

颈椎病的调护与预防

□葛霖 灵璧县人民医院

颈椎病是一种常见的颈部疾病，主要由于颈部长时间处于不良姿势、过度使用或受伤引起。随着现代生活方式的改变，颈椎病的发病率逐渐上升，给人们的生活和工作带来了困扰。为了帮助大家更好地了解颈椎病，下面将介绍颈椎病的症状、调护方法和预防措施。

颈椎病的症状

颈椎病常见的症状包括颈部疼痛、僵硬、活动受限、头痛、肩部酸痛、手臂麻木和无力等。在严重的情况下，还可能出现神经根受压引起的手部无力、手部麻木等症状。颈椎病不仅影响到患者的生活质量，还可能引发其他并发症，严重影响日常生活和工作。

颈椎病的调护方法

保持正确姿势：长时间保持正确的坐姿和站姿，避免低头、弯腰过度，减少颈椎受压。保持挺胸、收腹，双脚平放在地面上，避免长时间低头使用手机或电脑，站立时保持身体直立，双肩放松向下，避免驼背和低头；选择一个合适的枕头，保持颈部与脊椎在同一水平线上，避免使用过高或过低的枕头；避免长时间低头看手机

或书籍，应该经常抬头眺望远处放松颈部肌肉；定期进行颈部和肩部的拉伸运动，加强颈部肌肉的力量，预防颈椎病的发生。

适当运动：进行适量的颈部运动和伸展操，增加颈部肌肉的灵活性和力量，缓解颈部疼痛和僵硬；选择低冲击运动，如游泳、散步和骑自行车等，减少对颈椎的压力；进行颈部伸展和旋转练习，缓解肌肉紧张，增强颈部灵活性，可尝试轻柔的颈部侧弯和前后倾动作，运动时注意身体姿势，避免低头或过度扭转颈部，保持脊柱自然曲线，运动前后进行充分的热身和拉伸，防止肌肉拉伤，运动应循序渐进，避免过度疲劳，建议每周进行3-4次，每次30分钟。

正确使用枕头：选择适合自己的枕头，保持颈部自然生理曲度，避免颈部长时间处于过高或过低的位置；首先，枕头的高度应适中，通常建议在10-15厘米之间，能够保持颈椎自然曲线，侧卧时，枕头应填充颈部与床之间的空隙，仰卧时则应使头部与脊柱成一条直线，其次，枕头材料应选择透气性好、支撑力强的材质，如记忆棉或乳胶，能有效减轻压力。定期更换枕头，避免因使用过久而造成支撑力不足，养成良好的睡姿，避免低头或

长时间固定姿势，有助于缓解颈椎病症状。

避免长时间低头玩手机：减少使用手机、电脑等电子产品的时间，避免长时间低头造成颈部疲劳和受压。

定期按摩：定期进行颈部按摩可以促进血液循环，缓解颈部肌肉疲劳和紧张，在按摩过程中，注意避免过度用力 and 按摩颈椎部位，选择专业按摩师进行按摩，或者学习正确的按摩技巧自行按摩，同时，结合适当的颈部操和热敷等方法，可以更好地缓解颈椎病症状。

颈椎病的预防措施

定期体检：定期体检是预防和早期发现颈椎病的关键，通过定期体检，医生可以及时发现颈椎问题的迹象，并采取相应的治疗措施，建议至少每年进行一次全面的身体检查，特别是针对颈部进行检查，以确保颈椎的健康状况。

避免劳累：长时间保持一个姿势或者重复性的动作容易导致颈椎受到过度的压力，增加颈椎病的风险，因此，避免长时间低头、长时间使用电脑、长时间开车等动作是非常重要的，如果需要长时间保持一个姿势，建议每隔一段时间就进行适当的休息和放松。

医院消毒供应护理工作中应该注意的细节问题

□杨薇薇 明光市中医院

医院消毒供应中心需承担院内各类无菌器械、物品的供应工作,作为医院感染控制体系中的关键科室,日常管理、工作质量均可严重影响院内医护人员、患者的身体健康,因此,临床对该科室人员的技术操作水平有着较高的要求。其次,考虑到科室日常工作相对复杂,涉及重复使用的诊疗器械器具、物品的清洗、消毒、灭菌以及无菌物品供应,因此需要在细节方面高度重视,积极关注细节问题,进而保证消毒工作安全性。以下是一些需要注意的细节问题:

★医院消毒供应中心工作内容

医院消毒供应中心主要负责院内、部分外来医疗器械的清洗、消毒、检查保养、包装、灭菌、下收下送等,日常还需要处理无菌物品,监测清洗消毒及灭菌效果,及时与临床科室进行沟通协作,承担预防院内感染、职业暴露等职责。

★医院消毒供应护理工作

中注意的细节问题

正确佩戴个人防护装备：在开展

清洗消毒工作时,护士需要正确佩戴个人防护装备,主要有口罩、手套、防护服等,保护自己不受细菌和病毒侵害。同时,护士需要严格遵守职业防护制度,发挥个人协同作用,依据职业暴露风险因素完善安全管理措施、监管机制与培训流程,适当的可加入实际场景模拟训练,方便护士详细掌握多种情况下的自我防护措施,重视高污染风险物品的管理,回收上述物品时需要严格做好个人防护。日常高度重视工作环境卫生质量,组织护士在做好防护情况下对科室内的工作环境进行定期消毒,保证医疗器械处于干净的环境中。此外,若不慎发生职业暴露情况,需及时采用有效的处理,后续积极配合跟踪查体。

选择合适的消毒剂：选择合适的消毒剂对于确保消毒效果至关重要,消毒供应中心需要密切关注市场上各种消毒剂的性能、成分以及适用范围,选择适合医院环境和需求的消毒剂。不同表面与器械需选择合适的消毒剂展开消毒,例如酒精、氯己定等,使用前需要详细阅读说明书,保证其正确使用。

注意消毒剂的浓度和接触时间：消毒剂的浓度与接触时间可对消毒效

果直接影响,护士一定要严格按照要求展开配比和处理时间,避免浪费,导致效果不佳。

定期清洁和消毒工作区域：护士需要对患者的消毒工作区域进行定期清洁与消毒,保持环境整洁,综合提高消毒效果与工作效率。

正确处理医疗垃圾：器械在清洗消毒过程中产生的医疗垃圾需要严格按照规范进行正确处理,避免污染环境,伤害其余人员。

定期检查消毒设备和器械：消毒设备与器械的正常运行可严重影响消毒效果,需做好定期检查与维护,确保正常工作。首先,科室主任需要细化科室培训及考核内容,及时督促科室人员熟练掌握不同类型医疗用品信息,例如手术器械、专科器械、无菌耗材等,涉及通用名称、规格参数等。日常考核时可随机考察科室人员,保证科室人员将器械方面的知识熟记于心。其次,护士可通过健全外来器械准入制度从根源上预防院内感染,接收外来器械前需要严格审核器械供应商的证件与器械性能,合规之后予以处理。在接收待处理器械时需展开科学分类,根据器械材质、精密程度与污染

肺部疾患护理指南：

如何减少并发症的发生

□夏莉 蚌埠市第三人民医院

肺部健康是身体健康的重要基石,尤其是患有肺部疾病时,比如慢性阻塞性肺疾病(COPD)、肺炎或哮喘,护理显得尤为关键。如果护理不当,可能会引发严重的并发症,比如呼吸衰竭、心血管问题,甚至危及生命。但很多人对肺部疾病的护理并不了解,甚至存在一些误区。今天就来聊聊如何科学护理肺部疾病,最大程度减少并发症的发生,用最简单的话告诉你怎么做。

1. 肺部疾病护理的核心是“好呼吸”

不管是哮喘、肺炎,还是慢阻肺,核心问题就是肺部功能受限,影响了呼吸。而呼吸是生命的根本,一旦呼吸不畅,其他器官都会跟着遭殃。所以,护理肺部疾病的重点就是帮助患者“好好呼吸”,不让肺部再“雪上加霜”。

1.1 避免感染是第一步

肺部疾病患者最怕的就是感染,尤其是细菌感染和病毒感染,比如普通人得个感冒,可能几天就好了,但对于肺部疾病患者来说,感冒可能会迅速发展成肺炎,甚至引发呼吸衰竭。所以,一定要做好预防感染的工作:第一,戴口罩,尤其是在流感季节,或者去人多的地方时,戴口罩是简单又有效的防护手段。第二,勤洗手,别小看

洗手,很多病毒和细菌都是通过手传播的,尤其是在吃东西前、从外面回家后,一定要认真洗手。第三,注意疫苗接种,像流感疫苗、肺炎疫苗,这些都是肺部疾病患者的“保护伞”,可以大大降低感染风险。

1.2 戒烟是关键中的关键

肺部疾病患者如果还在吸烟,那就相当于在火上浇油。烟草中的有害物质会直接损伤肺部,导致炎症加重、病情恶化。有人说,吸烟是多年的习惯,一下子很难戒掉。那么可以尝试逐步减少烟量,或者寻求专业的戒烟帮助,比如戒烟门诊或戒烟药物。戒烟不仅对肺好,对心脏、血管甚至皮肤都有好处。

2. 合理用药,避免滥用

很多肺部疾病患者需要长期用药,比如吸入型药物、支气管扩张剂等。有些患者会觉得药物治标不治本,甚至擅自停药或者过量使用,这是非常危险的。医生给你开的药,是根据你的病情来定的,乱停药或者过量使用药物,都会让病情更难控制。尤其是吸入药物,记得使用正确的吸入方法,吸药效果才会好。有些人一感冒就自行服用抗生素,但滥用抗生素可能导致耐药性,反而让病菌更难对付。只有医生判断需要时,才应该用抗生素。

3. 适当运动,增强肺功能

很多肺病患者觉得运动会“喘不上气”,干脆就不动了。但其实,适当的运动不仅不会伤害肺,还能增强肺功能。比如简单的深呼吸训练和慢走,就是非常好的运动方式。

深呼吸训练：每天抽几分钟,用鼻子吸气,用嘴巴慢慢呼气,可以帮助排出肺部的废气,增加氧气的吸收。

适度锻炼：比如每天散步20分钟,或者做一些轻柔的拉伸运动,都能提高体力,让肺部更强健。

需要注意的是,运动量要根据自己的身体状况来调整,千万别勉强自己。天气冷的时候,最好在室内运动,避免吸入冷空气刺激肺部。

4. 饮食调理,让肺部更“强壮”

多喝水：保持体内水分充足,可以让痰液更容易咳出,减轻呼吸的负担。

增加高蛋白食物：比如鱼、鸡蛋、豆腐等高蛋白食物,可以帮助修复肺部组织。

适量补充维生素：像维生素C和E都有抗氧化作用,可以保护肺部不受自由基的伤害。新鲜的水果和蔬菜是不错的选择,比如橙子、猕猴桃、菠菜等。

少吃辛辣刺激性食物：这些食物可能会加重咳嗽和呼吸困难,尽量避免。

种类,选择合规的清洗消毒、包装、灭菌方法。

密切关注消毒效果：建立健全监测机制,消毒后需要及时检查消毒效果,保证消毒工作的有效性,必要时可进行复检,采用及时的补救措施并改进。

及时更新消毒知识：消毒技术知识逐渐在更新,护士需要及时了解最新消毒指南与技术,不断提升自身的专业水平。建立完整的消毒记录,包括消毒时间、消毒剂浓度、消毒区域等信息,以备查证和追踪。及时更新消毒知识,定期参加有关消毒的培训课程,了解最新的消毒技术和操作规程。阅读有关医院感染控制和消毒的专业杂志,获取最新的研究成果和指南。参加有关医院感染控制和消毒的学术会议,与同行交流经验和最佳实践。关注卫生部门或专业机构发布的消毒指南和建议,及时更新操作流程。

总的来说,医院消毒供应中心的护理工作需护士严格遵守操作规程,注意细节问题,保证消毒工作的安全与有效性,为患者提供一个清洁、安全的医疗环境,这不仅需要对患者负责,也是对自己同事负责,最大限度上维护医疗环境的卫生与安全。

5. 保持情绪稳定,减少压力

心理健康对肺部疾病患者同样重要。长期的慢性疾病容易让人焦虑甚至抑郁,而情绪波动可能会诱发呼吸急促,甚至哮喘发作。所以,患者和家属要学会调整心态。

学会放松：可以试试冥想、听轻音乐,或者泡个热水澡,都会让人放松下来。

寻求支持：家人、朋友的关心,以及参加肺病患者的支持小组,都可以帮助患者缓解心理压力。

总而言之,肺部疾病的护理,说难不难,说简单也不简单。关键是要从生活中的点滴做起:注意防感染、戒烟、合理用药、适当运动、调整饮食、保持好心情,再加上定期复查。这些看似简单的小事,做好了就是对肺部最大的保护。

如果你或你的家人正在与肺部疾病斗争,希望这篇文章能帮到你。肺是我们生命的“发动机”,用心护理,才能减少并发症,让生活更轻松、健康!



从心跳到心声：

小儿心脏超声解读宝宝的健康心情！

□周瑞 淮南市妇幼保健院

每个新生命的诞生,都是一个充满奇迹的时刻。而宝宝的心跳声,尤其是在早期,总是让父母感到无比的欣慰和兴奋。它不仅是生命的象征,更代表了宝宝身体的一切正在有序地运作。在医学上,这个微妙的声音背后,其实蕴含着更多的信息——那就是宝宝心脏的健康状况。我们常听到父母们讨论,宝宝的“心脏”是不是没问题,这时候,小儿心脏超声检查,便成了医生和父母之间非常重要的桥梁。那么,小儿心脏超声究竟是如何解读宝宝的“心情”的呢?

绪波动对健康的影响

许多心脏病,在早期可能没有明显的症状,尤其是在宝宝出生后的头几个月。然而,有些先天性心脏病可能伴随血流异常、心脏杂音等表现,超声检查能够通过声音、影像捕捉这些微妙的变化。及时诊断和干预,有助于防止心脏病对宝宝健康带来长期的负面影响。可以说,心脏超声不仅能够

为宝宝提供一个健康的“心脏”,更能预防潜在的“情绪波动”对身体的伤害。

3. 小儿心脏超声的常见应用

3.1 先天性心脏病的筛查

先天性心脏病是指宝宝出生时就存在的心脏结构异常。它可能涉及心脏的各个部位,包括心脏壁、瓣膜、血管等。早期通过小儿心脏超声检查,医生能够发现这些异常,并根据具体情况制定治疗方案,避免宝宝出现严重的并发症。小儿心脏超声能够在宝宝出生后不久就进行筛查,从而发现问题,进行早期干预。

3.2 监测心脏发育情况

宝宝在出生后的几个月里,心脏会经历快速的发育过程。小儿心脏超声可以实时观察心脏的发育情况,评估心脏是否按照正常的生理规律发育,以及是否有一些结构异常或功能问题。

3.3 心脏功能的评估

除了结构上的问题,心脏的功能也是非常重要的评估指标。通过小儿心脏超声,医生可以评估宝宝心脏瓣膜的血流的状态等。比如,心脏的瓣膜是否正常开启和关闭,血液流动是否顺畅,这些都能影响宝宝的

健康。心脏超声检查能帮助医生判断心脏功能是否正常,及时发现功能性问题并进行处理。

3.4 动脉导管未闭等问题的检测

一些宝宝可能会在出生后,出现动脉导管未闭等情况。这种情况如果没有得到及时处理,可能会影响到宝宝的血液循环和心脏的正常工作。小儿心脏超声能够及时发现这一问题,并帮助医生制定治疗方案。

4. 小结

通过小儿心脏超声,我们不仅能听到宝宝心脏的声音,还能读懂它的健康“心情”。它为宝宝的健康成长提供了坚实的基础,也为父母的育儿之路增添了更多的信心。在宝宝的成长过程中,保持心脏健康是至关重要的。

家里有脑梗病人

在生活中家属应该怎么护理

□崔巍 蚌埠市第三人民医院

脑梗是临床常见疾病,尤其是家里有中老年人、糖尿病患者、高血压患者或高脂血症患者的,会更容易患上脑梗,有很多人就会产生疑惑,家里有脑梗病人的,在生活中家属应该怎么护理呢?下面就来带大家看一看在生活中家属都是怎么护理脑梗病人的吧。

一、合理安排膳食结构

家属可以结合医生的建议,再根据病人的营养状况,为其制订一份科学的饮食计划,合理的搭配膳食结构,确保病人的日常饮食要以易消化的食物为主,另外还要注意为病人补充营养,务必要保证病人的饮食均衡。

二、重视皮肤护理工作

对于需要长期卧床休息的脑梗病人而言,家属非常需要为病人做好相关的皮肤护理工作,以保持病人的皮肤清洁、干燥,例如:(1)及时为病人擦洗干净被弄脏的皮肤;(2)尽量为病人准备棉质、宽松且柔软、吸汗且不刺激皮肤的衣物;(3)平时勤换、勤洗、勤晒病人的衣物及床单被套;(4)时常为病人用温水擦浴和洗脚,并在擦干后为病人涂抹如润肤露、凡士林等润滑剂,以防皮肤干燥。

三、叮嘱病人按时用药

脑梗病人通常多以老年人为主,而老年人由于年纪大、忘性大,很容易忘记按时服药,此时就需要家属在病人用药时提醒并督促病人用药,以免漏服,同时,家属还要严格控制病人用药的剂量,防止病人因看错剂量而多服药物,或因觉得药效不够而擅自增加剂量。这些做法都是不可取的,此外,还要叮嘱病人不要随意听信广告上所谓的“神药”,也不要听信别人觉得药效好的药,因为适合别人的并不一定就适合自己的。

四、给予病人心理支持

脑梗起病通常都比较急,病人可能会在很短的时间内从一个正常人变成一个日常生活都难以自理甚至是需要别人照顾的人,而且也不能够再继续从事社会工作和自己喜爱的活动,尤其是想到自己可能会成为别人的累赘,便很有可能因此而出现孤僻、抑郁、烦躁、易怒、

以自我为中心等的消极情绪,此时家属的陪伴便显得尤为重要,家属要有高度的责任心,精心照料病人,其间不要急躁,也不要厌烦,多与病人接近,多询问病人的状况,多与病人交流与沟通,多安慰病人,多鼓励病人树立并增强治疗的信心,为病人进行心理疏导,尽量解开病人的心结,使其放松心情,消除紧张焦虑,减轻心理压力,消除消极情绪,保持心态平和,保持乐观心态,保持心情愉悦,并提高护理及肌肉的依从性。

五、帮助病人按摩翻身

对于早期卧床不起或半身不遂的脑梗病人而言,由于受到活动受限、局部潮湿、营养不良以及受压力、摩擦力的共同作用等多重因素的影响,病人很有可能会出现压疮,甚至还可能因此而继发感染、脓毒症、骨髓炎,所以预防压疮的发生很有必要。一方面,要时常帮助病人的受压部位做环形按摩,同时还要按摩病人的手指、脚趾、四肢等,以减轻病人的体重对局部造成的压迫,并起到促进局部血液循环、避免关节僵硬及肌肉麻痹的功效;另一方面,要每一至两个小时便为病人翻身一次,只是在帮助病人改变体位的过程中,不能在床单上拖拉病人,以免摩擦力增加导致病人的皮肤挫伤,正确的做法应该是先抬高病人,看病人抬空足跟后再移动病人,但如果家属的力气比较小,也可以使用一些如水垫、水床、电动气垫床等减压用具,或是局部使用一些如软枕、棉垫、楔形垫、压疮垫等的器具。

六、观察尿液颜色

对于脑梗卧床并带尿管出院回家的病人,家属要时常观察病人尿液的颜色,正常情况下尿液的颜色为淡黄色,不过尿液的颜色会受到病人饮水量的影响,所以家属就需要通过观察病人尿液的颜色来分辨患者的情况,例如:(1)尿液变成红色或淡红色意味着尿液里可能含有红细胞,此时家属最好立即带病人就医检查;(2)尿液变成深黄色意味着病人的身体已经开始缺水,此时家属需要督促病人多喝水以改变尿液的颜色。

总之,家里有脑梗病人的,应该都知道脑梗病人的护理离不开家属的帮助,相信通过本文你已经了解了在生活中家属护理脑梗病人的方法,希望这些对你有帮助。