

压疮的家庭预防和护理

▲ 凉山彝族自治州第二人民医院 颜红

压疮的家庭预防方法

要完全杜绝压疮的发生不太现实，但是可以通过有效的预防措施，来降低患者患上压疮的概率：

及时发现 压疮发现的越早，对于治疗就越有利，在与医生交流后能够对压疮情况有进一步了解，一旦患者有即将患上压疮的可能，就及早的进行治疗，可以起到有效的预防作用。

勤翻身、多按摩 不定时的翻身可有效缓解身体局部地区的压力，能有效的预防褥疮；按照医生的叮嘱，学习正确的按摩姿势，比如，在患者平躺时，我们可以将手放在臀下，然后由下向上按摩即可，可以每次按摩3到5分钟，每小时按摩三次即可，频率不宜过高，要给双方休息的时间。

压疮的家庭护理措施

压疮的治疗程序中，后期的护理工作

及其重要，关系着患者康复的具体时间，因此作为家属要做好压疮患者的家庭护理工作，使患者早日摆脱疾病的困扰。

心理护理 人在病床上呆久了，会出现一系列负面情绪，比如情绪低落，对病情前景充满担忧，进而会自暴自弃，抗拒治疗。因此作为家人，在患者有这种心理情绪时，要主动与患者进行沟通交流，消除患者的负面情绪，积极主动的配合医生的治疗。

运动护理 压疮患者患病的很大因素就是长时间一个姿势，缺乏锻炼，我们对患者要起到基本的监督作用，督促患者偶尔起来稍微活动一下，或者患者实在难以运动，就每隔一段时间帮助患者翻身，注意翻身时不要碰到患者有损伤的位置，避免二次受伤。

药物护理 当压疮严重到一定程度时，仅仅注意生活中的护理对于压疮的效果已经不大，此时要配合医生所开的药物进行治疗，常见的关于压疮的药物治

是根据压疮的具体情况选择合适的敷料，比如水胶体敷料、剥蒜敷料等。

利用专业知识护理 作为压疮患者的家属，应该积极的学习压疮方面的知识，听取医生对于患者的建议，对于患者的压疮情况有比较清楚的认知，明白在生活中应该怎样做才会对患者最有利，定期将患者的具体情况报与医生知晓。

日常生活护理 首先要保持压疮患者皮肤表面境界干燥，可以早晚各洗一次澡，必要时可以用医药清洗剂清洗，但是使用前一定要得到医生的同意。

其次是经常更换压疮患者的衣物和床上用品，面料尽可能柔软，真丝的最好，能减少与患者皮肤的摩擦，患者能时刻保持清爽，有一个好心情的同时，对于压疮的治疗有很大的好处。

最后就是注意患者的营养问题，可以进食一些促进压疮愈合的高蛋白、高维生素的食物，增强身体的修复能力，促进压疮部位的尽快愈合。

临床生化检查前的准备工作

▲ 电子科技大学附属成都市妇女儿童医院 向玉林

人们在医院诊断治疗疾病时，主治医师往往会让患者进行血液、尿液、粪便检查。想要保证这些检查结果的准确性，充分发挥检查的价值，促使临床确诊疾病，还需详细阐述相关检查前的准备事项，让患者提前做好准备，规避风险行为，从而提高检查结果的准确性。

血液检查前准备

血常规检查是最常见的一种检查方法，但检查前也有很多注意事项，需要患者做好准备。如患者必须从前一天晚上8点钟开始空腹，持续到次日抽血完毕。空腹状态可促使患者胃肠道结束食物消化活动和吸收活动，可促使人体血液中的化学成分恢复稳定。此时抽取患者的静脉血，获取的检验结果可真实、准确的反映人体病理变化，可提高疾病的临床诊断率。

若患者本身患有高脂血症、糖尿病或高血压等需要长期用药治疗的疾病，在检查前必须将相关情况反馈给主治医师，详细咨询主治医师后确定是否需要暂时停药，降低药物化学成分对人体葡萄糖、脂质、蛋白等影响，避免对临床确诊疾病造成影响。

再者，还需指导患者在血液检验前，充足睡眠，避免熬夜、喝酒、吸烟等一系列不良行为，预防血液检验结果受到影响。同时，还需指导患者在采血前尽可能维持放松状态，可通过深呼吸放松或是瑜伽冥想等方法放松身心，从而避免情绪激动对血液采集造成的影响。若患者是幼儿，还需提前安抚幼儿，尽可能不要让幼儿直视自己被采血的整个过程，转移幼儿的注意力。在采血前，还需指导患者尽可能不要剧烈运动，避免剧烈运动消耗机体能量，丢失体液，加快心率，加快呼吸频率，继而导致部分指标水平升高。

尿液检查前准备

尿液检查也是一种比较常见的检验项目，

临床主要通过干化学法、尿沉渣法等完成尿液检测工作，获取患者的白蛋白、尿钙、尿淀粉酶以及肌酐等指标的含量。但尿液检测也是一种存在诸多影响因素的检测方法，会被饮食、运动以及用药等多种因素影响，因此也需严格获取患者的尿液标本。

结合患者的实际情况，获取患者的尿标本。清晨空腹尿，患者已经做好准备，在清晨起床后留取第一次尿液作为标本。这种尿液经过长时间沉积浓缩，病理物质的浓度比较高，主要采用尿沉渣法进行检测。随意尿，在患者入院诊断疾病后，根据患者是否有尿意指导患者获取1次尿液，这种尿液主要采用尿干化学法以及尿沉渣法检测，但容易被饮食、运动等影响，导致检测结果假阳性或是假阴性。尿液收集容器必须干燥清洁，预防有经血、粪便混入，尽可能应用一次性杯子盛装。尿标本量尽可能在20ml以上，最少也要有10ml，在获取标本后需及时送检，预防尿液发生不可控物理化学反应，影响检验结果。

粪便检查前准备

在实际获取粪便标本时，也是有一定规定的。首先，要采用干净清洁的器具（保鲜膜、便盒等）盛装粪便样本。采集样本时，尽可能采集含有一定脓血、黏液等成分的粪便。若粪便外观无异常，则需从粪端或是粪便深处获取样本，样本中不能混有污物、尿液等，不可使用棉签的棉絮部位获取样本，不可使用尿布、卫生巾或是尿不湿等物品获取粪便。

粪便容量无需太多，有黄豆大小就可以。在粪便样本采集完毕后，需立刻送检，停留时间不可超过2小时。若化验寄生虫粪便，则需根据不同寄生虫的排卵时间，采用不同的留取方法，如蛲虫卵多在夜晚11点左右获取，使用棉签蘸生理盐水，然后在患者的肛周褶皱部位擦拭获取。

肠炎患者的日常护理方法

▲ 都江堰市中医医院 杨怀玲

现代社会生活节奏快，工作压力也大，很多人饮食生活没有规律。一些就会出现腹部不适，疼痛，食用辣的、冷的、硬的食物时，就疼的更加明显，吃不好，睡不好，这时就可能患上了肠炎。

肠炎是指小肠及大肠内膜炎症，通常是因为细菌、病毒等微生物感染而导致，或者是由寄生虫感染、摄入了化学毒物及药物引起的。

临床上可分为急性肠炎与慢性肠炎，临床上最常见的肠炎是慢性肠炎。表现为长期慢性或反复发作的腹痛、腹泻及消化不良等，重者可有粘液便或水样便。急性肠炎症状常突发，伴有食欲下降、恶心或呕吐及肠鸣和腹部绞痛，患者也可能会出现发热、全身不适、肌肉酸痛、极度疲惫等不适，而慢性肠炎中腹泻是最常见症状，同时合并肉眼可见的血和黏液便。

专家指出，慢性肠炎顾名思义就是指肠道的慢性炎症性疾病，导致慢性肠炎的原因有很多，常见的有细菌、霉菌、病毒、原虫等微生物感染，亦可为过敏、变态反应等原因所致。

引起肠炎的最常见病因，主要是因为病毒感染小肠绒毛状上皮细胞，这会引起水盐丢失到肠腔，有时候碳水化合物吸收不良会导致渗透性腹泻而加重症状，通常为水样泻。炎症性腹泻（痢疾）不常见，此时粪便中有白细胞和红细胞或血块。

慢性肠炎的具体危害有：（1）慢性肠炎病程越长，并发症就会越严重，身体长时间的吸收排不出体外的毒素，在结肠中就会出现严重的并发症，中毒性扩张，就会导致患者发生肠穿孔，最后导致患者死亡率增高。（2）慢性肠炎腹泻隐匿息肉，癌变。很多患者都以为出现腹泻只是一般的

受凉，饮食不卫生等原因造成，其实慢性肠炎是最常见的原因。而且事实上慢性肠炎患者超过五年，引发肠息肉以及肠息肉癌变率极高。（3）在临床上，肠炎的主要特征表现是便血，这会引起患者的恐慌，也会给患者造成其他方面的生活影响，加之，临床上会统计便血量的多少，用来评估患者病情的轻重。在患者的长期便血的情况下，会引起患者出现贫血的症状，当发生贫血程度比较严重时，就需要特别注意，就诊，给予输血治疗。（4）如果患者患慢性肠炎时间在5~25年以上，就更应该预防其他并发症的发生，如肠道狭窄、肠阻塞这些情况都在提醒患者肿瘤的发生率在不断增强，需要到院就诊化验，检查区分良性恶性。虽然肠炎的发病年龄不限，也不是每个人都患有肠炎，那我们应该如何预防肠炎的发生呢？

肠炎的预防包括：（1）饮食方面，养成按时进食的习惯，荤素搭配好，少食用辛辣刺激、油炸类及生、冷、硬的食物，禁烟，根据个人身体情况，适当饮酒，养成一个好的睡眠习惯，每天早上有进食早餐的习惯，饮食宜清淡，禁止食用辣椒、雪糕、咖啡、浓茶，同时避免药物的刺激。（2）卫生方面，购买新鲜的瓜果蔬菜，每次使用后的餐具都进行消毒，保持冰箱的干净，整洁，当购买的食物时间过长，过期变质时禁止食用，当天的食物当天做，量不要太多，剩下的食物，第二天就不要食用。（3）体检，现在大多数患者都是因为临床症状比较明显，身体比较难受才会到医院就诊，因此就需要定期到医院体检，也可以提前发现其他疾病的发生。

在生活和工作中，只要注意好自身饮食习惯，保持好良好的作息，干净卫生，锻炼身体，增强身体的抵抗力，相信就一定可以防止肠炎这种疾病的困扰。