

慢性阻塞性肺炎的护理方法

▲ 四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 谭娟

慢性阻塞性肺炎是一种常见的呼吸系统疾病，在第一次工业革命时期，当时由于环境遭到严重污染，受到影响的人逐渐开始出现肺气肿、感染以及呼吸受限等一系列症状，这也是慢性阻塞性肺炎的初期症状。虽然已经过去三百多年，但被称为“白色恶魔”的慢性阻塞性肺病并未消失，依然在影响着人们的生命健康。

呼吸道炎症是重要诱因

慢性阻塞性肺炎大多是由于呼吸道进入了一些有毒物质后促发的呼吸道炎症，多数情况下会伴随着气流受限、肺气肿等症状。在能够诱发慢性阻塞性肺炎的有害物质中，尼古丁占的比例较大，引起的情况也较为严重。另外由于吸烟会使肺部长时间暴露在尼古丁当中，也直接导致了其他肺部疾病的危险，比如肺部的纤维化等，都将严重影响患者的生活质量。另外由于是慢性疾病，也将给患者的家庭带来巨大的经济压力。另一方

面，慢性阻塞性肺炎而引起的并发症，也相对难以处理。比如由于气流受限而引起的呼吸道狭窄、肺动脉高压以及肺部感染，都将严重降低病人的生活质量。如果情况较为严重，则会出现肺癌、肿瘤等恶性病症，会大大降低患者的生存率。

医院护理

环境护理 慢性阻塞性肺病患者的管理十分重要，应该为其提供清洁适宜的环境，才更加有利于病情的稳定。相比平常病人，肺病患者对空气的湿度以及温度都需有一定的要求。比如 18 度到 20 度的空气可以有效降低患者的肺部负担，从而降低患者病情急性发作的可能。除此之外，家属的陪护也需要严密控制。由于慢性阻塞性肺病病人对于环境的耐受力较差，家属陪护时可能会带来一些外来病原，会不同程度地引发患者的应激反应，从而严重影响患者的恢复质量。另外需要注意的是，患者对消毒水的敏感度可

能比较高，应注意选择无刺激较为安全的消毒水。

心理健康护理 患者在入院之后，往往会受到很多因素的影响，从而产生一些抵抗心理。尤其是吸烟患者，容易因为戒烟困难而与医生护士产生矛盾。而这时则需要对患者进行一定的心理疏导，告诉其吸烟的危害，必要时可进行强制性的行为矫正。同时，医院也可以积极地举办相关的娱乐活动来改变医院的氛围，从而减少患者的忧虑、恐惧等不良情绪，也比较有利于患者的康复。

健康生活指导 在住院期间，医院应培养患者良好的生活习惯，以改善慢性阻塞性肺病对于患者的影响。让患者养成良好的卫生习惯，尤其是保持上呼吸道的通畅，定时清洗鼻腔，避免气道堵塞。另外还要提醒患者防寒，尤其是女性患者。感冒对于上呼吸道的影响较为严重，十分不利于肺病患者的恢复。

家庭护理

缓解护理 家庭护理主要是通过对患者以及家属进行良好的健康教育，使患者可以安全度过恢复期的同时，尽可能减少医疗上的开销，这对很多人都是十分有用的。不过，这也需要患者及家属具有较高的自制力。比如在患者吸烟的时候，家属应立即制止，避免重新诱发疾病。家属应配合医生建立相关护理档案，用来记录患者的发病情况以及用药时间，这有利于在肺部及心脏恶化时，能够在第一时间发现。

应急护理 应急护理主要是为了应对突发情况。因为慢性阻塞性肺炎在急性发作时，通常会累及心脏与肺部，使患者立即失去行动能力。尤其是老年人，则更需要注意。家属可以在病人身上，放置应急卡片，上面需要详细记录患者的疾病、常用药物、过敏物以及联系方式等相关信息，以免在患者独自出行的过程中发生意外。

鹅口疮的治疗方法

▲ 成都都福临滋大口腔诊所 陈红丽

鹅口疮是一种常见的儿童口腔疾病，很多家长都不了解这种口腔疾病，家长在面对这种疾病时往往束手无策。

鹅口疮是急性假膜型念珠菌病的俗称，又称雪口，是一种口腔念珠菌病，是由念珠菌感染引起的急性或亚急性真菌病，多发生于婴儿，可出现于口腔黏膜任何部位。当孩子出现鹅口疮的症状时，家长要给予重视并及时治疗。经药物治疗后，多数可痊愈。

引起鹅口疮的常见病因

母亲阴道有霉菌感染，而且孩子是顺产时就很有可能会因为接触了阴道分泌物而被感染。喂奶工具清洁、消毒不彻底时也有可能引起感染。婴幼儿在开始长牙的过程中，牙床将会产生轻微的胀痛，这一阶段的婴幼儿比较爱咬东西，这时霉菌就会进入口腔，从而出现感染。当孩子开始上幼儿园时也会因为交叉感染而引起鹅口疮。孩子长期使用抗菌素或错误的激素治疗方法时，就会使体内菌群失调，为霉菌入侵及大量繁殖提供便利，从而使孩子患上鹅口疮。

当家长没有注意孩子的口腔卫生时也会出现这一症状。当家长及孩子不注重口腔卫生，在吃完东西后没有及时清理口腔或没有清洁到位，这时细菌会在口腔中大量繁殖，从而导致鹅口疮的形成。除此之外，不注重口腔的清洁卫生还会导致牙齿上出现牙菌斑、牙结石堆积，并对牙龈产生刺激变成炎症。

鹅口疮的常见症状

当婴幼儿患有鹅口疮后，口腔黏膜主要呈现为乳白色、微高起的斑膜。斑膜四周一般不会出现炎症反应，与奶块相类似。把斑膜擦拭掉后会漏出红色创面，大多会出现在舌头、唇内粘膜和颊腭部位。

在软腭、颊舌以及口唇部的粘膜上出现的白色斑块，很难会被擦拭掉。轻微感染鹅口疮时，症状较轻，并且宝宝也不会感受到明显的疼痛。只有当症状较为严重时宝宝才会出现哭闹、烦躁不安等症状。

鹅口疮的治疗方法

局部用药 如果宝宝的鹅口疮不是特别严重，那么就可以将混合好的制霉菌素和鱼肝油涂抹在患处，从而达到治疗目的。

全身用药 当鹅口腔出现较为严重的症状时就需要进行全身用药了，一般都选择口服抗真菌以及制霉菌素溶液进行综合治疗，从而达到提升治疗效果的目的。

维生素治疗 在治疗的过程中，家长还需要为孩子补充维生素来辅助治疗，婴幼儿在吃完东西后需要及时的清洁口腔，从而达到减轻鹅口疮症状的目的。

鹅口疮的预防措施

注意消毒 进行母乳喂养的家庭，需要妈妈在喂宝宝之前将乳头用温水清洗干净。喂奶粉的家庭，需要在喂养之前将奶瓶清洗干净，在喂完奶粉后需要及时清洁消毒。

注意饮食健康 家长在给孩子准备饭时，需要注意营养均衡，由于小孩子的消化系统较弱，所以需要准备一些容易消化吸收的食物，例如多给孩子准备富含维生素 C 的食物，从而达到提高抵抗力的目的，当宝宝的抵抗力增强了才能较好地预防鹅口疮。

不乱用抗生素 在孩子身体生长发育期间，家长需要注意一点，不能随意给孩子用药，尤其是抗生素，当孩子生病时需要及时就诊，在医生的指导下使用抗生素，否则，滥用抗生素可能会使白色念珠菌大量繁殖，从而引起鹅口疮。

掌握正确的刷牙方式 家长需要教会孩子正常的刷牙方式，在刷牙的过程中需要采用上下方式并且由内向外的刷牙措施，刷牙时还需要将牙刷倾斜 45 度，这将有有效的清除牙垢，从而起到预防牙周炎的作用。

忌辛辣刺激食物 辛辣刺激性食物同样会引起鹅口疮，而且婴幼儿正处于生长发育阶段更加不能食用辛辣刺激性食物。当孩子出现鹅口腔的症状时应该杜绝这类食物，同时还要做好餐具的消毒清洁工作。

分娩镇痛的常用方法

▲ 成都市新都区妇幼保健院 蒋锺志

每一个孩子对于母亲来说都是最好的礼物，但是伴随着这个礼物的到来，女性朋友需要承受极大的痛苦。对于女性朋友而言，分娩是其一生中最为重要的难关，很多女性在分娩的过程中需要承受极大的痛苦。现代医学研究发现，自然分娩的好处很多，女性创伤小、出血少，产后身体恢复更加快速；新生儿经过产道的挤压，胎儿心肺的成熟得到了极大地促进，有利于新生儿免疫力的提升，不容易生病；经过产道的挤压，胎儿大脑中枢神经系统发育更加迅速，运动协调性得到促进。但是还是有很多女性对于分娩十分恐惧，害怕面对自然分娩的疼痛以及较长的生产过程。下面就让我们一起来了解下常用的分娩镇痛的方法。

分娩有多痛

要了解分娩常用的镇痛方法，还应当先了解分娩到底有多痛。在医学疼痛指数中，仅仅只有灼伤的疼痛大于分娩的疼痛，在整个疼痛排行榜中排行第二。大约有 50% 的产妇在进行分娩的过程中都会感受到疼痛十分剧烈并难以忍耐，其中 20% 的产妇感受到极其严重的疼痛，甚至这种疼痛已经让产妇达到了“痛不欲生”的地步。怎么形容分娩的疼痛呢？如果蚊虫叮咬算 1 级疼痛，打过麻醉后动手术属于 2 级疼痛，头发被拉扯属于 3 级疼痛感，用巴掌抽打属于 4 级疼痛，用棍棒重重敲打属于 5 及疼痛，神经疼痛属于 6 级疼痛，严重的擦伤或者是刀伤属于 7 级疼痛，造成肢体残疾属于 8 级疼痛，内脏疼痛属于 9 级疼痛，那么分娩则属于 10 级疼痛。

分娩镇痛最常用方式

首先，药物镇痛。这种镇痛方式能够起到让产妇安眠、镇静、减轻惧怕以及焦急的心理作用，在临床中经常使用的药物有安痛定。但是这种药物不能大量的使用，尤其是在胎儿临近分娩前的 3 个小时到 4 个小时，甚至会严重影响宫缩或者抑制新生儿的呼吸。

其次，精神无痛分娩法。给产妇以及家属讲解关于妊娠以及分娩的知识，如此他们对分娩中所需要承受的疼痛有大致了解，做好心理准备，对分娩的安全性抱有信心，这样能够促使产妇的恐惧心理得以充分消除，在分娩过程中产生强有力的宫缩，以此来帮助产妇顺利地进行生产。要指导产妇在宫缩增强之后，慢慢做一些深呼吸，帮助产妇减轻宫缩产生的疼痛。当产妇有陪伴待产的分娩过程中，在产妇疼痛难以忍耐的情况下，应当有亲人的守护，在心理上给予产妇安慰，增强产妇对于疼痛的耐受性。

再次，镇痛分娩仪的使用。当产妇出现规律性的宫缩时，可以对产妇使用镇痛分娩仪，以此起到良好的镇痛效果。

最后，其他镇痛方式。在产妇怀孕期间，应当加强对产妇肌肉、韧带以及关节的锻炼；对产妇进行思想上的放松，逐渐培养产妇松弛和想象的艺术；良好的分娩环境也能够帮助产妇缓解一定的疼痛；分娩过程中产妇的身体浸在水中都是良好的减轻产妇疼痛的方式。

分娩镇痛只是缓解疼痛

分娩过程中并不能完全做到安全无痛，所谓的无痛分娩在医学上被称之为“分娩镇痛”，其根本目标就是为了有效缓解产妇的疼痛，但并不是让产妇的疼痛彻底消失。分娩阵痛通常情况下只能起到增加子宫血流、减少产妇因为过度换气而引发的不良影响。

无痛分娩的方式有很多种，比如陪伴分娩、水中分娩等都属于无痛分娩的范畴，还有笑气吸入等镇痛方法，但是这种方法能够起到的镇痛效果并不明显，目前应用最多以及效果最好的方式就是硬膜外麻醉镇痛的方式。但是，即便是使用这种方式，镇痛效果也不够完善，并且由于每个人对于疼痛的敏感程度并不一样，因此在使用过程中的效果也因人而异。