

# 胸外科加速康复护理之排痰技巧

▲ 柳州市人民医院 梁毅 黄牧琦 柳州市铁路中心医院 郭献湘

加速康复外科理念提出，患者在住院期间将获得“更少的疼痛、更快的恢复、更少的并发症、更好的预后”。值得注意的是，排痰正是加速康复护理中的重要环节，因为在术后早期，患者可能由于咳嗽不畅或痰多而导致呼吸困难，影响患者呼吸功能的恢复，导致机体缺氧加重，引起二氧化碳滞留。因此，术后早期应鼓励患者进行咳嗽、咳痰。

## 体位引流

体位引流是指将患者的头偏向一侧，用枕头或其他物品垫在患者头下，使患者头向一侧倾斜，并将两手置于头后，以保持呼吸顺畅。这种方法可以改善肺通气和换气功能，使患者肺泡保持开放状态，增加肺内的氧合作用，有利于痰液的清除。

有研究认为，患者卧位时背部对着一个特定方向的水平面可以增加气流在肺叶间流动，从而使痰液容易排出。因此，体位引流不仅能提高患者呼吸功能，还能促进肺部功能的恢复。但是在临床工作中会发现患者采用体位引流后容易出现恶心、呕吐、腹胀等情况，因此应在体位引流后注意观察患者有无不适反应。

## 咳嗽排痰

患者术后应鼓励患者进行咳嗽排痰，以免发生气道阻塞，术后咳嗽是为了排出呼吸道分泌物和异物。有研究显示，术后2 d内通过咳嗽排痰，可以使痰液明显减少，有利于呼吸道分泌物的排出。

因此，护理人员应指导患者采取正确的咳嗽排痰方法。咳嗽时应保持呼吸道通畅，防止因吸痰所致的负压过大而导致气道损伤。同时还应避免因过度用力吸痰而导致气管导管滑脱。

## 叩击排痰

叩击排痰首先让患者取侧卧位，头偏向一侧，使患者上呼吸道保持通畅。然后让患者深吸一口气后，先用手叩击胸骨中下1/3交界处，再用另一只手轻轻叩击背部，频率为每分钟50~60次，然后用叩击的力量和速度引导患者咳嗽。如果有痰不易咳出，可重复以上步骤，直至痰液咳出。叩背时不可操之过急，动作宜轻柔。

此外，叩击排痰前要让患者充分休息，保证充足的睡眠时间。如果咳嗽频繁、剧烈，

应适当减少叩击次数和时间。排痰时注意保暖，防止受凉加重病情。嘱患者不能吃辛辣食物及刺激性食物。排痰前护士应向患者解释其重要性和必要性，使其积极配合排痰。在操作过程中要注意力度、频率及速度等的把握。

## 深呼吸联合咳嗽咳痰

术后患者常出现咳嗽无力、咳痰无力等，严重者甚至不能咳嗽咳痰。咳嗽是呼吸道清除呼吸道分泌物的重要途径，而深呼吸联合咳嗽咳痰是一种有效的咳嗽咳痰方法，不仅可以提高患者的咳嗽反射，还可清除气道分泌物，降低肺部感染和肺炎的发生率。

但深呼吸联合咳嗽咳痰在临床上应用较少，首先，由于深呼吸容易导致患者过度换气，引起患者出现过度通气，而使呼吸肌疲劳；其次，由于深呼吸动作，对患者胸廓的挤压作用可引起术后切口疼痛加重和胸部不适；最后，深呼吸动作会加大肺部组织液的渗出，导致血氧饱和度下降。

## 雾化吸入

雾化吸入是指将药物分散成微小颗粒

或气溶胶，通过呼吸道吸入，起到局部和全身治疗作用，可以促进肺部的血液循环，有效清除肺部炎症及痰液。由于术后患者气道功能受损，排痰能力下降，可以通过雾化吸入达到祛痰、改善肺功能的作用。术后可适当给予雾化吸入，目的是帮助患者排痰，从而减轻肺炎炎症及减少肺部并发症。

## 雾化吸入联合机械排痰

雾化吸入是治疗慢性阻塞性肺疾病患者痰液黏稠、咳痰困难的有效方法。机械排痰是利用超声或气管切开装置，对气管支气管内的痰液进行加温、湿化、稀释后，通过纤支镜将其吸出体外。随着超声技术的不断发展，目前，临床上已使用多种不同型号的超声雾化器进行机械排痰。

总而言之，针对不同患者选择不同的排痰方法，并掌握其基本操作流程，才能使患者更好地排出痰液，提高机体免疫力。此外，由于胸腔引流管的放置会造成引流不畅，对引流液进行收集也是帮助患者排痰的一个重要环节。

# 及时接种疫苗 保障生命健康

▲ 罗湖医院集团东门街道社区健康服务中心 林丽娟

疫苗是预防疾病的重要工具，通过激活免疫系统，让人体产生对特定病原体的免疫力。及时接种疫苗不仅可以保护个体免受疾病侵害，还有助于维护社区的免疫屏障，减少疾病传播。

## 疫苗的重要性

通过激活免疫系统，疫苗可以让身体产生针对特定病原体的免疫力，从而在未感染病原体的情况下提前建立保护屏障。

**预防疾病** 疫苗是预防疾病最有效的方法之一。通过接种疫苗，人体可以产生免疫抗体，使得遭遇病原体时能够迅速识别并消灭它们，从而阻止疾病的发展。如麻疹疫苗、脊髓灰质炎疫苗等可以预防一些严重的传染病，避免患者长期忍受病痛折磨。

**降低疾病发病率和死亡率** 疫苗的广泛应用有助于降低疾病的发病率和死亡率。疫苗接种可以迅速控制疫情，阻止疾病的扩散，从而保护更多人免受感染。如脑膜炎球菌疫苗在控制脑膜炎疫情中发挥了重要作用，有效降低了疾病的发病率和死亡率。

**减轻疾病负担** 疾病不仅给患者带来身体痛苦，还给家庭和社会带来了巨大的负担。疫苗的使用可以减轻医疗资源的压力，降低医疗费用，同时也能减少因疾病而导致的失去劳动力和生产力。如乙肝疫苗的推广应用，降低了乙肝患者的数量，减轻了社会的疾病负担。

**增强社区免疫** 疫苗的接种不仅可以保护接种者本身，还可为整个社区建立免疫屏障。当足够多的人接种疫苗时，疾病的传播链会被打断，从而保护那些因健康原因不能接种疫苗的人群，如免疫系统较弱的人群、婴幼儿等。

## 及时接种疫苗的好处

**预防严重疾病** 疫苗可以预防一系列严重疾病，如麻疹、流感、百日咳等。这些疾病可能对儿童和成年人的健康造成严重威胁，但通过接种疫苗，可以大大降低患病风险。

**保护弱势群体** 一些人因年龄、健康状况或其他原因，无法接种疫苗，更容易受到疾病的侵害。通过及时接种疫苗，可以为这些弱势群体建立免疫屏障，保护他们免受疾病的威胁。

**控制疫情扩散** 疫苗接种可以阻止疾病的传播链，从而控制疫情的扩散。当足够多的人群接种疫苗，疾病的传播会受到限制，减少疫情蔓延的可能性。

**维护社区免疫** 社区免疫是指在足够多的人群中达到免疫水平，从而减少疾病传播的现象。通过疫苗接种，我们可以为社区建立免疫屏障，保护那些因健康原因无法接种疫苗的人群。

**预防疾病复发** 一些疫苗可预防疾病的复发，如麻疹、风疹等。及时接种疫苗有助于防止这些疾病再次暴发，保护社会的健康稳定。

## 疫苗接种时间

疫苗接种的时间表是根据儿童的年龄和生长发育情况以及特定疫苗的推荐接种时间制定的。遵循正确的疫苗接种时间表，可以确保儿童在适当的时机接种相应的疫苗，获得最佳的免疫效果。

儿童免疫接种时间表可依据国家制定的儿童免疫程序表进行接种。成年人疫苗接种时间表依据如下：流感疫苗在每年秋季都应接种，特别是对于易感染的人群；根据医生建议，成年人在60岁以上可以接种肺炎球菌疫苗；对于未接种过乙肝疫苗的成年人，根据医生建议接种。

# 新生儿的日常护理

▲ 潮州市人民医院 许小兰

迎接新生儿的到来是人生中的一大喜事，同时也是一个充满挑战的任务。作为新手父母，掌握正确的新生儿日常护理知识是非常必要的。本文将介绍关于新生儿日常护理的重要知识，希望能够帮助新手父母自信而顺利地胜任新角色。

## 母乳喂养

母乳富含蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质，能为出生至6个月内的婴儿提供全部所需的营养物质。母乳中更含有保护婴儿不受感染的重要免疫抗体，有助于宝宝免疫力的建立和健康发育，是任何乳制品所代替不了的宝贵物质。

新生儿的胃容量较小，通常情况下，需要2~3小时喂养1次，但注意不要过度喂养。宝宝会通过哭闹、吮吸、吞咽和手指舔舐等方式表达饥饿信号。了解宝宝传达的信号，有助于合理掌握喂养时间和量。

如果母乳供应充足，哺乳前母亲乳房有充实感，哺乳后乳房变柔软；婴儿的尿布24 h湿≥6次，经常有软便；婴儿体重增加，每周平均增重150 g左右；2~3个月内婴儿每周增重200 g左右。母乳喂养的妈妈，应保持均衡的饮食，多摄入富含蛋白质、钙、铁等多种营养物质的食物。

## 皮肤护理

**沐浴** 正常足月的新生儿可每天沐浴1次，以保持皮肤清洁和促进血液循环。洗澡时间选择在宝宝状态好、饭后1 h左右或者睡前。早产儿在出生后的头两个月应当减少沐浴，以免皮肤干燥或造成过度刺激。

洗澡水温应温暖而舒适，约在38~40℃。此外，还应尽量选择不含皂基和抗菌成分、无香料和低刺激的温和中性或弱酸性沐浴露。

**臀部护理** 新生儿的排尿频率较高，定时更换尿布是防止湿气滞留，防止尿布疹，避免皮肤问题的关键。通常每2~3 h或发现尿片污染时应及时更换，保持皮肤清洁干燥，使用护臀膏或保湿乳液，形成保护屏障。每次更换尿布时，使用温水和无香料的湿纸巾轻轻擦拭宝宝的臀部和生殖器，确保皮肤干洁。避免使用含酒精或含香料的湿巾，以免刺激宝宝的敏感皮肤。

## 脐部护理

正常新生儿脐带在出生后1~2周脱落，脐带未脱落前应当做好脐部的清洁护理，可在沐浴后用75%的酒精棉签在脐窝从内向外消毒，并保持干燥。注意脐部有无渗血，保持脐部不被污染。

## 睡眠

睡眠环境应当安全、整洁，避免悬挂物品或过多的玩具等。将宝宝放在宽松的睡袋或棉质床单上，避免使用软垫、枕头等可能导致窒息的物品。

正常新生儿通常每天需要16~18小时的睡眠，宝宝不仅在夜晚休息，还有白天的小睡。父母应尽量与宝宝同步，利用宝宝的小睡时间休息，以免过度疲劳影响育儿质量。

## 常见的特殊生理状态

**生理性体重下降** 新生儿初生数日内，因丢失水分较多及胎粪排出，出现体重下降，但一般不超过10%，生后10天左右恢复到出生时体重。

**生理性黄疸** 足月儿出生后2~3天出现黄疸，4~5天达高峰，5~7天消退，最迟不超过2周；早产儿黄疸多于生后3~5天出现，5~7天达高峰，7~9天消退，最长可延迟到3~4周。

**乳腺肿大** 生后第3~5天，男、女新生儿均可发生乳腺肿大，切勿挤压，以免感染。一般生后2~3周内消退。

**“马牙”和“螳螂嘴”** 新生儿上腭中线和牙龈切缘上常有黄白色小斑点，俗称“马牙”，系上皮细胞堆积或黏液腺分泌物积留所致，于生后数周至数月自行消失。新生儿面颊部有脂肪垫，俗称“螳螂嘴”，对吸乳有利，不应挑割，以免发生感染。

**假月经** 有些女婴生后5~7天阴道可见血性分泌物，可持续1周，称假月经。系因妊娠后期母亲雌激素进入胎儿体内，生后突然中断，形成类似月经的出血，一般不必处理。

**粟粒疹** 新生儿生后3周内，可在鼻尖、鼻翼、面颊部长出细小的、白色或黑色的、突出在皮肤表面的皮疹，系新生儿皮脂腺功能未完全发育成熟所致，多自行消退，一般不必处理。