

预防尿路感染 多喝水是关键

▲ 河南省驻马店市中心医院 霍自豪

随着夏天逐渐临近, 尿路感染患者越来越多。尿路感染如果控制不好, 会反复发作, 很容易引起肾功能疾病, 对患者的生活和工作产生严重影响。

泌尿感染主要临床表现

尿液在正常健康的泌尿系统中是无菌的, 但是因为我们的尿道外口是人体对外的自然开口之一, 当有细菌或其他微生物由此进入泌尿系统后, 就有可能造成感染。尿频、尿急、尿痛是尿路感染的主要症状, 临床上习惯称为尿路刺激征。尿频是指排尿次数增多, 正常成年人每天日间平均排尿4~6次, 夜间就寝后排尿0~1次, 随年龄、气候、饮水量和环境改变, 或患有糖尿病、肾功能障碍等情况, 排尿次数和每次尿量亦有不同。尿急是指排尿时迫不及待, 不易控制, 尿意一来就要立即排尿, 常与尿频同时存在。尿痛是指排尿时感到尿道、膀胱和会阴部都疼痛。下尿路感染一般不会引起腰痛。

泌尿道感染常见病因是由于人体其他部位的感染, 致病菌通过血液循环被带到了泌尿系统当中, 引起尿路感染; 此外, 逆行感染也是最重要的原因, 逆行感染即人体表面致病菌逆行进入到尿道内引起的感染。

尿路感染应及时治疗

尿路感染中的肾小球肾炎对人们的健康具有很大的危害。尿常规检查和



来源/千库网

肾功能检查是临床最常用的检查方法之一。尿常规检查包括尿的颜色、透明度、酸碱性等。红细胞和白细胞应在正常范围内。尿路感染也可出现少量或微量蛋白, 尿蛋白定性在(+)以内。

抗菌药物治疗是尿路感染的主要治疗方式, 但要遵循一定的原则。依据中段尿细菌培养和药敏试验结果, 有针对性地用药; 尚无尿细菌培养结果时, 经验性用药, 首选对革兰阴性杆菌有效的抗菌药; 应选择尿和肾内浓度高但肾毒性小、副作用少的抗菌药。

目前喹诺酮类药物和头孢菌素类药物应用比较多。喹诺酮类有诺氟沙星、环丙沙星、左氧氟沙星、莫雷沙星等。本类药物可影响儿童及胎儿的软骨发育, 儿童及孕妇慎用。头孢菌素类有头孢唑啉、头孢他定、头孢曲松等。磺胺类药物服用期间需多喝水, 长期服药时需加用碳酸氢钠, 过敏者禁用。青霉素类药物毒性低, 但对青霉素过敏者禁用, 注射前需做皮试。氨基糖甙类丁胺卡那、庆大霉素等, 不良反应有耳毒性、肾毒性、神经肌肉阻滞等变态反应。对

肾功能不全的肾盂肾炎患者不要选用。另外, 尿路感染也可服用中药治疗。常用的中成药有热淋清胶囊、三金片、宁泌泰胶囊、肾舒颗粒、知柏地黄丸等。

多喝水可预防尿路感染

多喝水、勤排尿 首先要摄取足够的水分, 依据个人的工作性质、场所、每天排汗量等等水分消耗量而调整喝水量, 一般而言成人约每日1500~2000ml。

其次, 不要常憋尿, 减少尿液停留在膀胱里的时间, 并借着排尿冲出泌尿系统里的细菌, 降低感染机率。如果常憋尿, 就会使尿液一直停留在膀胱里, 而成为病菌生长的温床。

改变清洁方式 女性因先天生理尿道短, 尿道口与肛门的距离很近, 更容易有泌尿系感染问题。所以日常清洁的方向应该由前面尿道口往后面肛门的的方向擦拭, 避免将肛门附近的大肠杆菌带到尿道而造成感染。

少食辛辣食物 尿路感染患者应少吃大蒜、辣椒、花椒等辛辣食品, 少喝咖啡、浓茶等刺激性饮品, 多吃绿叶菜和水果。

勤换内裤 内裤不宜过小, 过紧, 面料最好是纯棉, 每日换洗。女性月经期要勤换卫生巾。

尿路感染作为临床常见泌尿系统感染性疾病, 可由多种病原菌引起, 大家在日常生活中, 要多喝水, 不要憋尿, 注意卫生, 出现感染及时就医。

做好心衰患者日常护理 助患者乐观生活

▲ 河南省信阳市人民医院 董静

心力衰竭是一种严重的心脏疾病, 该病以服药控制病情和缓解症状为主, 患者需要长期进行医学护理和管理。

心衰是指心脏无法有效地泵血来满足身体各部分的需要, 导致身体器官和组织出现缺氧和营养不良等现象。心衰通常是其他心脏疾病或高血压、糖尿病等代谢疾病的恶果, 也可以是长期酗酒或药物过量引起的。心衰通常表现为疲劳、呼吸急促、胸闷、水肿等症状, 并且随着时间的逐渐推移而逐渐恶化。

心衰患者的发病机制主要就是心肌细胞变性坏死, 心肌收缩功能下降或是心脏负荷过重, 心衰护理背后的逻辑就是控制高血压、动脉硬化、冠心病等疾病防止心肌细胞进一步损伤。同时减少活动, 降低心肌耗氧量, 减少心脏做功。

适当休息 对心衰患者来讲, 休息可以缓解其心脏负担, 减少机体耗氧量, 减退水肿。因此需要保证患者休息时间充足, 最好嘱咐患者增加休息时间, 以防出现过度劳累情况。同时, 心力衰竭患者务必要保证夜间睡眠充足、良好。急性期可以利用高枕或半卧位姿势睡眠, 缓解患者呼吸困难的情况。

预防上呼吸道感染 上呼吸道感染极

易诱发和加重已经存在的心脏疾病。上呼吸道感染时, 免疫系统会释放大量的细胞因子和炎性介质, 这些物质可以对心肌细胞产生直接或间接的损伤, 从而导致心律失常等症。上呼吸道感染引起的咳嗽、喘息和呼吸困难等会增加心脏负荷, 使得心脏需要更多的能量来泵血, 从而加重心肌缺氧和心功能不全等问题。所以要注意保暖, 流感季节注意防护。

饮食护理 严格遵循低盐饮食原则, 每日摄盐量应该在3g以下。日常饮食以低盐低脂易消化饮食为宜, 因为心衰患者的心脏功能已经受损, 无法像正常人一样有效地泵血。如果进食高热量或高盐食物, 会使得身体吸收过多的水分和钠离子, 增加心脏的负荷, 从而导致身体水肿、呼吸困难等症状的加重, 建议少食多餐, 每顿饭不要吃得过饱。此外, 还要控制饮水, 不能大量饮水, 避免加重心脏负担, 避免水肿加重。

心理护理 心衰患者活动耐力下降, 加之受到疾病折磨, 条条框框的注意事项也很多, 容易对生活失去信心。因此要积极参与力所能及的社交活动, 多与亲人朋友沟通。日常生活中, 亲友需要多多给予患者情感支持, 帮助其积极面对疾病。

用药护理 心衰患者的药物主要有强心、利尿、扩血管三类, 但这些药物也可能产生一些副作用。强心剂可能会引起头晕、心跳异常、恶心、视力改变等不适症状。在极端情况下, 强心剂还可能导致洋地黄中毒。利尿剂可能导致体位性低血压、电解质紊乱、口渴、干燥的口腔和皮肤等不适反应。扩血管药物可能导致头晕、低血压、心率过快、面部潮红、水肿等不适反应。需要强调的是, 以上副作用并不一定会在每个人身上都出现, 且程度也可能有所不同。如果服用这些药物时发现任何不适症状, 请及时向医护人员汇报, 并按照医生指示调整或更换药物。

急性心衰护理 如果突然出现呼吸困难、气喘胸痛、唇甲青紫等严重的急性心衰症状, 需要拨打120急救电话, 前往医院进行治疗。患者取坐位, 双腿下垂, 减少回心血量, 增加肺容量。在急救车到达或到达医院前, 有条件的给患者吸氧, 6~8L/min, 提高血氧含量, 减轻心脏负担。

心衰患者的护理需要综合考虑多种因素。通过不断学习和掌握护理技巧, 患者和家庭可以更好地控制病情、提高生活质量, 并预防并发症的发生。

得了心肌炎 这些护理措施很关键

▲ 河南省商丘市第一人民医院 解文静

心肌炎起病急, 病情发展也很快, 在心肌炎起病最初阶段, 往往会以心外表现为主要特征, 还可能会突然出现充血性心力衰竭, 甚至是心源性猝死, 具有很高的死亡率。

近年来, 心肌炎占突发性急性心功能不全患者的比例超过10%, 但是如果能够及早予以诊治, 并辅以科学护理, 超过90%的患者预后良好, 远期随访后遗症少见。那么, 得了心肌炎后, 要做好哪些护理措施呢?

良好心态利于心肌炎康复 患者在面对突如其来的疾病, 在患病后会产生相应的恐惧心理, 导致部分患者心理调节能力较差, 对治疗产生抵触, 不愿配合医院治疗, 导致自身情绪起伏较大, 增加心肌耗氧量, 进而导致病症再次加重。此时, 家属要与医务人员进行积极地沟通, 多了解一些心肌炎方面的知识, 并了解患者在发病期间以及治疗期间的注意事项, 从而能够准确解答患者内心疑惑, 以便能够减轻患者不良情绪反应。另外, 家属也要与患者进行充分沟通, 多关心体贴患者, 并在沟通过程中给予患者一定的鼓励与安慰, 以协助患者树立克服疾病的信心。

日常饮食应清淡 对于心肌炎患者而言, 家属一定要注意患者的日常饮食, 确保饮食营养的均衡性, 主要以易消化饮食、高蛋白饮食、低脂饮食为主, 一定避免食用生冷刺激性食物。患者每餐食用不宜过多, 以七八分饱最佳, 避免增加心脏负担。对于心脏功能不全的患者而言, 患者的日常饮食一定要保证低盐。家属在此过程中, 要向青少年说明日常饮食的重要性, 引导患者健康饮食, 避免对患者身体健康造成严重损害。此外, 患者一定要禁止接触烟草、酒精等物品, 为自身病症痊愈、身体健康发展打下坚实的基础。

早期可适当运动 对于处于心肌炎早期的患者, 家属可以适当引导患者从事较轻的工作, 以患者自身不感到疲惫为准, 避免患者出现紧张劳累状况。心肌炎症状较为严重的患者, 如处于恢复期, 经过药物治疗后, 心率逐渐恢复正常且心脏功能已得到较为显著的稳定与改善, 家属需适当地引导患者参与活动, 如太极、慢走等, 以确保患者心脏功能有所提升, 更好地进行后续恢复。

对于具有昏迷、心律失常症状的患者, 在发病期间应保持静养, 尽可能卧床休息, 避免过度的运动以及劳累情况。

实时监测 家属需每日对患者体温、脉搏以及血压以及呼吸情况进行监测, 并进行记录, 如若发现患者出现异常情况, 要及时告知医务人员, 以便及时解决患者不良反应, 为患者生命健康提供保障。

呼吸道护理 对于患有心肌炎的患者而言, 呼吸道感染是导致其病情加重的危险因素之一。因此, 家属在对患者进行护理的时候, 一定要注意预防其出现呼吸道感染疾病, 尤其是在气温骤降、季节更换的情况下, 要注意患者的保暖措施, 适当增添衣物。