

疟疾的防治措施有哪些

□孙李娜

疟疾俗称“打摆子”或“发疟子”，是一种主要由蚊子叮咬造成疟原虫感染引起的寄生虫病。根据寄生疟原虫的种类不同，主要分为间日疟、恶性疟、三日疟、卵形疟，其中间日疟及恶性疟最常见。

一般来说，疟原虫进入人体后并非立即发病，而是有一定的潜伏期，人感染疟原虫到发病的潜伏期为9天~14天。疟原虫必须通过脊椎动物与昆虫媒介两个宿主才能完成发育和繁殖，人体疟原虫的宿主是人和按蚊。人，疟原虫的生活史基本相同，包括在人体内的红细胞外期和红细胞内期及在蚊体内的配子生殖和孢子增值两个阶段。

急性呼吸窘迫综合症的护理方法

□于黎明

ARDS（急性呼吸窘迫综合征）是一种严重的呼吸系统疾病，常常出现在严重感染、休克、创伤等情况下，表现为急性进行性缺氧性呼吸衰竭。由于ARDS病情危急，患者生命受到严重威胁。因此，护理工作扮演着至关重要的角色。

首先，从基础护理开始。ARDS患者需要按照呼吸系统疾病的一般护理进行护理，包括保持病房的清洁、安静，确保患者有足够的休息时间。同时，由于ARDS患者呼吸困难，需要绝对卧床休息，并取半卧位，以减轻呼吸困难的程度。此外，饮食护理也是不容忽视的。患者应进食高蛋白、易消化、高热量及维生素含量丰富的食物，以提供足够的营养支持。对于无法自行进食的患者，护理人员应协助其进食，确保营养摄入。

其次，呼吸道护理是ARDS患者护理的重点。高浓度氧气吸入是ARDS患者的重要治疗手段，一般氧浓度需要>35%，以尽快使氧分压迅速提到60毫米汞柱~80毫米汞柱，或氧饱和度>90%。然而，护理人员需要注意观察氧分压的变化，防止氧中毒，使其维持在适宜水平。如氧分压始终低于50毫米汞柱，需进行机械通气治疗。在机械通气过程中，护理人员应密切关注患者的呼吸状况，及时调整呼吸机参数，确保患者呼吸顺畅。同时，保持呼吸道通畅也是至关重要的，护理人员应指导和协助患者进行有效咳嗽、咯痰，帮助患者翻身、拍背，促进痰液排出。对于咯痰无力的患者，可以通过协助其拍背、翻身等方式促进排痰。

此外，心理护理在ARDS患者的护理中同样占据重要地位。如果ARDS病情严重，患者常会出现紧张、焦虑等负面情绪，甚至产生恐惧和绝望的心理。因此，护理人员需要加强与患者的沟通交流，给予患者充分的关心和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。同时，护理人员还应向患者解释病情和治疗方案，让他们了解自己的病情和治疗进展，从而减轻心理压力。

除了上述护理要点外，预防并发症也是护理ARDS患者的关键。护理人员应密切关注患者的病情变化，及时发现并处理可能出现的并发症，如感染、压疮等。在口腔护理方面，护理人员应定期为患者清洁口腔，预防口腔感染。在皮肤护理方面，护理人员应协助患者保持皮肤清洁干燥，定期更换床单和衣物，防止压疮。

总的来说，ARDS患者的护理是一项复杂而艰巨的任务，需要护理人员具备丰富的专业知识和实践经验。通过实施全面的护理措施，包括基础护理、呼吸道护理、心理护理及并发症预防等，可以有效改善ARDS患者的生活质量，促进康复。

然而，护理工作的成功并非一蹴而就，需要护理人员、患者及其家属共同努力。护理人员应不断提高自己的专业素养和技能水平，更好地为患者提供护理服务。同时，患者和家属也应积极参与护理过程，了解并遵循护理人员的建议和指导，共同为患者的康复而努力。

（作者供职于山东省济南市章丘区中医医院重症医学科）

放支架后如何进行心脏康复

□尹媛媛

手术治疗ACS(急性冠状动脉综合征,即冠心病)的方式之一就是放支架,但放完支架之后并非万事大吉。实际上,患者的康复和管理同样重要。

放了支架并非一劳永逸

尽管支架可以改善心脏供血,缓解胸痛、胸闷等症状,但它并不能根治冠心病。冠心病的基础原因是冠脉内壁形成的斑块,支架只是将狭窄或闭塞的冠脉血管撑开,暂时缓解症状。ACS患者放了支架后,冠脉内壁仍然可能形成新的斑块,导致血管再次狭窄。

放了支架后,冠心病的基础病因并未消失,高血压病、高脂

血症、糖尿病等危险因素依然存在,并且吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动等不良生活习惯也会对心脏健康造成威胁。此外,焦虑、抑郁等心理因素也可能影响康复进程。

术后需要长期康复管理

心脏康复是一种综合的康复医疗手段,包括药物指导、运动管理、戒烟限酒、营养与心理的咨询与干预、改善睡眠,以及纠正血压、血糖、血脂、肥胖等多种危险因素,旨在帮助患者改善心血管健康,恢复体力和心理状态,提高生活质量,降低心脏病的复发风险。

药物管理 术后药物治疗是

预防复发、保持病情稳定的关键。ACS患者应根据医生的建议,按时按量服用药物,常见的药物包括抗血小板药、降糖药、降压药、他汀类降脂药、β受体阻滞剂等。

饮食管理 患者应该遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则,避免食用高脂肪、高胆固醇的食物,如肥肉、动物内脏等。应适量摄入优质蛋白质,如鱼、瘦肉、豆类等。此外,多吃蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维的食物。限制盐的摄入,每天盐摄入量不超过6克。

运动管理 逐渐增加身体活动量,如慢跑、快走、骑自行车等

有氧运动,可以增强心肺功能,改善血液循环;通过器械进行肌肉训练,如举哑铃、做俯卧撑等,有助于增强肌肉力量,提高心脏泵血能力;进行伸展运动,如练瑜伽、打太极拳等,可以改善肌肉柔韧性,提高关节活动度;进行腹式呼吸、缩唇呼吸等呼吸训练,有助于放松身心,减轻焦虑和压力,并促进氧气的吸入,提高心肺功能。

患者运动时应注意避免剧烈运动,确保环境安全,避免运动过程中受到意外伤害。运动时间和强度应适度,随着身体恢复逐渐增加,通常以30分钟~60分钟/次、3次~5次/周为宜。

情绪管理 保持心情舒畅,避

免情绪波动和焦虑、抑郁等不良情绪,有助于降低心脏负担,减少病情发作。患者可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来放松心情,调节情绪。

戒烟限酒 患者应该戒烟,远离二手烟,并避免长时间暴露在吸烟环境中。同时,过量饮酒也会对心脏健康造成损害,成年男性一天饮用的酒精量不超过25克,成年女性一天不超过15克,建议最好不饮酒。

通过合理的药物治疗,调整生活方式,可以有效降低复发风险,提高生活质量。

（作者供职于山东第一医科大学第二附属医院）

普外科常见病的早期发现

□陈国会

在日常生活中,我们常常听说各种各样的外科疾病。有些疾病很常见,如果能及早发现和预防,就能大大降低其对身体健康的威胁。

阑尾炎是一种常见的急腹症,典型表现为转移性右下腹痛。如果突然感到肚脐周围疼痛,随后疼痛转移至右下腹,并伴随恶心、呕吐等症状,应警惕阑尾炎的可能。预防阑尾炎的关键在于保持饮食卫生,增强体质,避免过度劳累。

疝气是指体内的器官或组织通过不正常途径离开正常位置,常见的疝气有腹股沟疝、脐疝等。如果发现腹部出现不正常的隆起或肿块,特别是在用力或站立时,应考虑疝气的可能。预防疝气的关键是保持排便通畅,避免剧烈咳嗽和重体力劳动。

痔疮是肛门周围静脉曲张形成的血管团。痔疮患者常出现便血、肛门疼痛和瘙痒等症状。长期便秘、久

坐和不良排便习惯是痔疮的高危因素。为预防痔疮,应保持大便通畅,避免长时间坐立,多做提肛运动。

胆囊炎通常由胆囊结石引起,表现为右上腹疼痛,可能伴随恶心、呕吐等症状。预防胆囊炎的关键在于保持健康饮食,避免高脂肪、高热量食物,定期进行体检和腹部超声检查。

胰腺炎表现为上腹部剧烈疼痛,可能伴随恶心、呕吐等症状。酗酒和暴饮暴食是胰腺炎的高危因素。为预防胰腺炎,应避免过量饮酒和过度进食油腻食物,保持健康的生活方式。

胆结石表现为右上腹疼痛,可能伴随恶心、呕吐等症状。预防胆结石的关键在于保持健康饮食,增加膳食纤维摄入,减少高脂肪、高糖食物的摄入。定期进行腹部超声检查有助于早期发现胆结石。

肠梗阻表现为腹痛、呕吐、腹胀

和停止自肛门排便排气等症状。预防肠梗阻的关键在于保持肠道通畅,避免肠道炎症,合理饮食,适当运动。

结直肠癌早期通常无明显症状,随着病情的发展可能出现排便习惯改变、便血、腹痛等症状。预防结直肠癌的关键在于保持健康饮食,增加膳食纤维的摄入,减少红肉和加工肉类的摄入,定期进行结肠镜检查。

乳腺癌早期通常无明显症状,随着病情的发展可能出现乳房肿块、乳房皮肤改变、乳头溢液等症状。为预防乳腺癌,应保持健康的生活方式,增加体育锻炼,避免长期精神压力过大,定期进行乳腺检查。

在面对这些常见疾病时,不应过分恐慌,但也不能掉以轻心,只有保持警觉,积极采取预防措施,才能确保身体健康。

（作者供职于山东省菏泽市东明县人民医院）

理解和支持精神障碍患者很重要

□南楠



资料图片

精神障碍是一个常常被提起但又常常被误解的医学概念,涵盖了从轻微的情绪波动到严重心理疾病的广泛范围,对患者的生活质量和社会功能产生深远影响。然而,对于精神障碍的护理,理解和支持的重要性往往被低估。本文将探讨在精神障碍的护理中,为何理解和支持如此重要。

首先,理解是建立有效护理的基石。精神障碍是涉及复杂的生物、心理和社会因素的疾病。每一种精神障碍都有其独特的病因、症状和病程。因此,对于患者及其家属来说,深入了解所患疾病的相关知识,是进行有效护理的第一步。只有真正理解疾病的本质,才能避免患者盲目恐慌,更好地配合治疗,提高生活质量。

对于医护人员来说,理解更是不

可或缺。他们需要掌握各种精神障碍的诊断标准、治疗方法和护理技巧,以便为患者提供个性化的护理方案。同时,他们还需要理解患者的心理需求,尊重患者,建立和谐的医患关系,为患者的康复创造有利条件。

其次,支持是精神障碍护理中不可或缺的一环。对于患者来说,他们常常面临来自社会的偏见和歧视,这会使他们感到孤独和无助。因此,来自家人、朋友和社会的支持显得尤为重要。一个温暖的家庭环境、一群能理解患者的朋友、一个包容的社会,都能为患者提供强大的精神支持,帮助他们走出困境,重拾信心。

同时,支持也体现在对患者治疗过程的积极参与。无论是药物治疗还是心理治疗,都需要患者的积极配合

和坚持。在这个过程中,家属和朋友的鼓励和支持将起到至关重要的作用。他们可以帮助患者树立战胜疾病的信心,监督患者的治疗进度,及时发现并处理可能出现的问题。

此外,支持还意味着为患者创造一个有利于康复的生活环境。这包括提供安全舒适的居住空间、合理安排作息时间和培养健康的生活习惯等。一个稳定、有序的生活环境有助于患者减轻焦虑和压力,促进身心恢复。

除了患者及其家属的支持外,社会对精神障碍患者的支持也同样重要。这包括提高公众对精神障碍的认识和理解,消除偏见和歧视;加强精神卫生服务体系建设,为患者提供及时、有效的治疗 and 护理;推动相关政策的制定和实施,保障患者的合法权益。

总之,在精神障碍护理中,理解和支持是相辅相成的。理解有助于更好地认识疾病、理解患者;支持则能为患者提供强大的精神力量,帮助他们战胜疾病,重获新生。

在这个过程中,每个人都可以发挥自己的作用。无论是患者及其家属、医护人员还是社会大众,都可以通过学习和传播精神障碍的相关知识、提供实际帮助和支持等方式,为精神障碍患者带来更多的关爱和希望。

（作者供职于山东省聊城市第四人民医院）

抑郁症是一种常见的心理疾病,会给患者带来了很大的痛苦和困扰,家庭成员要理解、关爱和支持患者。那么,如何有效护理抑郁症患者呢?本文将分享一些小妙招,帮助患者走出阴霾,重拾生活的乐趣。

倾听与理解

倾听是护理抑郁症患者的第一步。家庭成员要耐心听取患者的倾诉,不要轻易打断或否定患者的感受。抑郁症患者往往对自己的情绪感到困惑和无助,家庭成员需要用同理心去理解患者的感受,让患者感受到家庭成员的关心和支持。

同时,家庭成员要尊重患者的隐私,不要强迫患者分享过多的个人信息。当患者愿意分享时,家庭成员可以适当给予反馈和建议,但切记不要替患者做决定或给出过于绝对的建议。

陪伴与支持

陪伴是抑郁症患者最需要的。家庭成员要尽可能多地陪伴在患者身边,给予患者足够的关爱和支持。可以一起参加一些轻松的活动,如散步、看电影等,帮助患者放松心情,缓解压力。

此外,家庭成员还可以鼓励患者参加一些社交活动,扩大人际交往圈,增强患者的社交能力。这不仅可以分散患者的注意力,还可以让患者感受到生活的美好和温暖。

关注生活细节

抑郁症患者往往对生活失去兴趣,家庭成员需要关注患者的生活细节,帮助患者重新找回生活的乐趣。可以为患者准备一些健康美味的食物,提醒患者按时作息,保证充足的睡眠。

同时,家庭成员还可以引导患者参加一些有益身心健康的活动,如运动、练瑜伽、冥想等,帮助患者调节情绪,缓解压力。

鼓励积极面对

抑郁症患者往往容易陷入消极情绪中,家庭成员要鼓励患者积极面对生活,树立信心。可以和患者一起制订一些短期和长期的目标,帮助患者找回生活的方向和意义。

当患者取得一些进步时,家庭成员要及时给予肯定和鼓励,让患者感受到自己的成长和变化。同时,家庭成员还要教会患者一些应对压力的方法,如深呼吸、放松训练等,帮助患者更好地应对生活中的挑战。

寻求专业帮助

虽然家庭成员可以给予抑郁症患者很多关爱和支持,但专业的心理治疗仍然是必不可少的。家庭成员要鼓励患者积极寻求专业的心理咨询或治疗,帮助患者走出心理困境。同时,家庭成员还要关注患者的身体状况,如有必要,及时陪同患者就医,确保患者的身心健康。

鼓励参加互助团体

加入抑郁症互助团体对于抑郁症患者来说也是非常重要的。除了家庭成员个人的关心和支持外,还可以引导患者加入一些抑郁症患者互助团体,让患者在与他人的交流和分享中找到共鸣和支持。

总之,护理抑郁症患者需要家庭成员付出耐心、关爱和支持。通过倾听、陪伴、关注生活细节、鼓励积极面对、寻求专业帮助及鼓励参加互助团体等方法,帮助患者逐渐走出心理困境,重拾生活的信心。

（作者供职于山东省淄博市博山区白塔镇卫生院）

慢性肾病的自我管理

□马士刚

慢性肾病是一种常见的健康问题,会对身体健康和生活质量产生重大影响。然而,通过积极的自我管理和合理的医疗指导,许多慢性肾病患者都能够过上充实、健康的生活。

了解慢性肾病

慢性肾病是指肾脏功能逐渐下降的一种疾病。肾脏是体内的重要器官,负责过滤血液、排出废物和多余的水分,维持体内电解质平衡,以及产生一些重要的激素。当肾脏受损时,这些功能可能受到影响,导致一系列健康问题。

慢性肾病的病因多种多样,包括糖尿病、高血压、遗传因素等。了解病因,有助于更好地控制疾病。同时,定期进行肾功能检查,以便及时发现病情变化,也是非常重要的。

饮食管理

饮食在慢性肾病的治疗中起着至关重要的作用。合理的饮食有助于减轻肾脏负担,延缓病情进展。

限制盐的摄入 摄入过多的盐会增加肾脏负担,导致水肿和高血压病。建议每日盐的摄入量不超过6克。

控制蛋白质的摄入 适量的优质蛋白质摄入有助于维持身体正常功能,但摄入过多会增加肾脏负担。具体的蛋白质摄入量应根据个人情况而定,建议在医生的指导下进行调整。

限制磷和钾的摄入 磷和钾是肾脏功能受损时容易积累的元素,摄入过多可能对身体造成损害。因此,应

护理抑郁症患者的妙招

□陈丽

尽量避免高磷、高钾食物,如动物内脏、坚果等。

保持水分平衡 慢性肾病患者应根据自身情况调整水分摄入,避免过多或过少。

运动与锻炼

适当的运动对于慢性肾病患者来说是非常重要的。运动可以提高心肺功能,增强免疫力,有助于控制体重和血压。

选择适合自己的运动 患者应根据自己的兴趣和身体状况选择合适的运动,如散步、游泳、练瑜伽等。

合理安排运动时间 避免在饭后立即运动,以免影响消化。同时,要避免在睡前进行剧烈运动,以免影响睡眠。

注意运动强度 运动强度应适中,避免过度劳累。在运动过程中,如出现不适,应立即停止运动并寻求医生帮助。

药物治疗

遵循医嘱 患者应严格按照医生的指导服用药物,不得随意更改剂量或停药。

注意药物副作用 部分药物可能产生副作用,如恶心、呕吐、腹泻等。如果出现副作用,应及时向医生反映,以及时调整治疗方案。

避免药物相互作用 慢性肾病患者可能需要服用多种药物,因此要注意避免药物之间的相互作用。在服用新药时,应告知医生自己正在使用的其他药物。

（作者供职于山东省菏泽市巨野县北城医院）