

缓解癌痛的方法有哪些

□王硕

癌痛,即癌症引起的疼痛,是许多癌症患者面临的一大难题。它不仅影响患者的日常生活,还可能对患者心理和社会功能产生负面影响。因此,了解癌痛的护理方法,对于提高患者的生活质量至关重要。

癌痛的原因和特点

癌痛可能由肿瘤压迫、浸润周围组织或器官引起,也可能是治疗过程(如手术、放疗、化疗)导致的副作用。癌痛的特点包括疼痛程度不一、持续时间长、影响范围广等。了解癌痛的原因和特点,有助于更有针对性地制订护理计划。

制定个性化的方案

每个患者的癌痛情况都是独特的,因此,制定个性化的护理方案很重要。这包括评估患者的疼痛程度、了解疼痛的部位和性质,以及患者的心理和社会需求。根据这些信息,可以为患者制订一个全面的护理计划,最大程度减轻患者疼痛。

缓解疼痛的方法

药物治疗 药物治疗是癌痛管理的主要手段。根据患者的疼痛程度和类型,医生会开具相应的止痛药。患者应严格遵循医生的用药指导,按时按量服药,并注意观察药物的效果和不良反应。

物理治疗 如按摩、针灸、理疗等,可以辅助药物治疗,缓解癌痛。这些治疗方法需要在专业人员的指导下进行,确保安全、有效。

心理干预 癌痛往往伴随着焦虑、抑郁等心理问题。心理干预,如认知行为疗法、冥想、放松训练等,可以帮助患者调整心态,减轻心理压力,从而缓解疼痛。

生活护理与日常注意事项 保持良好的生活习惯 保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累;保持饮食均衡,多吃富含营养的食物,避免刺激性食物和饮料;适当进行锻炼,增强身体素质。

注意安全保护 对于行动不便或疼痛严重的患者,应注意防止跌倒、摔伤等。家属应密切关注患者的行动,提供必要的帮助和支持。

建立支持系统 癌痛患者往往需要家人、朋友和医护人员的支持和关爱。建立一个良好的支持系统,可以帮助患者更好地应对疼痛,减轻心理压力。

关注心理健康 癌痛不仅影响患者的身体健康,还可能对心理产生负面影响。因此,关注患者的心理健康同样重要。家属和医护人员应关注患者的情绪变化,及时发现并处理心理问题。如有需要,可寻求专业心理咨询师的帮助。

定期复查与沟通 癌痛护理是一个长期的过程,需要定期复查和调整治疗方案。患者应按时前往医院进行复查,向医生反馈疼痛情况和治疗效果。同时,与医护人员的沟通也非常重要,以便及时了解病情变化和调整治疗方案。

(作者供职于山东省潍坊市高密市中医院)

心脏昼夜不息地跳动,为全身输送生命的血液。当心脏出现异常节奏时,身体就会发出警告。下面,探讨一种常见的心律失常——室上性心动过速。

了解室上性心动过速

□李瑞

室上性心动过速,简称SVT,是一种起源于心房或房室交界区的心动过速,大多数心电图表现为窄QRS波心动过速。它发作时心率可达每分钟150次~250次,常表现为突然发作、突然终止,每次持续数分钟至数小时不等,也有持续数天或数天后自行终止的。发作时伴有心慌、胸闷、胸痛、黑蒙、晕厥,甚至诱发心绞痛、心功能不全与休克。

室上性心动过速的原因 SVT的发生有多种原因,最常见的是心脏电信号传导异常。在正常情况下,心脏的电信号从窦房结发出,通过心房、房室交界区传导到心室,引起心脏的跳动。但在SVT患者中,这种传导过程出现了异常,导致心跳加速。此外,一些疾病如冠心病、心肌病、瓣膜病等也可能导致SVT的发生。情绪波动、压力过大、过度疲劳等也可能诱发SVT。

室上性心动过速的症状 SVT的典型症状是突发的快速心跳,患者可能会感到心悸、胸闷、头晕、乏力等。当心跳过快时,还可能引起晕厥甚至休克。因此,一旦出现这些症状,患者应及时就医。

室上性心动过速的诊断 SVT的诊断主要依靠心电图检查。在发作时,心电图可以清晰地显示出快速而规则的心律。如果患者在就诊时症状已经缓解,医生可能会建议患者进行24小时动态心电图监测或心内电生理检查来明确诊断。

室上性心动过速的治疗 SVT的治疗方法因患者具体情况而异。对于偶发的、症状轻微的患者,医生可能会建议采取观察治疗,避免诱发因素如情绪激动、剧烈运动等。对于频繁发作、症状严重的患者,医生可能会采用药物或射频消融术等方法进行治疗。

药物治疗主要是通过服用抗心律失常药物来控制心跳速度。这些药物可以阻断心脏电信号的异常传导,从而减轻SVT的症状。但需要注意的是,药物治疗并不能根治SVT,只能暂时缓解症状。

射频消融术是一种根治SVT的有效方法。医生会通过导管将高频电流送入心脏内的异常传导通路,破坏这些通路的组织,从而消除SVT。射频消融术的成功率较高,且术后复发率较低。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹区李村镇卫生院)

哮喘的科学护理

□张红

哮喘是一种较为常见的疾病,影响呼吸,威胁健康。哮喘护理是每一个患者与家属必须面对的重要问题。通过科学的护理和细致的管理,可以有效控制哮喘的发作。

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,主要表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,同时伴有气道高反应性和可逆性气流受限。哮喘的常见诱因包括变应原(如尘螨、花粉)、冷空气、运动、感染等。因此,应避免接触这些诱发因素。

哮喘的日常护理 环境控制 保持居住环境的清洁与舒适,避免使用地毯、毛绒玩具等容易滋生尘螨的物品。定期开窗通风,保持室内空气流通。对于过敏患者,还应避免养宠物,减少与过敏原的接触。

饮食调理 哮喘患者应注意饮食的均衡与营养,多摄入富含维生素C、维生素E等抗氧化物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等。避免食用易导致过敏食物,如海鲜、花生等。同时,保持充足的水分摄入,有助于稀释痰液,减轻呼吸道症状。

用药管理 哮喘患者需要长期使用药物来控制病情。患者应遵医嘱,按时按量服药。同时,了解药物的使用方法、剂量及不良反应等信息,以便在出现不适及时调整用药方案。

锻炼与休息 适当的锻炼有助于增强体质,提高免疫力。哮喘患者可选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。同时,注意休息,避免过度劳累,保证充足的睡眠。

哮喘急性发作的护理 当哮喘患者出现急性发作时,应采取以下护理措施:

保持镇静 患者和家属应保持冷静,避免过度紧张和焦虑。这有助于减轻患者的心理压力,减轻哮喘的发作程度。

立即用药 患者应立即使用快速缓解药物,如沙丁胺醇气雾剂等。这些药物能够迅速舒张支气管平滑肌,缓解呼吸道症状。

寻求医疗帮助 在用药的同时,患者应尽快前往医院或拨打急救电话,寻求医生的帮助。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,确保患者的生命安全。

保持呼吸道通畅 在患者发作期间,家属应协助患者保持呼吸道通畅。可以采取坐位或半卧位,使患者感到舒适。同时,鼓励患者用力咳嗽,排出痰液和分泌物。

(作者供职于山东省滕州市东郭中心卫生院)

预防糖尿病从日常做起

□陈梅



资料图片

糖尿病是一种由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。长期碳水化合物及脂肪、蛋白质代谢紊乱可引起多系统损害,导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官的慢性进行性病变,功能减退及衰竭。病情严重或应激时可发生急性严重代谢紊乱,如糖尿病酮症酸中毒、高渗高血糖综合征。

糖尿病的成因多种多样,包括遗传因素、环境因素、生活方式等。遗传因素是糖尿病发病的重要基础,但并不意味着有遗传倾向就一定会患病。环境因素如饮食、运动等也对糖尿病发病起着重要作用。长期高热量、高脂肪饮食,缺乏运动,是导致糖尿病发病的重要因素。因此,要从改善生活方式入手,预防糖尿病的发生。

预防糖尿病,应从日常生活做起。饮食是糖尿病发病的重要因素,要保持良好的饮食习惯,合理搭配食

物,减少高热量、高脂肪食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类等富含纤维素的食品。同时,要控制盐、糖的摄入量,避免血糖升高。

运动是预防糖尿病的有效手段之一,通过运动,可以消耗体内多余的热量,降低血糖水平。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。运动不仅可以预防糖尿病,还能提高身体免疫力,保持身体健康。

此外,保持良好的心态也是预防糖尿病的重要一环。现代生活节奏快,压力大,容易导致情绪波动。长期处于紧张、焦虑的状态下,会影响身体的内分泌系统,增加糖尿病发病风险。因此,应该及时调整心态,保持积极乐观的态度,应对生活中的各种挑战。

除了以上几点,还要定期进行血糖检查。对于已经患有糖尿病的患者,要严格按照医生的建议进行治疗和管理,避免病情恶化。同时,要关注糖尿病的并发症,如心血管疾病、视网膜病变等。

(作者供职于山东省邹城市妇幼保健计划生育服务中心)

心血管健康的重要性

□郑娜

心血管系统包括心脏和血管,是人体内的重要器官,负责输送氧气和营养物质。心脏是心血管系统的核心部分,负责泵送富含氧气的血液到全身各个组织和器官。心脏的健康直接关系到整个身体的健康。血管是输送血液的通道,分布在身体的每一个角落。健康的血管能够保持血液流通顺畅,确保身体各部位得到充足的营养和氧气供应。

影响心血管健康的因素 不良生活习惯 久坐、缺乏运动、饮食不健康等,都可能导致心血管健康问题。

高血压病 高血压病会增加心脏的负担,导致动脉粥样硬化和心脏病等心血管疾病。

高血脂症 高血脂症会导致血液黏度增加,形成血栓,进而引发心肌梗、脑梗等疾病。

糖尿病 糖尿病会损害血管内皮细胞,增加心血管疾病的风险。

如何维护心血管健康 合理饮食 保持低盐、低糖、低脂肪、高纤维的饮食习惯,多摄入蔬菜水果和全谷类食物。适量摄入优质蛋白质,如鱼、瘦肉等。同时,控制总热量摄入,避免过度肥胖。

增加运动量 根据个人情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、骑车等。每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,或75分钟高强度的有氧运动。运动可以帮助降低血压,调节血脂,预防心血管疾病。

控制体重 肥胖会增加心血管疾病的风险。

黏度增加,形成血栓,进而引发心肌梗、脑梗等疾病。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会损害心血管健康,戒烟和限制饮酒量是维护心血管健康的重要措施。

保持良好的心态 心理压力和情绪波动会对心血管健康产生负面影响,可以通过冥想、瑜伽等放松方法,缓解压力和焦虑情绪,保持心情愉悦。同时,学会合理安排工作和休息时间,避免过度劳累。

定期体检 定期进行心电图、血压、血脂等相关检查,有助于及时发现和预防心血管疾病。如果有家族遗传史或高危因素,更应重视定期体检的重要性。

(作者供职于山东省菏泽市曹县人民医院)

体检中心如何预防交叉感染

□黄晓霞



资料图片

随着医疗技术的不断进步和人们健康意识的提高,体检中心在保障人们健康方面发挥着越来越重要的作用。然而,在体检中心这样一个人员流动性大、接触频繁的公共场所,如何预防交叉感染并提升护理质量,成为一个必须面对的重要问题。

交叉感染,也被称为医院内感染,是指在医疗机构内,患者之

间、患者与医护人员之间通过空气、飞沫、接触等方式传播感染性疾病。在体检中心,由于人员流动性大,接触频繁,交叉感染的风险相对较高。

体检中心预防交叉感染的措施是确保每位体检者安全与健康的关键。

环境管理 定期清洁与消毒 体检中心

应定期对所有区域,包括候诊区、检查室、洗手间等进行彻底清洁和消毒。对于高频接触的物体和物品,如门把手、检查床、仪器等,应增加清洁消毒的频率。

保持通风 保持室内空气流通,有助于减少细菌、病毒的滋生和传播。可以定期开窗通风,或使用空气净化器等设备提高室内空气质量。

手卫生 提供洗手设施 在体检中心设置充足的洗手设施,包括流动水、洗手液和干手设施,确保每位体检者和医护人员都能方便洗手。

严格执行手卫生制度 医护人员在进行体检前必须认真洗手,并使用一次性手套等防护用品。在检查过程中,医护人员应时刻保持手部清洁,避免接触污染物后又接触患者。

宣传教育 向体检者宣传手卫生的重要性,并提供正确的洗手方法。鼓励体检者在体检前后

注意手部清洁,降低交叉感染的风险。

个人防护 穿戴防护用品 医护人员在为体检者进行检查时,应穿戴整洁的工作服、口罩、帽子等防护用品。在特殊情况下,如进行血液检查或接触患者体液时,应佩戴手套等防护用品。

避免直接接触 尽量减少医护人员与体检者之间的直接接触。在必须接触时,可以使用一次性物品或工具进行隔离。

合理安排体检流程 预约制度 通过预约制度减少体检中心的人流量,降低交叉感染的风险。同时,预约制度也有助于提高体检效率和服务质量。

分时体检 将体检时间划分为不同的时段,避免人员聚集和长时间等待。这样既可以减少交叉感染的风险,又可以改善体检者的体验感。

加强健康宣教 宣传预防知识 通过宣传

栏、宣传册、微信公众号等方式向体检者普及预防交叉感染的知识和方法,包括正确的洗手方法、咳嗽礼仪、避免接触污染物等。

宣传健康的生活方式 向体检者宣传健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、充足睡眠等。这些措施有助于提高体检者的免疫力,降低感染风险。

建立隔离与监测机制 设立隔离区 对于疑似感染或确诊传染病的体检者,应设立专门的隔离区进行隔离观察和治疗。同时,隔离区应与其他区域进行物理隔离,减少交叉感染的风险。

加强监测 对医护人员和体检者进行定期的健康监测和体温检测。对于出现发热、咳嗽等症状的人员,应及时进行隔离和排查。

(作者供职于山东省泰安市公共卫生医疗中心职业健康监护科)

认识肺癌 守护呼吸健康

□颜凯

肺癌源于气管、支气管黏膜或腺体,是常见的肺部恶性肿瘤。深入了解肺癌的成因、症状、治疗及预防措施,提高公众对肺癌的认识,非常重要。

肺癌的成因 吸烟 吸烟是引起肺癌的主要原因。烟草中含有多种致癌物质,长期吸烟会严重损害肺部健康,增加患肺癌的风险。此外,被动吸烟也会增加患肺癌的风险。

空气污染 空气中的有害物质,如二氧化硫、氮氧化物、颗粒物等,长期吸入会对肺部造成损伤,增加患肺癌的风险。随着工业化进程的加速,空气污染问题日益严重,成为肺癌发病率上升的重要因素之一。

职业暴露 某些职业的工作环境中存在氡气、石棉、铬等致癌因子,长期接触这些物质会增加患肺癌的风险。

遗传与基因 肺癌具有一定的遗传易感性,家族中有肺癌病史的人患肺癌的风险较高。此外,基因突变也可能导致肺癌。

肺癌的症状 咳嗽 持续性咳嗽,尤其是干咳或痰中带血,是肺癌最常见的症状。

胸痛 胸部疼痛或不适,可能是肿瘤侵犯胸膜或胸壁组织引起的。

呼吸困难 随着肿瘤的增大,可能压迫气管或支气管,导致呼吸困难。

体重下降 肺癌患者常常出现体重下降、食欲不振等症状。

其他症状 如发热、声音嘶哑、颈部淋巴结肿大等。

(作者供职于山东省济宁市泗水县人民医院)

值得注意的是,肺癌早期可能无明显症状,部分患者在体检时偶然发现。因此,定期进行体检对于早期发现肺癌具有重要意义。

肺癌的治疗 手术治疗 手术是早期肺癌患者的首选治疗方法,通过切除肿瘤及周围部分正常组织,达到根治的目的。

放疗和化疗 放疗和化疗常作为辅助治疗手段,用于缩小肿瘤、减轻症状或提高手术成功率。放疗利用高能射线杀死癌细胞,而化疗则通过药物杀死或抑制癌细胞的生长。

靶向治疗 针对肺癌的特定基因或蛋白质进行治疗,通过干扰癌细胞的生长和扩散过程,达到治疗目的。

免疫治疗 通过激活患者自身的免疫系统来攻击癌细胞,提高患者的抗肿瘤能力。

肺癌的预防 戒烟 吸烟是引起肺癌最主要的原因,戒烟是预防肺癌的首要措施。

避免职业暴露 在工作中尽量避免接触致癌物质,如氡气、石棉等。

减少空气污染 减少户外的活动时间,尤其是在空气质量较差的时段。同时,室内要保持通风良好,减少室内空气污染。

定期体检 定期进行体检,特别是肺部检查,有助于早期发现肺癌。

提高健康意识 保持良好的生活习惯和饮食习惯,加强锻炼,提高身体素质和免疫力。

(作者供职于山东省济宁市泗水县人民医院)