购买全营养型制剂；合并基础病的肺结核患者，应在咨询医师或营养师后再购买。

少吃烟熏食物，拒绝食用野味。食物注意生熟分开存放，加强饮食卫生。

戒烟限酒，每天饮水1500毫升以上，建议少量多次饮用。

对于合并糖尿病、高血压病、肾病综合征等疾病的肺结核患者，以及肠结核、食欲量差的，应给予营养膳食治疗。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

整形手术室里的心灵重塑

□刘珂

在整形专科手术室里，我见证了无数求美者从自卑到自信的转变，也深刻体会到整形手术对人们生活的巨大影响。作为一名整形专科手术室护士，我不仅要提供专业的技术保障手术顺利进行，还要用关怀去抚慰每一位求美者。

记得在一个冬日，一位中年女士走进手术室。她的脸皮肤松弛下垂，看起来比实际年龄要苍老许多。她告诉我，自从进入更年期后，她的面部皮肤逐渐失去了弹性，十分苦恼。她希望通过整形手术重拾青春的容颜，找回自信和快乐。

在手术前，我向她介绍了整形手术的过程和风险，并普及了一些关于整形的知识。我告诉她，整形手术并不是简单的“换脸”，而是通过对面部结构的调整和优化，达到更加和谐、自然的效果。我鼓励她保持积极心态，相信手术会给她带来更好的体验。

手术开始了，我紧密地配合医生，确保手术顺利进行。在手术过程中，我时刻关注她的生命体征，确保手术安全。同时，我也不断地安慰和鼓励她，让她保持放松和信心。经过几个小时的努力，手术终于结束了。当我告诉这位女士手术很成功时，她的眼中闪烁着泪光。

术后的恢复期，对于整形手术的成功非常重要。我耐心地指导她进行面部按摩和保养，加速恢复进程。同时，我也时刻关注她的心理状态，鼓励她保持积极的心态，相信自己的选择。在我与医生的共同努力下，她的面部逐渐恢复了青春的容颜，自信和快乐也重新回到她的生活中。

我会到整形手术对人们生活的巨大影响。它不仅是一种技术手段，更是一种生活态度的体现。整形手术可以帮助人们重塑美丽的容颜，找回自信和快乐，让求美者更加积极地面对生活。

然而，整形手术并不是万能的。在手术前，我们需要对求美者进行全面的评估和术前准备，确保手术的安全和效果。在手术过程中，我们需要用专业的技术和严谨的态度去保障手术的成功。在术后恢复期，我们需要用温暖的关怀和耐心的指导去帮助求美者恢复健康。

作为一名整形专科手术室护士，我深知自己的责任重大。我不仅需要专业的技术和知识，还需要有一颗关爱和理解的心。我需要用我的专业知识和经验去为求美者提供最好的护理服务，让他们在手术过程中感受到温暖和关怀。

整形之路虽然困难，但是我们用心去做，就能创造出更多的美丽和幸福。在未来的工作中，我将继续努力学习专业知识，提升自己的技能水平，为更多的求美者提供优质的护理服务。我相信，在整形专科手术室这个特殊的舞台上，我将见证更多美丽的诞生和人生的转变。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

结核病防治论坛

开展“终结结核”行动 共建共享 健康中国

食用这些蔬菜时需要当心

□徐冰

蔬菜为人体提供所需的多种维生素和矿物质等营养物质。据统计，人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬菜。蔬菜是人们日常饮食中必不可少的一部分，并非所有蔬菜都适合人体食用，有的蔬菜如果处理不当会对人体健康造成影响，甚至危及生命。下面介绍几种生活中常见的易引发健康问题的蔬菜。

新鲜的黄花菜

食用新鲜的黄花菜很容易引起食物中毒。新鲜的黄花菜花蕊含有很多的秋水仙碱，这种成分本身没有毒性，在食用之后会在体内氧化产生二秋水仙碱，这是一种剧毒物质，成年人一次食用0.1毫克~0.2毫克的秋水仙碱(相当于鲜黄花菜50~100克)就会出现中毒反应，表现为口渴、咽干、恶心、呕吐等，严重者会出现便血、尿血等，一次摄入量超过20毫克可致死。人们在食用鲜黄花菜时，需要先用开水烫一

下，然后用清水充分浸泡、冲洗，清除秋水仙碱后，才可以安全食用。

未成熟的西红柿

西红柿是常见的食材。西红柿中的番茄红素含量丰富，具有抗氧化、抗辐射、延缓衰老、增强抵抗力、减少前列腺癌发病几率的作用。但未成熟的西红柿，番茄红素的作用无法发挥，而且含有大量的龙葵素。龙葵素是一种有毒的糖苷生物碱，多存在于土豆、茄子和未成熟的西红柿中，人若在短时间内大量的摄入，就可能中毒。因此，人们要挑选要挑选新鲜红色、自然成熟的西红柿来食用。

发芽的土豆

妥善贮藏的土豆中龙葵素含量微乎其微，正常煮熟食用不会导致人体中毒。如果土豆存放不当或者存放时间过长引起发芽或

皮肉变绿发紫时，龙葵素含量就会显著增加，食用后会导致食物中毒，症状严重时危及生命。特别是发芽部位多、变青的面积较大的土豆，坚决不要食用。

蚕豆

一般情况下，大多数人可以正常食用蚕豆，但有一部分人例外。这是因为蚕豆中含有的两种核苷，在人体内产生的糖苷配基能够降低红细胞的还原型GSH(谷胱甘肽)含量，最终导致人体出现乏力、头晕、肠胃不适、黄疸、呕吐、腰痛甚至血尿等溶血的中毒反应。研究结果表明，红细胞中GSH和G-6-PD(红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶)缺乏的人群更易发生蚕豆中毒，这类人群，无论食用生蚕豆还是熟蚕豆，都会出现中毒症状。如果出现蚕豆中毒，患者应立即服用泻药，或者用肥皂水灌肠。病情严重者，经上述处理后应立即送往医院救治。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

健康知识 普及行动

河南省卫生健康委宣传处指导 河南省健康中原服务保障中心主办