护理甲流患者时，有哪些“防病毒”小技巧可以用？

□王迺燕 安徽省滁州市来安县人民医院传染科

每年流感季来临，甲流患者的数量往往会大幅增加。作为家属，您在这个关键时刻的护理与照顾至关重要。通过专业的小技巧，您可以帮助患者缓解症状，预防病毒传播，促进康复。接下来，我们将为您详细介绍一些“防病毒”的小技巧，让你成为家中护理的“专家”。

一、洗手的关键时刻：让清洁成为习惯

进食前后：在为患者准备食物或陪伴患者进食前后，务必洗手，防止交叉感染。

接触患者后：无论是为患者更换衣物、整理床铺，还是照顾患者过程中，接触结束后务必洗手。

使用卫生间后：每次使用卫生间后都要洗手，以保持个人卫生并防止病毒传播。

处理垃圾时：处理患者使用过的纸巾或其他垃圾后，立即洗手，减少病毒传播风险。

二、口罩的正确使用：防护从面部开始

小技巧：口罩佩戴与更换

佩戴方式：确保口罩覆盖鼻子和嘴部，避免漏风，贴合面部。

定期更换：建议每4小时更换一次口罩，或者在口罩潮湿时及时更换，保持有效防护。

处理口罩：使用过的一次性口罩应妥善处理，并在处理过口罩后立即洗手，避免二次污染。

三、居家环境的清洁：消灭潜在“敌人”

日常消毒：每天定期使用消毒液擦拭患者常接触的物品，如手机、遥控器、桌面等。

空气流通：适时开窗通风，保持室内空气流通，降低病毒浓度。

保持整洁：清理患者周围的杂物，减少病毒藏身之地，营造干净舒适的环境。

四、营养与水分的补给：增强免疫力

饮食搭配：提供富含维生素C的食物，如橙子、猕猴桃等，增强患者免疫力。

保持水分：鼓励患者多喝水，保持身体水分充足，帮助缓解症状。

适量清淡饮食：选择易消化的清淡食物，避免油腻和刺激性食物，帮助患者恢复。

五、观察与监测：及时发现问题

定期测量体温：每天至少测量两次体温，建议在早晨起床后和晚上睡觉前进行测量。使用可靠的体温计，并记录每次的具体数值及测量时间，以便于观察体温的变化趋势。如果体温异常升高或持续不降，应及时与医生沟通，提供相关数据，帮助医生更准确地评估病情，并制定相应的治疗方案。此外，注意测量环境的稳定性，避免因环境因素影响体温的准确性。

注意症状变化：观察患者的咳嗽、呼吸情况和其他不适症状非常重要。定期询问患者的感觉，记录咳嗽的频率和性质（如干咳或有痰），以及呼吸的顺畅程度。若出现症状加重或新症状，例如呼吸急促、胸痛、发绀等，务必及时就医。保持与医生的良好沟通，及时反馈症状变化，以便医生能够迅速采取措施，确保患者的安全和健康。

记录饮食与水分摄入：准确记录患者的饮食和水分摄入量对于评估康复进程至关重要。建议每天记录每餐的食物种类、分量以及水分摄入量，包括饮料和汤类。医生可以通过这些信息了解患者的营养状况和水分平衡情况，并及时调整饮食方案，以促进康复。同时，要鼓励患者多摄入富含维生素和矿物质的食物，保持良好的饮食习惯，以增强免疫力和身体恢复能力。

六、心理关怀：情感支持不可或缺

倾听与陪伴：多与患者交流，倾听他们的感受是非常重要的。可以定期与患者进行面对面的谈话或通过电话、视频等方式保持联系，询问他们的身体状况和心理感受。给予情感支持，帮助患者表达内心的焦虑与恐惧，营造一个温馨、开放的氛围，让患者感受到被理解和关心。此外，分享一些积极的故事或经历，帮助患者感受到希望，从而减轻他们内心的负担，增强他们与疾病斗争的勇气。

适当转移注意力：通过看电影、听音乐等方式帮助患者转移注意力，可以有效减轻他们的焦虑和不适感。可以根据患者的兴趣推荐一些轻松愉快的影片或音乐，营造愉悦的氛围，帮助他们放松心情。参与一些简单的活动，如画画、阅读、拼图等，都是不错的选择。适当的社交活动也能帮助患者分散注意力，提升情绪。重要的是，要确保这些活动与患者的身体状况相符，避免给他们带来额外的压力或负担。

七、传播防控：减少风险，保护家人

患者隔离：尽量让患者待在单独房间，减少与其他家庭成员的接触。

保持社交距离：与患者保持一定的距离，尽量避免面对面接触。

教育家庭成员：告知家中其他成员甲流的传播途径和预防措施，以降低感染风险。

总结

在甲流患者的护理过程中，家属的关心与支持是患者恢复健康的重要保障。通过上述“防病毒”小技巧，您不仅可以有效地防止病毒的传播，还能为患者创造一个温馨舒适的康复环境。请记住，清洁的双手、正确的防护措施、合理的饮食、细心的观察以及温暖的陪伴，都是您作为家属能为患者作出的最有力贡献。每一个小细节都可能影响患者的康复进程，因此，您的坚持和努力将会为患者的健康带来积极的影响。

妊高症的预防及护理：为母婴护航

□朱梅娟 芜湖市中西医结合医院（湾沚区总医院）妇产科

妊娠高血压，简称“妊高症”，它悄然潜伏在孕妇的健康之路上，成为全球孕产妇死亡的主要原因之一。妊高症的发生通常与妊娠期的高血压、蛋白尿和水肿等症状密切相关，若得不到及时治疗，病情可能迅速恶化，进而引发更加严重的并发症，如先兆子痫或子痫，甚至危及母婴的生命安全。

近年来，随着现代生活节奏的加快，妊高症的“魔爪”逐渐伸向了更多育龄女性。尽管现代医学的“利剑”已在妊高症的诊断与治疗领域取得了显著突破，但其背后的发病机制仍如一团迷雾，尚未完全揭开。因此，在这场与妊高症的“博弈”中，预防与护理成了我们最坚实的盾牌。

一、妊高症的主要临床表现

妊高症的临床表现多样，早期症状可能不明显，但随着病情进展，症状会逐渐加重。以下是妊高症的主要临床表现：

（1）**高血压**——妊高症的“核心信号”：血压升高是妊高症的核心特征。通常定义为收缩压≥140mmHg和/或舒张压≥90mmHg。血压的突然升高或持续升高，如同一盏警示灯，提醒我们妊高症的可能存在。

（2）**蛋白尿**——肾脏的“求救信号”：尿液中蛋白质含量异常增加，是子痫前期的重要标志。蛋白尿的出现，仿佛肾脏在默默呼救，提示其功能可能已受到损害。

（3）**水肿**——身体的“无声抗议”：孕妇体内水分滞留，导致面部、下肢及腹部的浮肿，尤其是在妊娠晚期。

（4）**其他症状**——危险的“预警信号”：部分孕妇可能出现持续性头痛、视力模糊或眼前出现闪光点，这些症状提示可能存在脑部血管病变。

如果病情进一步加重，妊高症可能会进展为子痫前期或子痫，在子痫阶段，孕妇可能出现抽搐、意识丧失甚至昏迷，这是妊高症最严重的表现，需立即就医。

二、妊高症对母婴的危害

（1）**对孕妇的危害**：妊高症会显著增加孕妇心脑血管疾病的风险，可能引发子痫、肝肾损伤等并发症。若得不到及时治疗，孕妇可能因高血压引发脑出血、心脏衰竭等严重疾病，甚至死亡。

（2）**对胎儿的危害**：妊高症对胎儿的危害尤为严重，可能导致胎儿生长受限、低体重、早产等问题。妊高症还可能影响胎盘的正常功能，妨碍胎儿的营养和氧气供应，从而导致胎儿缺氧或窘迫，严重时可能导致死胎或新生儿窒息。

三、妊高症的护理策略

（1）**定期监测**：孕妇在整个孕期应定期进行血压监测、尿液检查（检测蛋白尿）、胎儿健康检查等。其中，血压的变化是妊高症的关键指标。胎儿监测是妊高症管理的重要环节，旨在及早发现胎儿窘迫或生长受限（IUGR）等问题。此外，妊高症的高危因素包括阳性家族史、孕期肾脏问题、哮喘以及高龄、多胎等特殊情况。对于高危人群，护理策略应更加细致和个性化。

（2）**合理饮食**：孕妇应选择营养丰富、热量低但维生素和矿物质含量高的食物，以确保母体和胎儿的健康。同时，减少钠的摄入量有助于控制血压，避免盐分过多而加重妊高症。每天适量饮水有助于维持良好的血液循环，防止体液失衡，并有助于稳定血压。此外，孕妇应限制酒精、烟草和咖啡因的摄入。

（3）**规律运动**：适度的运动如散步、孕妇瑜伽等，有助于促进孕妇血液循环、缓解水肿、提高体力和减轻精神压力。但相对的，孕妇也应避免过度劳累，确保充足的休息。此外，要注意控制体重增长，避免体重过度增加对孕妇血压的不利影响。

（4）**心理调节**：妊高症的孕妇常常面临较大的心理压力，而精神状态不佳可能加重病情。孕妇应尽量保持愉悦的心情，避免焦虑和过度紧张，可以通过冥想、深呼吸练习等方式，帮助自己放松和缓解压力，保持平和的心态。

（5）**科学用药**：药物治疗的目标是调节血压、预防并发症并确保母婴安全。妊高症的药物治疗应在专业医生的指导下进行，避免自行用药或选择未经验证的药物。因此，孕妇应定期就医，确保药物治疗的科学性和安全性。

总之，妊高症的预防及护理是一个综合性的过程，涉及血压监测、饮食调节、运动管理、心理疏导和科学用药等多个方面。其不仅是一场医学挑战，更是一场关乎生命与爱的守护之旅。每一位孕妇和胎儿的健康，都是这个过程中最宝贵的财富。通过科学的预防及护理，衷心希望每一位孕妇安全度过孕期，迎接健康新生命的到来，并与宝宝一起迈向更加美好的未来。

颈椎病患者如何进行日常护理，缓解症状

□吴鹏 铜陵市枞阳县人民医院骨二科

在快节奏的现代生活中，我们的颈椎仿佛成了“沉默的受害者”，默默承受着各种压力与不适。你是否经常感到颈部僵硬、疼痛，甚至偶尔出现头晕、手麻的症状？这其实可能是颈椎病在悄悄作祟。别担心，生活并非只有无尽的挑战，还有我们对自己的关爱与呵护。

一、姿势调整：守护颈椎的第一道防线

1.保持正确的坐姿和站姿

无论是学习还是工作，长时间保持同一姿势都会给颈椎带来巨大的压力。正确的坐姿应该是：背部挺直，双脚平放在地面上，头部稍微向前倾斜，保持脊柱的自然生理曲线。站姿也同样重要，头部应保持正直，肩膀放松，身体垂直于地面。这样不仅能减轻颈椎的负担，还能让我们的身体更加挺拔，气质更佳。

2.定时起身活动

长时间伏案工作或学习后，颈椎周围的肌肉会处于紧张状态。定时起身活动，如做几个简单的颈部伸展运动，或者走动一下，都能有效缓解肌肉紧张。比如，我们可以缓慢地将头部向一侧倾斜，伸展颈部肌肉，保持几秒钟后换另一侧；也可以缓慢地旋转头部，顺时针和逆时针方向各转动几圈。但要注意运动幅度不宜过大，避免造成颈部损伤。

3.选择合适的枕头和床垫

枕头的高度和软硬度对颈椎健康至关重要。一般来说，枕头的高度应与自己的一拳高度相当，这样能保持颈椎的生理前凸。枕头的材质应选择柔软且有支撑性的，比如乳胶枕或记忆枕，它们能够贴合颈部的自然曲线，减轻颈椎的压力，帮助颈椎维持自然的位置。床垫则应选择软硬适中的款式，既不能太软以致无法支撑脊椎，也不能太硬而让身体承受不必要的压力。理想的床垫应该能够保持脊柱的自然曲度，让脊椎和颈椎在睡眠中得到充分的休息和放松。

二、生活调养：细节之处见真章

1.饮食调养

饮食对颈椎病的康复也有一定的影响。我们要保持饮食的均衡和营养，多摄入富含钙质、维生素D等有益于骨骼健康的食物，如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等。这些食物不仅能补充身体所需营养物质，还能促进骨骼健康，有助于颈椎病的恢复。同时，要避免辛辣、油腻、刺激性食物的摄入，以免加重颈部肌肉和神经的炎症反应。

2.颈部保暖

颈部受凉也是导致颈椎病的原因之一。因此，我们要注意颈部保暖，避免颈部受寒。在冬季，可以佩戴围巾或穿高领衣服；夏季则要避免长时间暴露在空调或风扇下。寒冷会使颈部肌肉收缩，加重颈椎负担，所以保暖工作一定要做好。

3.避免颈部外伤

突然的撞击或扭伤等外伤都可能对颈椎造成损伤。因此，我们要在日常生活中避免颈部外伤的发生。比如，在坐车时要系好安全带，避免车辆撞击时颈部受伤；在进行体育活动时要做好热身运动，避免颈部扭伤。

三、适度运动与物理治疗：为颈椎注入活力

1.适度颈部运动

适度的颈部运动可以增强颈部肌肉的力量和灵活性，有助于缓解颈椎病的症状。比如，我们可以进行颈部的前后屈伸、左右旋转等运动。但要注意运动幅度不宜过大，避免造成颈部损伤。同时，运动时要保持动作缓慢、均匀，避免突然用力。

2.全身运动

除了颈部运动外，全身运动也对颈椎健康有着积极的影响。比如游泳、瑜伽等全身性运动，有助于改善身体姿态，增强整体肌肉力量，从而减轻颈椎的压力。这些运动不仅能锻炼颈椎周围的肌肉，还能提高身体的协调性和灵活性。

3.物理治疗

物理治疗是颈椎病患者缓解症状的重要手段之一。在医生建议下，我们可以通过中频电疗、超声波治疗等物理治疗的方式，缓解肌肉紧张和疼痛。这些治疗方法能够刺激局部血液循环，促进炎症消退，有助于颈椎病的康复。

4.手法治疗与牵引治疗

手法治疗是一种传统的治疗方法，通过专业的按摩师对颈部进行按摩和推拿，有助于放松颈部肌肉，缓解肌肉痉挛和疼痛。而牵引治疗则通过轻微的牵拉力量，减轻颈椎间盘的压力，缓解颈部疼痛。这两种治疗方法都需要在专业医生的指导下进行，以确保安全有效。

颈椎病患者的日常护理是一个综合性的过程，涉及姿势调整、生活调养、适度运动与物理治疗等多个方面。通过科学的护理方法，我们可以有效缓解症状、恢复颈椎功能，提高生活质量。记住，颈椎健康无小事，让我们从现在做起，从细节做起，共同守护我们的颈椎健康吧！

肝癌新战线，中医疗法的独特优势

□乔松芝 淮南东方医院集团肿瘤医院

面对肝癌这一严峻挑战，传统与现代医学的碰撞擦出了新的火花。你是否想过，古老的中医智慧，或许能为我们打开一扇全新的治疗之门？不同于西医的“刀光剑影”，中医以其独特的理论体系和治疗手段，在肝癌的治疗中展现出令人瞩目的潜力。

一、中医治疗的综合策略：多管齐下，身心同治

1.综合治疗手段丰富

中医治疗肝癌的一大特色在于其综合性和多元性。不同于西医的“单打独斗”，中医通过草药、针灸、推拿、拔罐、穴位贴敷等多种治疗手段的综合运用，旨在从多个角度、多个层面调理患者的身体。这些疗法不仅能够针对肝癌的直接病因进行治疗，还能够改善患者的全身症状，提高生活质量。

例如，草药是中医治疗肝癌的基石之一。中医师会根据患者的体质和病情，选用具有清热解毒、活血化瘀、软坚散结等功效的草药，通过水煎服或制成丸、散、膏、丹等剂型，为患者提供个性化的治疗方案。而针灸则通过刺激人体特定的穴位，调节气血运行，缓解疼痛和不适症状，促进患者身体的自我修复能力。

2.注重身心同治

中医强调“身心合一”，认为疾病的发生与人的心理状态密切相关。因此，在治疗肝癌的过程中，中医不仅关注患者的身体状况，还注重心理疏导和情绪调节。通过与患者的深入沟通，了解其心理状态和需求，中医师会运用中医心理学的方法和技巧，帮助患者树立战胜疾病的信心，缓解焦虑和抑郁情绪，从而增强治疗效果。

趣味小知识：你知道吗？中医的“情志疗法”也是一种独特的治疗手段。通过音乐、书法、绘画等艺术形式，让患者抒发情感、调节心情，从而达到辅助治疗的目的。

二、个性化治疗：因人而异，精准施策

1.辨证论治，一人一方

中医的“辨证论治”是其个性化治疗的核心。中医师会通过望、闻、问、切四诊合参的方法，全面了解患者的身体状况和病情。在此基础上，根据中医理论和临床经验，为患者制定个性化的治疗方案。这种治疗方案不仅针对肝癌的直接病因，还考虑到了患者的整体身体状况和个体差异，从而实现了治疗的精准性和有效性。

例如，对于体质虚弱、气血不足的患者，中医师会选用具有益气养血、扶正固本功效的草药和针灸疗法；而对于病情较重、疼痛明显的患者，则会选用具有活血化瘀、消肿止痛功效的草药和推拿疗法。

2.动态调整，随证治之

中医的治疗方案并不是一成不变的。随着患者病情的变化和治疗的进展，中医师会根据实际情况动态调整治疗方案。这种动态调整的过程不仅体现了中医的灵活性和适应性，也确保了治疗效果的持续性和稳定性。

趣味小知识：你知道吗？中医的“随证治之”原则就像是一场“医疗舞蹈”。中医师会根据患者的病情变化和治疗进展，灵活地调整治疗方案和药物配伍，就像舞者在舞台上随着音乐的节奏和旋律调整舞步一样。

三、减轻副作用与增强免疫力：双管齐下，保驾护航

1.减轻化疗放疗副作用

化疗和放疗是西医治疗肝癌的重要手段，但它们的副作用也让患者苦不堪言。中医通过草药、针灸等疗法，可以有效地缓解化疗和放疗带来的恶心、呕吐、腹泻、乏力等不良反应。这些疗法不仅能够减轻患者的痛苦，还能够提高患者的耐受性和生活质量，从而使其能够更好地接受后续治疗。

例如，草药中的某些成分具有抗氧化和抗炎作用，可以保护肝脏细胞免受化疗药物的损伤；而针灸则可以通过调节神经内分泌系统的功能，缓解化疗和放疗带来的疼痛和不适感。

2.增强免疫力，抗癌防癌

中医认为，肝癌的发生与人体免疫力的下降密切相关。因此，在治疗肝癌的过程中，中医注重增强患者的免疫力，提高其抗癌防癌能力。通过草药、针灸等疗法，中医可以刺激人体免疫系统的功能，促进免疫细胞的产生和分化，从而增强人体对癌细胞的识别和清除能力。

例如，某些草药中的多糖类成分具有免疫调节作用，可以增强巨噬细胞和T淋巴细胞的活性；而针灸则可以通过调节经络气血的运行，促进免疫细胞的循环和分布，从而增强人体的整体免疫力。

总结

在肝癌的治疗中，中医以其独特的综合策略、个性化治疗以及减轻副作用与增强免疫力等手段，为患者提供了全新的治疗选择和希望。然而，我们也应认识到，中医并不是万能的。在治疗肝癌的过程中，我们应结合现代医学技术，充分发挥中西医各自的优势，为患者制定最佳的治疗方案。

小小食量，大大影响：

了解儿童厌食症的护理方法

□熊荷花 安徽省广德市人民医院儿科

儿童厌食，看似不起眼的饮食问题，却对儿童健康成长产生深远影响。这不只是孩子偶尔的挑食，更是一种对食物不感兴趣甚至抗拒的疾病，它可能隐藏着营养失调和发育迟滞的危险。家长们常常很担心，但又不知道该怎么办。因此，了解厌食症的实质，对儿童身心健康有重要意义。本文为您简单介绍儿童厌食症以及儿童厌食症的正确护理方法，帮助孩子重建良好的饮食关系，让孩子健康成长。

什么是儿童厌食症？

如其名所示，是指孩子对食物产生厌恶感，缺乏食欲，对任何食物都不感兴趣。具体地说，这是孩子的食欲在日常生活中有所下降或基本吃不下饭，其主要表现为饭量变小，属于1岁到6岁儿童中比较常见的慢性消化系统功能失调综合症。情况比较严重时，还可能导致儿童营养缺乏，出现贫血等病症，以及孩子免疫系统方面的功能变化，导致孩子反复患呼吸道方面的病症，这严重影响孩子的身体生长、智力发展。

导致厌食症的原因

①受疾病与药物影响

许多患有急性或慢性感染性疾病的儿童都会在日常生活中出现厌食症状，并可能引发一系列消化道疾病，如消化性溃疡、肝炎、便秘等，这些都是导致厌食的重要因素。此外，多种抗生素类药物也可能导致孩子出现恶心等不良反应。儿童长期服用抗生素类药物可能会导致肠道菌群失衡，进而引发恶心、反胃、食欲不振等症状。此外，维生素A和维生素D中毒、抗癌药物等也可能导致孩子厌食。

②缺少微量元素和某些内分泌因子

儿童体内缺少锌等微量元素往往也会导致食欲减退，由于孩子机体中甲状腺功能减退等相关因素的缺少，也会使孩子出现厌食情况。

③食物过敏的不良反应以及家长不正确喂养方法

有些孩子可能会对一些特定的食物存在不良的过敏反应，孩子在吃过之后，就会出现胃肠道方面的不适、胸闷、烦躁等不良反应，导致孩子在后期看到与过敏食物颜色、状态相似但并不过敏的食物时也会拒绝。随着生活水平的提高，市场上儿童食品种类繁多。现在的孩子大多都被宠爱和娇惯，又由于爸爸妈妈爷爷奶奶等不懂得正确的喂养方式，让孩子食用过多的零食、饮料以及日常总是让孩子食用高糖、高盐类等食品，反而导致儿童食欲减退。

有效护理方法

①正确合理喂养并增加体育锻炼

家长在给孩子添加辅食时，应按照一定的顺序进行，避免急功近利。用餐时，应遵循“吃饱而不过饱”的原则，每天三顿，按时按点，可以适当在中间添加两次点心、水果；建议少让孩子吃一些油炸类和其他燥热类的食品，也少吃肥肉、生冷类食品，这样可以有效减少胃肠的压力，促进消化；尽量让孩子维持一个愉悦、快乐、轻松的用餐心态。日常，家长还可以鼓励孩子、陪伴孩子，让其多运动，通过运动促进孩子胃肠道的蠕动和消化，从而提高胃口，促进胃肠道恢复正常功能。

②治疗原发性疾病

对于身体存在疾病，或胃肠道方面存在疾病的患者人群，应积极治疗原发性疾病，遵从医嘱，积极配合，家长不允许私自给孩子滥用药物。

③不要服用可能导致孩子胃肠不适的药品，适当补充微量元素

停止使用可能导致孩子胃肠不适的各类药品。如果因为锌的缺乏而导致食欲不振，可以考虑让孩子口服锌制剂。除此之外，家长还可以通过饮食来为孩子补充营养。

有效预防措施

①坚持规律的饮食习惯

建议家长少让孩子吃零食，并减少高热量饮品的摄入，保持按时进食的习惯。

②均衡的饮食习惯

家长可以合理安排孩子的食谱，确保食物的粗细均衡，并巧妙地搭配荤菜和素菜，使孩子能够吃到各种食材；注重多样化的品种选择，以纠正孩子们的挑食行为；为了适应孩子的消化器官还未完全发育的需求，肉类要炖煮软烂、蔬菜可切成小块；建议家长给孩子多摄入含有丰富微量元素的食物，如：动物的肝脏、蛋黄、鱼肉、瘦肉、豆制品、绿叶蔬菜等。

③营造良好用餐氛围

用餐时应确保儿童有固定的位置，并提供适合孩子的餐具和桌椅，让孩子可以自己用餐；家长也应避免讨论与用餐不相关的话题，更不能让孩子在吃饭时四处游晃，以免分散他们吃饭时的注意力；家长也不要在孩子用餐时斥责他们。

结语

总之，儿童厌食症不仅关系到儿童的饮食健康，也关系到儿童的成长和未来。作为家长，应深刻地认识到，适当的护理不仅能促进孩子食欲的恢复，也能为孩子奠定坚实的健康基础。通过科学、合理的指导和关心，家长可以帮助儿童养成良好的饮食习惯，促进他们的身心健康和全面发展。