

尿结石反复发作 日常这几点要多注意！

▲ 信阳市中心医院 尚霞

尿结石也称为尿路结石，它可在肾脏、输尿管、膀胱或尿道等部位形成，其成因与草酸钙、草酸氢钙、尿酸和胆固醇等物质在尿液中结晶有关。尿结石可以阻塞尿路，导致尿路感染、血尿和剧烈腹痛等症状。尿结石容易引起疼痛和反复发作，对患者的身心健康带来了严重影响，因此，尿道炎患者通过尿检确定尿结石成分后，在日常生活中要多加注意，预防尿结石再次发作并缓解其症状。

饮食管理

在饮食方面，应遵循“低草酸、低嘌呤、低盐”的饮食原则。此外，忌饮酒，适当补钾。钙结石患者应限制草酸、钙等的摄入，禁食富含纤维的食物，少喝茶和咖啡。需要注意的是，这种情况下就不是提倡食用过多新鲜蔬果了。尽量少食用含草酸、纤维较高

的食物，如萝卜、柠檬、西红柿等。此外，长期的高糖饮食也会增加钙结石的发生率。可服用维生素及镁制剂来预防和调节草酸盐含量。

对于尿酸结石患者，应避免食用海鲜、河鲜等嘌呤高的食物，多食用一些碱性类的食物，同时适量食用一些粗粮，禁食过于油腻食物，不宜食用猪肉、牛肉等，忌饮酒，烹饪方式以蒸煮为主。肥胖是尿酸结石的危险因素之一，因此需要通过饮食控制体重，预防肥胖的发生。胱氨酸结石患者也应多食用水果蔬菜，少食肉类食物。

多喝水、多排尿

每天至少应该喝 2 升以上水，白天、夏天尤其要保证足够饮水量。患者尿结石碎石术后更要多喝水，促排小结石，而且多喝水还可以预防尿道感染，保持尿路清

洁卫生。患者也可以用海金沙或金钱草泡水饮，确保每天排尿量> 2000 ml。尿液 pH 值越低，结石复发概率越低，pH 值超过 7.5 的尿液中，有利于胱氨酸溶解，在医生指导下口服别嘌醇，枸橼酸钠、苏打能够促使尿液碱化。

运动锻炼

主要着眼于加强患者的盆底肌群以提高泌尿功能，同时采用热敷来缓解尿急和尿频等不适症状。尿结石急性期要避免运动，以免结石下行而加重症状。而对于尿结石碎石术后的患者，需要多做一些有助于排石的活动，例如倒立拍击、跳跃等动作。

控制三高

高血压、高血脂和高血糖都会增加尿结

石的形成。因此，尿结石患者需要控制自身的三高，如控制饮食和加强体育锻炼，以帮助减少尿结石的形成。

定期随访

对于已经确诊患有尿结石并已恢复的患者，定期进行随访具有至关重要的意义，医生会根据随访结果调整相应的医疗建议，这样可以更好地保障患者的健康，预防尿结石的再次发作。

总之，尿结石患者可以通过以上的方法来降低痛苦和预防反复发作，但若病情加重，及时就医是尤为重要的。只有通过专业的医生诊断和治疗，才能更好地把握预后。同时，尿结石患者应当不断关注病情，并遵循医生的建议，积极调整生活方式和饮食习惯，以此来减轻痛苦，保障个人身体健康。

老年人常见病护理要求及注意事项

▲ 河南省泌阳县人民医院 王引

老年人常见病的发病率逐年上升，为此，老年人的健康护理应越来越受到重视。其中，老人常见的疾病包括糖尿病、高血压、冠心病、脑血管病、慢性支气管炎等，简单了解这些疾病的护理要求和注意事项，才能避免在护理过程中犯不必要的错误，影响老年人的身体健康。因为对于不同的疾病需要注意的护理事项不同，所以本文列举以下好发于老年人的疾病，并阐述其护理要点。

高血压

大多数老年人患高血压的可能性较大，且老年高血压病具有血压波动大、症状少和并发症多等特点，因此更需要家人的精心护理。其中，高血压病的护理要求如下：第一，严格遵照医嘱，及时服用老年人用药。第二，高血压严禁精神受刺激，要提早根据老年人的性格特征和精神紧张的因素，制定不同的护理方法，想办法减轻他的心理压力，减少冲突的发生。第三，适当调整饮食，减少盐和动物脂肪的摄入。第四，养成规律大小便的习惯，保持大便通畅。第五，洗头洗澡时要保持室温恒定，避免受凉。第六，密切观察血压，如有异常要及时就医。

此外，三个“半分钟”和三个“半小时”可以有效预防高血压，减少脑中风、心肌梗死等并发症和猝死事件的发生。具体做法就是，睡醒之后不可猛起，醒来躺在床上半分钟，坐起来再坐半分钟，把腿悬在床沿上半分钟。另外，早上起床锻炼半小时，午睡半小时，晚上散步半小时。

糖尿病

糖尿病对于老年人的危害也很大，且糖尿病的病因不是很清楚，但普遍认为糖尿病的发生与高龄有关。老年人糖尿病具有一半以上是无症状的，且程度轻微往往被忽视，因此更应当多加重视。（1）注意防寒保暖和皮肤卫生：一方面，要特别注意糖尿病老人的防寒保暖。另一方面，



老年糖尿病患者容易发生皮肤感染、尿路感染、足部溃疡和坏疽，为了避免这些并发症，要特别注意老年人的皮肤护理，如足部、口腔、阴部这些易被忽视地方的卫生；（2）定期去医院复查血糖；（3）使用胰岛素的老人，可在就餐前检测血糖。此外，如有需要学习注射胰岛素的方法；（4）如果老年人身体状况许可，家人可以在医生的指导下帮助老年人进行适当的运动。

慢性支气管炎

该病因好发于老年人，故又称为“老年慢性支气管炎”，简称老慢支。本病的主要护理要点为：（1）注意保暖，天气寒冷时及时添加衣被，预防感冒，有条件的老年人可以接种流感疫苗。（2）严禁吸烟。（3）初春时节，喘息型支气管炎的患者应尽量避免在花丛中活动，不接触花粉。（4）坚持适当的运动，提高老年人的身体素质。（5）加强营养，根据老年人的身体情况，制订科学的营养膳食方案，应采用低盐、低脂、低糖的清淡饮食。（6）听从医生的建议，督促老年人发作期间按时服药、打针治疗。（7）老人剧烈咳嗽时要帮助老人拍背排痰，安抚老人；最好为老人准备一个痰盂或者痰杯。

综上所述，对于不同的老年人疾病，护理要求不同。需要注意的是，家庭成员还需要多加关注老年人的精神状态，积极的心态才能更好的治愈疾病，给老年人一个相对健康的晚年。

如何对心梗患者进行护理？

▲ 河南省民权县中医院 闫娟

我们常说的心梗其实就是急性心梗，是常见的一种心血管疾病，是冠状动脉发生了急性堵塞，致使患者出现心肌供血不足，引发心肌损伤、坏死以及缺血等情况。该种疾病常常会引发患者出现休克、心力衰竭以及心律失常等较为严重的并发症，情况严重的就会危及到患者的生命，所以该种疾病的一大特点就是病情进展快、致死率高。

对于心梗患者，就必须要在较短的时间内就实施救治，降低并发症的发生率，防止患者的生命遭受到严重威胁。在这种情况下，对于心梗患者的护理就有较高的要求了。

今天我们就来带大家来了解一下，对于心梗患者该如何进行护理吧。

急救护理

因为心梗患者的情况较为紧急，所以对于心梗患者的护理就不仅仅只是从入院后才开始了，院前的急救护理同样至关重要。

首先，在护理人员尚未到达现场之前，就需要通过相应的电话指导，告知患者的家属先不可随意移动患者，观察周围的环境是否安全，如果在室内则需要保证良好的通风条件，不论是家属还是患者在此时都需要保持冷静，耐心等待医护人员到达现场，并在此过程中，一定要最大程度减少患者当前的心肌耗氧量。

其次，等到医护人员到达现场后，护理人员就需要对患者此时的情况进行一个迅速且准确的评估，并对患者此时的血压、呼吸、心率以及血氧饱和度等生命体征进行检查，医护人员会根据患者的具体情况，给患者服用相应的急救药物（阿司匹林肠溶片、阿托伐他汀钙片以及替格瑞洛等）。

在入院前，护理人员会帮助患者调整到合适的体位，视情况给予患者吸氧，并在入院前就为患者建立好相应的静脉通路。

入院后的护理

因为心梗的病情变化是非常快的，就

需要医护人员对患者提供相应心电监护，并时刻对其的生命体征进行密切观察。

医护人员也需要告知患者在此时需要绝对的卧床休息，实行床旁心电监护等。

此外，如果患者需要进行相关的手术治疗，医护人员也需要提前做好要药品以及仪器等准备工作。

因为心梗的发作是十分迅速且惊险的，很多患者被从发病的现场转运到医院后，依旧处于一个惊魂未定的状态，在医院，很容易陷入焦虑、紧张等不良的情绪中去，而且通常情况下，同疾病所致的生理伤害、担心治疗费用以及对于之后治疗的迷茫等原因高度相关。因为这些不良的情绪状态是会加大心肌的耗氧量，增大了患者发生心律失常的可能性，对于心梗的治疗同样有着非常不利的影响。

护理人员除了对患者生理上进行相应的护理措施以外，同样还需要对患者的心里情况进行护理。

护理人员需要时刻关注患者内心的变化情况，针对其心理状况，实施针对性的心理干预，最大程度消除患者因为疾病而造成的恐惧情绪，为其提供最佳的健康教育。

最后，因为心梗的并发症众多，像心律失常、心衰以及心源性休克等，经常在心梗患者身上发生。

护理人员就需要对其进行预见性的护理。因为心律失常出现在上午，所以在这段时间内，护理人员就需要增加该时间段内的巡视工作。

除了做好相应的工作准备，对于患者的呼吸、血压等生命体征也需要认真详细地进行记录，最大程度解除诱发因素，保证患者的综合状况可以得到平稳与改善。

以上就是对心梗患者护理的简单介绍，总之，心梗因其发病较急、病情凶险，甚至很多患者在病发后的 1 小时内就有可能危及到生命，所以对于该类患者，进行合适的护理措施对于延续患者的生命具有重要的意义，也是挽救患者生命不可或缺的一部分。