

运动康复，为心血管健康护航的护理妙招

□车素娟 太和县人民医院心血管内科

随着生活节奏的加快和工作压力增大,心血管疾病的发病率正在逐年上升,成为威胁人类健康的主要“杀手”之一。但其实,通过科学合理的运动康复,就能在一定程度上改善心血管功能,降低患病风险。那么运动康复究竟有哪些好处?心血管疾病患者又该如何进行运动康复呢?本篇文章将为大家详细介绍。

一、运动康复对心血管健康的益处

提高心肺功能:运动康复有助于增强心血管疾病患者的心肺功能,不仅能提高心肌收缩力,增加心脏的储备能力,还可以增强呼吸功能,提高患者的肺活量。

降低血压:规律的运动可以对降低患者的收缩压和舒张压提供积极影响,有助于增加血管弹性,改善血液循环,从而降低心血管系统的负荷,起到调节血压的效果。

控制血脂水平:运动可以促进人体的脂肪代谢,尤其是血液中低密度脂蛋白水平降低,可以在一定程度上避免其在血管壁上沉积,预防动脉粥样硬化,同时,运动还能增加高密度脂蛋白的水平,有助于维护血管的清洁和健康。

减轻体重:肥胖是导致心血管疾病的危险因素之一,运动可以消耗体内多余的热量,从而减少脂肪堆积,起

到控制体重的效果。同时还能提高身体代谢率,帮助身体燃烧热量。

改善心理健康:运动不仅可以锻炼身体,还能促进体内分泌内啡肽和血清素等,有助于改善患者情绪,缓解焦虑,提高自信心和幸福感。

二、心血管患者如何进行运动康复

有氧运动:这是保护心血管健康的首选运动。有氧运动有助于提高患者的心率,增强心脏的泵血能力和心肺耐力,同时还能促进患者的血液循环,调节血压。根据6分钟步行试验结果显示,患者平地走20分钟,运动强度在2.0kmph-4.0kmph左右,可达到2.5METs-3.5METs;平地骑行8.0kmph-16.0kmph,可达到3.5METs-5.8METs;平地慢跑4.0kmph-6.0kmph,可达到4.5METs-6.0METs;斜坡跑4.7kmph-5.6kmph,可达到6.6METs-8.0METs。医生可根据患者情况制订个性化运动处方。

步行:这是相对简单安全的有氧运动之一,适合各年龄段和身体情况的患者。锻炼时可以根据个人情况,调整步行速度和时间,以达到适宜的运动强度。

慢跑:对于身体状况较好的患者,可以选择慢跑以提高心肺功能。但需要注意心率和呼吸的控制,以免增加身体负担。

骑车:骑自行车是一种低冲击性的有氧运动,可以全面锻炼心肺功能和下肢肌肉,但在骑行时要注意选择平坦路段,以免遇到不安全因素。

游泳:游泳可以减轻身体在运动时的负担,尤其适合一些因关节疼痛而无法进行其他运动的患者,同时游泳还是一种全身运动,可以使全身肌肉得到锻炼。

注意事项:有氧运动应当控制好运动时间和频率,通常每次运动时间应当不少于30分钟,以达到锻炼心肺功能的效果,每周至少进行3次-5次运动,避免过度过量造成身体不适,增加心脏负担。此外,在进行运动前,要做好热身和拉伸,以逐渐提高心率和肌肉温度。

力量训练:力量训练可以增强患者的肌肉力量和心肌力量,提高人体基础代谢率,间接促进了心血管的健康,不仅有助于改善体质,还能提升身体的整体力量。

自重训练:这类训练不需要额外的器械,适合新手或是身体状况较差的心血管患者,例如深蹲、俯卧撑、仰卧起坐等。

哑铃训练:新手应当根据自身情况,选择重量适中、便于提举的哑铃,可以进行哑铃弯举、坐姿推胸等训练。避免一开始使用过重的重量,增加心脏负担。

注意事项:患者应当选择中低强

度的训练,每周可以进行2次-3次力量训练,训练时间循序渐近增加,避免强度过高导致身体疲劳和心脏负担加重。训练时注意保持正确姿势,训练后应进行适当休息,以促进肌肉恢复。

柔韧性训练:柔韧性训练可以帮助患者改善关节的活动度,减少肌肉紧张和疼痛,同时还能提升身体整体的协调性,增强身体的平衡能力。

瑜伽:常见的动作包括猫式、牛式、桥式等,这些动作都有助于放松脊柱和背部肌肉,改善患者的姿势和平衡能力,同时也有助于改善心脏功能和血液循环。

太极:太极的动作缓慢且有呼吸调整,可以锻炼全身肌肉,有助于降低血压,改善患者的心脏功能。同时,太极练习中的深呼吸技巧可以帮助患者放松身心,减轻压力和焦虑情绪。

注意事项:为了确保柔韧性训练的安全性和有效性,患者可以在专业人士的指导下进行锻炼。且在锻炼的过程中,应当保持呼吸顺畅,避免憋气或是呼吸急促。通过和有氧训练相结合,可以提高身体的整体素质。

运动康复是提升心血管健康的有效方式之一,为了达到理想的训练效果,患者应当遵循科学运动原则,并养成良好的生活习惯,注意劳逸结合。只有这样,才能在享受运动的同时,为心血管健康保驾护航。

血液透析如何帮助慢性肾病患者改善生活质量？

□褚芬 怀远县中医院血透室

血液透析,作为一种肾脏替代治疗方法,为无数慢性肾病患者点亮了生命的希望之光,它不仅能够帮助患者清除体内的代谢废物和多余水分,调节电解质平衡,还能在很大程度上改善患者的生活质量,本文将详细探讨血液透析如何帮助慢性肾病患者改善生活质量。

一、血液透析的基本原理与过程

血液透析,简称血透,也被称为人工肾、洗肾,是血液净化技术的一种,它利用半透膜原理,通过弥散、超滤和对流原理,清除血液中各种有害物质以及多余的代谢废物,达到净化血液、纠正水电解质及酸碱平衡的治疗目的。

透析过程通常在医院进行,患者需要通过血管通路将血液引出体外,利用透析机进行体外循环。在透析器中,患者的血液与透析液进行物质交换,去除体内的废物、多余水分和电解质,并补充必要的物质,如碱性物质和钙离子,经过净化的血液随后再被输回患者体内。

二、血液透析对慢性肾病患者生活质量的改善

排除毒素和废物:

慢性肾病患者由于肾功能严重下降,无法有效排除毒素。这些有害物质在体内积累,会引发各种并发症,严重

影响患者的生活质量。血液透析能够清除这些代谢废物和毒素,减轻肾脏负担,防止毒素在体内积聚引发严重并发症,以此改善患者的整体健康状况。

调节水盐平衡

慢性肾病患者常常伴有水钠潴留和电解质紊乱等问题,血液透析通过控制透析液中的成分浓度,能够调节患者体内的水分和电解质平衡,防止水钠潴留和电解质紊乱,有助于缓解患者的水肿、高血压等疾病症状,提高患者的生活质量水平。

维持酸碱平衡

慢性肾病患者由于肾功能受损,往往会出现代谢性酸中毒等问题,血液透析中的透析液含有碳酸氢根等物质,能够纠正患者体内的酸中毒状态,恢复酸碱平衡,有助于维持患者的内环境稳定,进一步改善患者生活质量水平。

改善营养状况

慢性肾病患者由于肾功能受损,往往会出现营养不良等问题。血液透析有助于清除体内的有毒代谢产物,促进蛋白质代谢,改善患者的营养状况。且通过合理的饮食调整 and 营养支持,可以进一步提高患者的营养水平,缓解贫血、消瘦等问题,提高患者生活质量。

稳定循环体液

透析过程中通过调节透析液中的成分,可以稳定患者的循环体液量,防

止心脏负荷过重,降低心血管疾病的发生风险,对于慢性肾病患者来说尤为重要,因为心血管疾病是他们在治疗期间常见的并发症类型之一。

提高精神状态和社会参与度:慢性肾病患者由于长期受到病痛折磨,往往会出现精神压力增大、社交活动减少等问题,通过规律的血液透析治疗,患者的体力会逐渐恢复,精神状态好转,能够更好地参与日常生活和社交活动,这不仅有助于提高患者的生活质量,还能增强他们的生活自信心和社交能力。

三、慢性肾病患者的综合管理与日常护理

除了血液透析治疗外,慢性肾病患者还需注意综合管理与日常护理,以进一步提高生活质量。

饮食调整

患者应遵循低盐、低脂、限水、低钾、低磷、低嘌呤的饮食原则,确保足够的优质蛋白摄入。同时,要避免食用高钾、高磷等食物,以免加重病情程度。

适量运动

根据肾功能情况选择合适的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。运动有助于促进血液循环、增强心肺功能、提高身体素质 and 免疫力,但注意避免过度劳累和剧烈运动。

情绪调护

保持积极、乐观的心态,对于透析

患者的康复过程至关重要。患者可以通过参加社交活动、听音乐、阅读等方式放松心情,减轻焦虑情绪。同时,家属和医护人员也应给予患者足够的关心和支

合理用药

在医生指导下按时定量服药,并密切观察用药后的身体反应,避免随意更换药物或停药,以免影响治疗效果。

定期监测

定期监测患者的生命体征、主诉症状以及二便情况等,以便及时发现病情的变化并采取干预措施。同时,定期复查血常规、肾功能、电解质等指标,评估透析质量并随时调整透析方案。

保护血管通路

对于接受血液透析的患者来说,血管通路是生命线,需要特别注意保护内瘘或导管部位,避免提重物、穿紧身衣物等可能压迫血管的行为。同时,要定期触摸内瘘是否通畅,是否能触及震颤,以确保血管通路的畅通无阻。

总之,血液透析作为慢性肾病患者维持生命的重要治疗方式之一,在改善患者生活质量方面,发挥着积极作用。通过科学的治疗和综合管理,慢性肾病患者能改善生活质量,延长生存时间,让我们携手共进,为慢性肾病患者点亮希望之光,共同迎接更加美好的明天。

泌尿系造口护理中，

如何确保造口的清洁与舒适？

□郭翠 合肥市第一人民医院泌尿外科

泌尿系造口手术,是患者在因某些严重疾病(如膀胱癌、尿道损伤等)造成泌尿功能丧失后,生活质量的一次重大转折。尤其是如何确保造口部位的清洁与舒适,成为术后康复的关键。本文将探讨如何通过细致入微的护理,确保造口部位的清洁与舒适。

1.什么是泌尿系造口？

泌尿系造口手术,也叫尿流造口术,是通过手术将尿液引导到体外的一个通道。这通常是在患者因疾病或创伤导致膀胱无法正常排尿时进行的治疗方式。常见的造口类型包括回肠造口(又叫腹壁造口),这类手术后的患者需要通过一个开口与外界连接,排尿变得完全依赖于这个造口。

造口虽然让许多患者恢复了正常的排尿功能,但也带来了护理的问题。造口位置容易受到摩擦、压力和渗漏的影响,长时间的护理不到位容易引发感染、皮肤损伤等问题。因此,如何确保造口的清洁与舒适,不仅是护理人员的重要任务,也是患者日常生活中的核心环节。

2.造口清洁的重要性

造口清洁直接影响到患者的健康和生活质量。肠黏液、尿液等物质残留在造口周围的皮肤上,不仅会导致刺激和感染,还可能引发难闻的气味,给患者带来极大的心理压力。

清洁不仅仅是物理上的擦拭那么简单,它涉及选择合适的护理产品,掌握正确的护理技巧,以及了解清洁过程中可能遇到的问题,以确保造口的清洁。

3.造口护理的步骤

3.1准备工作

在清洁造口之前,护理人员或患者自己需要准备好相关工具。这些工具包括:

温水,软质海绵或湿巾,无香型、无刺激的清洁剂,适合自己皮肤类型的护肤霜或软膏,备用的造口袋和造底盘。确保所有物品都是干净的,并且没有过期或污染,避免因为不洁的工具造成二次污染。

3.2清洁的操作流程

温水清洗:首先,使用温水轻轻冲洗造口部位的皮肤。温水能够帮助清除大部分的污物,避免冷水对皮肤产生刺激。

使用无香型清洁剂:如果有尿液渗漏,使用温和的无香型清洁剂擦洗。尽量选择不含酒精的清洁产品,以免对皮肤造成干燥或刺激。

擦拭动作要轻柔:使用海绵或湿巾时,动作一定要轻柔。不要用力擦拭,避免因摩擦过度造成皮肤损伤。

清洗造口周围皮肤:清洗时要特别注意造口周围的皮肤,尤其是有褶皱或皮肤褶皱的地方。这些区域容易积聚污物,成

顺产VS剖腹产：

如何选择适合的分娩方式？

□陈晶晶 砀山县人民医院妇产科

随着医疗技术的进步和发展,分娩的方式也变得越来越多样化,而顺产和剖腹产作为两种主要的分娩方式,常常让准妈妈们陷入选择困惑:究竟哪种方式更适合自己?这两种分娩过程各有什么特点?又该怎样选择合适的方式呢?本篇文章将为大家详细介绍。

一、了解顺产

顺产的定义

顺产也就是自然分娩,指的是胎儿通过母亲阴道自然娩出的过程。通常顺产包括三个产程,第一个产程,也就是开口期,是从宫缩到宫口全开;第二个产程是娩出期,是从宫口全开到胎儿娩出;第三个产程是胎盘娩出期,是从胎儿娩出到胎盘娩出。

临床观察特征:机体修复特征: 顺产对产妇的创伤较小,顺产后,产妇的身体状态往往可以在较短的时间内恢复到孕前状态,包括子宫的收缩、恶露排出等。且产后的身体恢复所需时间短,花费也相对较少。

免疫传递:当胎儿通过产道时,会接触到母亲体内的微生物,可以帮助胎儿建立初步的免疫系统,且经过产道的挤压,更有利于胎儿建立自主呼吸。

乳汁分泌:顺产更有利于乳汁尽早分泌,便于母乳喂养。且这种生产方式并发症较少,适合想再次妊娠的产妇。

顺产的缺点

疼痛:顺产对于很多准妈妈的挑战之一就是疼痛。顺产宫缩、私处损伤、排便不便、生产时的疼痛都是剧烈的,尽管存在无痛分娩等辅助手段,但仍有强烈痛感。此外,若产后子宫收缩不好,还可能存在出血情况,严重时甚至需要紧急剖腹处理。

不可预测性:顺产时会受到多种因素的影响,包括胎儿的大小、胎位、母亲骨盆条件等,这些都可能导致产程延长,或是出现难产。

二、了解剖腹产

剖腹产的定义:剖腹产也就是剖宫产,是通过切开腹壁和子宫从而取出胎儿的一种分娩方式。

剖腹产术作为产科重要干预措施,其临床应用需严格遵循《剖宫产手术专家共识》等诊疗规范。在存在明确医学指征的情况下,如胎儿宫内窘迫、产道异常、胎盘前置等妊娠并发症时,该术式可有效保障

为细菌滋生的温床。可以使用棉签或柔软的海绵进行局部清洁。

3.3干燥处理

清洁完毕后,务必将造口部位及周围皮肤彻底擦干。湿气对皮肤的刺激较大,长时间保持湿润容易引发皮肤病或感染。在干燥时,可以轻轻拍打皮肤,避免摩擦。

3.4检查造口皮肤

在清洁的过程中,护理人员或患者要检查造口周围的皮肤是否有破损、红肿、溃疡或其他异常现象。任何不正常的迹象都可能是感染的前兆。

4.如何保证造口周围皮肤的舒适

4.1使用合适的护理产品:选择合适的护理产品非常关键,特别是造口袋和造底盘。市场上有多种类型的造口袋和支撑带,根据患者的体型、造口位置、皮肤情况选择合适的产品,可以帮助减少不适感,提升舒适度。

同时,使用皮肤保护剂和护肤霜也能起到缓解摩擦、保护皮肤的作用。选择不刺激的护肤产品,避免香精、酒精等成分对皮肤产生负担。

4.2防止皮肤过度摩擦:造口袋的边缘裁剪不合理,或者佩戴不当,可能会导致造口受压、摩擦等,从而造口出血、缺血甚至坏死。为此,要定期检查造口袋与皮肤之间的接触情况,确保袋子贴合牢固而不造成过度压迫。适当使用护肤粉等造口附件产品以保护皮肤,可以减少摩擦、渗漏带来的皮肤损伤。

4.3避免过多的压力

避免在造口部位施加过大的压力。压力过大会导致造口部位受损,甚至影响造口的正常功能。保持合适的姿势,避免长时间的压迫或不当的体位,有助于减少压力对皮肤的影响。

5.定期检查,确保护理质量

定期的复诊和检查非常重要。护理人员应定期检查造口部位的情况,评估患者的护理效果,并在必要时进行调整。通过及时发现问

题,患者可以更好地控制造口带来的不适,维持清洁与舒适的护理环境。

6.小 结

综上所述,护理当中的每个小细节都可能影响患者的恢复和生活质量,从清洁工作到护理产品的选择,从皮肤保护到心理支持,护理人员都需要全方位关注和照顾。通过适当的护理措施和细心的关注,患者不仅能保持造口部位的清洁,还能尽可能地享受舒适的生活,减少身体和心理上的负担。在这条护理的道路上,患者和护理人员共同努力,才能使泌尿系造口护理达到理想效果,让患者的生活变得更加美好。

手术前禁食水，为什么麻醉医生这么严格？

□麻贺 池州市第二人民医院麻醉科

手术作为当前医学治疗疾病的一个重要手段,其安全性与成功性和医生精湛技艺存在密切关系的同时还离不开术前准备。术中管理等各个环节的严格把控,而其中手术前禁食水就是管理中十分重要的环节之一,但也是极易被患者、家属所忽视的存在,大家不要觉得这是麻醉医生过犹不及,其实这看似简单的规定背后实则蕴含着深刻的医学道理,本文和大家深入了解术前禁食水的相关知识,从而提高公众对术前准备的重要性认识,共同为手术安全保驾护航。

一、手术前为什么麻醉医生严格要求禁食水

防止反流、误吸

当机体处于麻醉状态时,其身体的保护性反射,包含吞咽反射、咳嗽反射等,会产生抑制,此时若胃内存有液体或食物,可能会在麻醉诱导以及手术操作过程中,反流至食管,甚至进入气管与肺部当中,诱发更为严重的肺部并发症,例如肺炎、肺水肿等,甚至危及生命安全。尤其是对于儿童、肥胖、孕妇等群体,其胃食管括约肌张力较低,胃内容物更容易反流,例如孕妇受子宫增大影响,胃会被向上推移,胃内压力会增加,其反流误吸风险会高于一般群体。

保证麻醉诱导与维持的安全性
麻醉诱导过程中,患者会在极短

的时间内从清醒状态迅速进入至无意识的状态中,此过程需要快速且平稳地完成,但若胃内部有食物可能会对麻醉药物的分布与吸收产生影响,影响肺部的通气功能,从而使麻醉诱导过程变得危险且复杂。

维持稳定的生理状态

人体在进食之后,胃肠道会展开消化、吸收活动,从而导致体内血液重新分布,胃肠道的血流量增加,而其他部位的重要脏器血液供应相对减少,在麻醉状态下,机体的自我调节能力会减弱,从而对大脑、心脏等功能造成影响,但通过术前禁食水,可以减少胃肠道的消化功能,促进体内血液分布相对稳定,便于维持重要器官的正常功能。

减少术后恶心呕吐的风险

手术操作与麻醉本身都会对人体胃肠道造成一定的刺激,从而增加术后恶心、呕吐发生风险,若术前胃内有食物,术后呕吐更容易误吸,并且呕吐物的量也会增加,从而进一步加重患者的痛苦与并发症发生风险,尤其是一些腹部手术,其术后恶心呕吐风险更高。

降低手术难度与风险

若术中不禁食,胃肠道内有食物,术中医生在操作过程中需要格外注意,以避免对胃肠道造成过度牵拉,从而导致术中操作困难增加,且胃肠道在处于饱腹状态下时,术后胃

肠功能恢复速度会更慢,导致风险增加,从而使住院时间延长,医疗成本增加。同时胃肠道内存在有食物残渣与液体时也可能会对手术的视野造成干扰,在影响医生对于周围组织、器官观察时,还会导致手术的精准度降低。此外还会导致患者的焦虑、不适感等增加,而此种不适症状又可能会进一步加重患者的紧张情绪,提高生理应激反应程度。

避免资源浪费

术前者发现患者未禁食水,出于安全考虑医生可能会选择延期或者取消手术,这不仅会增加患者的等待时间,造成病情延误,还会导致医疗资源的浪费,包含手术室的安排、医务人员的准备等。

二、术前应该如何科学禁食水

禁食禁水时间:此时间选择并非越长越好,若较长时间的禁食水会导致出现脱水、乏力以及低血糖等不良症状,甚至会影响术后的恢复,通常术前禁食水的时间在6小时-8小时,对于成人的择期手术,最短禁食、清饮料时间为2小时,例如清水、碳酸饮料、清茶等;对于进食淀粉类固体食物最短禁食时间在6小时,包含馒头、包子、面条等;对于高脂肪、煎炸类食物,最短禁食时间为8小时,例如烧烤、鸡蛋等。对于儿童则需要做到禁

