

肺炎的护理技巧

▲ 盐亭县人民医院 申茜

肺炎的护理技巧

人们对肺炎并不陌生，肺炎对患者身体的伤害大，一旦患上肺炎，要通过科学的护理，帮助肺炎患者进行更好的康复训练，降低对肺炎对身体造成的危害，提升患者的生活质量。

肺炎的常见症状

肺炎的常见症状主要表现为下面几个方面：第一，肺炎发病较为急促，并且表现有高热、呼吸困难等症状；第二，头痛与全身肌肉酸痛的症状；第三，患者会出现咳嗽与咳痰的症状，肺炎咳痰在早起是刺激性干咳，继而会出现白色的粘痰,如果在1~2h之后并无好转，痰液中会带有血丝；第三，胸痛。肺炎患者的胸痛较为剧烈，其症状如同针扎一般，并且会初选呼吸加重等情况。如果出现上面几种情况，一定要及时就医确诊，并在医务人员的指导下进行治疗与护理。最后肺炎患者偶尔也会出现呕吐、腹胀等症状，严重时会发生昏迷与神志不清的情况。

防止再次感染 防止再次感染对肺炎患者来说十分重要，尤其是在流感较为严重的区域或者季节，一定要做好预防感冒的措施，注意保暖，并注意口腔、呼吸道与居住环境的卫生。同时也要保证饮食的健康与平衡，一般以新鲜的水果蔬菜为主，并且要增加蛋白质的摄入，还需进行适当的体育锻炼，提升身体抵抗力，减少感冒的发生。肺炎患者一定要戒烟戒酒，减少对肺部的刺激，确保肺炎护理的有序进行。

合理对待咳嗽 一部分肺炎患者在出现咳嗽后，就开始害怕，患者一定要正确对待咳嗽，咳嗽的出现，其实是身体在进行自我保护的表现，在这种情况下会出现一种保护型的反射，在咳嗽时，痰被带出来，肺炎也才会逐渐转好。当患者咳嗽较为严重，并有加重的迹象，这时一定要及时到医学进行检查，并且增加饮水量，帮助痰液顺利的咳出。

手术后的恢复 当患者的胸膜腔出现积液后也会造成患者的呼吸困难，所以为保证将液体顺利排出，医院就要对患者进行手术治疗，一般会采用胸腔穿刺术进行治疗。手术完后的恢复是十分关键的时期，患者一定要卧床休息，便于身体的调理与疾病的恢复。为加速伤口的愈合，患者也要多饮用一些营养丰富的汤。比如肉汤等，这样不但为患者提供身体所需的营养物质，还能让黏液变薄。术后的护理十分重要，因此患者要做好科学的术后护理，逐渐改善自己的生活质量。

避免使用刺激物 肺炎患者在护理时，一定要减少在雾霾等刺激性天气中的行走，如果一定要外出，一定要做好保护措施，减少刺激性颗粒、气体等对呼吸道的刺激。

敏感性测试 肺炎患者在治疗过程中，一般会使用抗生素，但是如果这些药物的使用并为起到良好的作用时，就要及时进行敏感性测试。通过对细菌的鉴定，医生会为患者开出靶

向抗生素，这样就能对患者进行更加高效的治疗。但是一般情况下患者是不需要进行敏感性测试的，只有住院的一些症状较为严重的患者才能进行测试。当然当患者的症状加重时，也要及时到医院进行检查与治疗,防止症状加重。

小儿肺炎的护理 肺炎在小儿中较为常见，在对小儿肺炎进行护理时也要格外注意。首先，要保持室内空气的新鲜与流通；其次要保证孩子有足够的休息与睡眠；最后当孩子发热之后，一定不要让孩子吹风，并且在汗较多的情况下，要及时用毛巾将汗水拭去。由于孩子年纪较小，抵抗力较弱，很容易受到感染，因此在护理过程中一定要科学与细致，并且要定期到医院进行检查，这样才能更好的对小儿肺炎进行护理。



颈椎病的防范与护理

▲ 南充市身心医院 杨群

颈椎病已经成为现代人的常见病，特别是在上班族和学生中发病率很高。颈椎病又被称为颈椎综合征，是包含颈椎关节、颈椎骨、颈神经、颈椎间盘等在内的一系列退行性基础病变。只有深入了解颈椎病的病因，才能最有效的防范颈椎病发生。

颈椎病的病因

颈椎整体的退行是诱发颈椎病的主要病因。人的脊柱从成熟就随着时间的推移开始磨损，这种退变磨损会导致整体脊柱不可逆的机能衰退与结构变形。人体最为劳累的骨骼结构为支撑整个上半身的腰椎和支撑沉重大脑的颈椎，所以两者因为过度劳累、磨损引发退行性病变的可能性大大增加。部分患者在身体成长时颈椎结构发育出现问题，当颈椎稍有退变的时候就会导致脊髓压迫的情况,从而诱发颈椎病。总之,发育异常、慢性劳损、负荷骤增导致的退行性病变是颈椎病发病的基础病因。

颈椎病的护理

首先，颈椎病的患者应当警惕并发症的出现，颈椎病能够引起的并发症除了对患者带来多个系统的症状之外，尤其会增加患者的痛苦，甚至威胁到患者的生命。颈椎病的并发症以颈心综合征与高血压最为普遍，在颈椎病的发病年龄逐渐降低的当下，颈心综合征的心率异常、胸闷气短等症状常常与冠心病发生误诊，对后续的治疗存在很大的影响。高血压来自于严重颈椎退变之后所引起的血压失稳，与血压升高居多，常见于中老年患者。由于退变引起的颈椎病无法治愈，只能通过完善的护理和适当的治疗缓解症状，所以并发症的症状与治疗仍然需要在家庭护理之中引起足够的重视。

其次，颈椎病的患者应当主动改善工作与生活的环境。当前许多的颈椎病患者开始主动将坐下工作改为站着工作，特别是

长期间面对显示器的工作，更加应该让显示器的高度与视线平行或者稍微高一些，让颈椎在工作之中保持自然的弧度，减缓颈椎疲劳。对于学生，这类颈椎病的小患者，更加应该强调健康的学习姿势，让颈椎所承受的压力减小，同时也能减缓用眼的疲劳，维持身体的健康。

最后，颈椎病患者需要心理、生活疏导。患者需要通过良好的生活疏导，生活习惯的改变去消除负面情绪，用阳光积极的态度消灭消极的生活态度。

颈椎病的预防

首先，颈椎病的预防尤为要注意休息。对于颈椎来说，定期的运动与舒缓是避免长期劳损的最好方式，通过活动颈部肩部的肌肉和关节，达到舒缓肌肉疲劳的目的。同时要注意坐姿和视线的端正与平稳，减缓脊柱整体压力，保持自然的弧度。

其次，在日常生活之中加入适当的锻炼，参加游泳或慢跑，又或是打篮球、羽毛球等，都能够让全身的肌肉疲劳得以舒缓，同时减轻颈椎间盘所承受的压力。但是要注意不要过度锻炼，或者造成颈椎损伤，运动要保护颈椎，而不是伤害颈椎。

再次，睡眠时一定要枕合适材料与高度的枕头，对于喜欢平躺的人群，枕头要低一些、软一些；对于喜欢侧卧的人群，枕头要高一些、硬一些。枕枕头时更要注意颈肩是否觉得疲劳或者有拉伸感，要适当的调节颈肩的高度。而睡觉不枕枕头非但不会保护颈椎，反而会伤害颈椎。

最后，平日应当注意饮食，可以适当加强植物蛋白类的食物的摄入，加强滋润血管的食物如黑木耳、枸杞等的摄入，减少高脂肪的辛辣食物摄入。保持饮食的健康与清淡，维持颈肩血管的畅通和骨骼营养，配合日常的锻炼与休息，能够延缓脊柱退行的速度,让颈椎更长时间的保持健康与舒适。

痴呆的早期预防

▲ 资阳市中医医院 尹凯

痴呆是一种神经系统的常见病，由于各种原因导致高级神经活动减退，特别是以反应迟钝、记忆力减退为主要表现的疾病，随着年龄增加，发病率也逐年增加，有“高血压、高血糖、高血脂”的中老年人患病率会更高，痴呆的现有治疗方法疗效均有限，早预防、早发现显得尤为重要，那怎么来判断早期预防痴呆呢？

痴呆常见病因

患者在日常生活中，出现记忆力减退，表现为丢三落四、找不到回家、不能回忆刚刚说过的话、不能准确辨认亲人；学习能力下降，掌握新知识困难；情绪极不稳定，喜怒无常、沉默寡言、呆坐，与人交流随意轻浮不。痴呆的常见病因：

大脑疾病 大脑皮层、广泛皮层下病变、头外伤、颅内肿瘤、感染性脑炎、长时间缺血缺氧、B族维生素缺乏、农药中毒等疾病可导致痴呆。

脑血管疾病 常见的有大面积脑梗、各种原因导致的颈部及脑部动脉严重狭窄或闭塞等。

常用药物 抗精神病药物、抗焦虑药、抗帕金森类药物、降糖药等，在出现身体不适时，不能自行购买药品服用，应到医院完善检查，由专科医生开出处方，遵医嘱服药。

痴呆的预防方法

痴呆治疗主要以改善认知功能、延缓疾病进展，改善患者生活质量，减轻家庭及社会负担，早期治疗尤为关键；痴呆患者大多存在基础疾病，尤其中老年人患者，比如高血压、糖尿病、高脂血症，常伴有肥胖、吸烟饮酒、熬夜、高脂高盐饮食、反复烹煮食物、运动偏少等不良生活习惯，建议如下：

第一、定期评估体质指数（BMI），BMI=Kg/m²，对于亚洲人理想值为：18.5~22.9。如果BMI < 18.5的人群，需要

摄入多维维生素+优质蛋白逐渐达到理想值；体重超重患痴呆的可能性更高，减肥不是短时间内大量节食，加上高强度运动短期内快速减重，需要长期缓慢科学进行的减肥；肥胖的人大多有相似的特点，比如喜欢吃甜食或油炸食品、肉食多素菜少、睡前进食、几乎不运动、经常熬夜等，改变生活习惯对于减肥至关重要，现在大家比较认可的减肥方法有两类：（1）通过科学有效的饮食配备达到减肥的目的；（2）根据身体机能的变化并配合调整饮食结构达到减肥。

第二、每年定期到医院全面体检，明确是否患有心脑血管疾病的高危因素，早期干预，尽早去除危险病因，家人在日常生活监督养成良好起居膳食习惯；如出现痴呆迹象，亲属又不能准确分辨时，应由正规医院专业医疗团队来评估大脑高级活动，如需治疗，切忌勿自行购药。

第三、痴呆患者根据病情，应个体化使用益智类药物：如胆碱酯酶抑制剂、抗氧化剂、扩张脑血管等药物。除药物治疗以外，还可以借鉴记忆力训练方法，可以增强记忆力、改善日常生活生活能力，记忆的基本过程包括：识别、保持、回忆和再认，痴呆患者认知功能损害不严重等情况下，存在相对完整的记忆回路，能较好配合记忆训练；记忆中图像化是记忆中的核心，训练中反复锻炼对记忆实物的图像化、编码、联想、储存及提取的过程，常用的有扑克牌记忆法、记忆宫殿等方法。

第四、痴呆患者早期除记忆力下降以外，还会有语言能力下降、说话做事缺乏逻辑性、情绪不稳定等表现，需要家人多陪伴，多些耐心，多点包容，多与患者进行良性互动，在与患者交流中发现认知功能障碍哪些方面出现了问题，如：注意力、记忆力、计算力、思维逻辑、知觉感知等，有针对性的指导训练能达到延缓疾病进展、提高生活质量，让患者尽早回归家庭社会。