



小儿哮喘的常见误区

▲四川大学华西第二医院眉山市妇女儿童医院 / 眉山市妇幼保健院 赵银

近年来,随着社会发展,工作压力加大,生活方式改变,导致各种呼吸道疾病的发病率呈逐年上升的趋势,其中小儿哮喘是比较常见的一种呼吸道慢性疾病。患者的临床症状表现为胸闷、呼吸困难、喘息以及咳嗽等。不同年龄段的孩子都有可能发病,其中婴幼儿与青少年较多,主要集中在春季和秋季。对于过敏体质的哮喘患儿而言,应当积极寻找导致孩子发作哮喘的过敏原,及时明确患儿对哪些物品或者食物过敏,之后就要高度警惕,避免再次接触,加重过敏状态。

小儿哮喘的常见误区

将感冒症状与哮喘混淆 感冒是上呼吸道感染,主要症状包括咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等,和小儿哮喘的前期症状非常相似,但是哮喘疾病主要和过敏体质、上呼吸道感染以及空气污染等因素有关,感冒也是导致引起哮喘的诱因之一,如果家族里有人患哮喘,孩子患哮喘的概率要远远高于其他没有家族病史的孩子。

激素会对生长发育产生影响 数据显示,当前治疗哮喘疾病主要采取的是抗过敏、抗炎、止喘以及提升免疫力等方式,经过医学技术的不断更新与发展,已经证实,激素不会对孩子的发育升高产生影响。

哮喘患儿不能进食海鲜 对于过敏体质的孩子来说,应当去医院进行诊断,查找导致孩子过敏的主要过敏原,如食物、动物皮毛、药物等,一旦确定患儿的具体过敏原,就要避免再次接触,现在有些家长在不知道孩子过敏原的情况下,便不让孩子进食鱼虾类食物,长此以往,也会影响孩子的营养健康,适得其反。

患儿不喘的情况下可停药 患儿在接受一段时间治疗之后,病情逐渐趋于稳定,这个时候,也不要大意,认为孩子已经康复,要定期去医院复查,医生也会根据患儿的病情,对孩子的健康状况进行综合评估,并制定治疗方案,孩子在日常生活中可以携带便捷式肺功能仪,也能够帮助判断孩子的身体健康状况。如果孩子的肺功能远低于正常的水平,也预示

着患儿可能会哮喘发作,因此,患儿应当及时就医,遵医嘱用药,避免哮喘发作,减少哮喘对孩子造成的痛苦和健康威胁。

哮喘患儿应少动 对于孩子而言,其正处于快速发育成长的重要阶段,因此,适当的户外运动有助于增强其肺功能发育,增强患儿的肺活量以及抵抗能力。如果怕孩子发病,不让孩子动,孩子的体质也会越来越差,导致孩子的病情逐渐加快,在进行运动前,可预防性用药,避免哮喘的发作,其次,在运动前也要进行适当的热身,让呼吸道对外界环境的温度和湿度有一个逐渐适应的过程,这样也能够减少哮喘发作的概率。

小儿哮喘的护理方法 (1)生活护理。在日常生活中,一定要避免孩子接触过敏源,包括花粉、柳絮等。家里一定要禁烟,尽量少用喷雾剂,地毯以及床上用品要保持每周清洗,家里不要饲养宠物,保持室内空气流通,湿度应当小于50%,在雾霾天气应尽量减少户外活动,尽量少吃一些冷饮甜食,避免孩

子感冒着凉,在冬季出门一定要戴好围巾和口罩;(2)心理护理。要正确引导孩子坚持治疗,积极了解哮喘相关知识内容,哮喘其实并不可怕,要帮助孩子树立战胜哮喘疾病的信心和勇气,在控制好哮喘疾病的基础上,鼓励孩子多参加体育锻炼,不断增强体质,尽可能避免感冒,从而减少哮喘的发作次数。

小儿哮喘疾病是临床常见呼吸道疾病,一旦患病,将会对孩子的健康产生严重的危害,因此,在日常生活中一定要高度警惕,引导孩子积极认识小儿哮喘疾病相关知识内容,为孩子尽量营造一个良好的生活环境,其次,孩子也要适当进行一些运动,注意不能从事过于激烈的运动,培养孩子逐渐养成良好的生活习惯,从而降低哮喘疾病的发作概率。



消毒供应室手术器械的灭菌注意事项

▲宜宾市第二人民医院 周虹

手术器械主要由两种类型的不锈钢材料(奥氏体、马氏体)制成,两者特性具有明显的差异。奥氏体不锈钢的耐酸碱腐蚀能力强;马氏体不锈钢则是在强度、硬度和刚性方面表现卓越。一般的手术器械,除外科植入物以外大多数都采用马氏体不锈钢制造。因此,如何采用正确的消毒、清洗和灭菌方法对减缓手术器械腐蚀的速度和延长使用寿命至关重要。在医院的消毒供应室里,手术器械的灭菌方式有哪些?

高压蒸气灭菌法 高压蒸气灭菌法是目前医院内应用最多的灭菌法,高压蒸气灭菌器分为下排气式和预真空式两种。当高压蒸气达到一定的温度和时间,即能杀灭包括具有顽强抵抗力的细菌芽胞在内的一切微生物。

不少医院现已采用了更为先进的预真空式蒸气灭菌器。其特点是先抽吸灭菌器内的空气使其呈真空状态,然后由中心供气系统将蒸气直接输入灭菌室,整个灭菌过程所需时间可缩短,对物品的损害也更轻微。

高压蒸气法适用于大多数医用物品,为保证高压灭菌的效果,使用过程有严格的规定:

(1)灭菌包裹体积的上限为:长40cm,宽30cm,高30cm。

(2)包扎不能过紧,不用绳扎。

(3)灭菌室内物品不宜排得过密。下排气式蒸气灭菌器的装载量为柜室容积的10%~80%,预真空式蒸气灭菌器的装载量为柜室容积的5%~90%。以免妨碍蒸气透入,影响灭菌效果。

(4)预置专用包内及包外灭菌指示纸带,当压力及温度均达到灭菌要求时,特殊包内卡(又称爬行卡)由无色变为黑色,包外指示带即出现黑色条纹。

(5)已灭菌物品应注明有效日期,常为两周。

化学气体灭菌法 这类方法适用于不耐高温、湿热的医疗材料的灭菌,如电子仪器、光学仪器、内镜及其专用器械、心导管、导尿管及其他橡胶制品等物品。目前主要采用环氧乙烷气体灭菌法、过氧化氢等离子体低温灭菌

法和甲醛蒸气灭菌法等。使用方法如下:(1)环氧乙烷气体法气体有效浓度为450~1200mg/L,灭菌室内温度为37℃~63℃。需持续1~6小时以达到灭菌要求。物品以专用纸袋密封后放入灭菌室,灭菌的有效期为半年;(2)过氧化氢等离子体低温法原理是在灭菌设备内激发产生辉光放电。以过氧化氢为介质,形成低温等离子体,发挥灭菌作用。过氧化氢作用浓度为>6mg/L。温度为45℃~65℃。时间为28~75分钟。灭菌前物品应充分干燥;(3)低温甲醛蒸气法有效气体浓度为3~11mg/L。灭菌温度为50℃~80℃。灭菌时间30~60分钟。环氧乙烷和甲醛蒸气法处理后残留气体的排放,不能采用自然挥发。而应设置专用排气系统排放。

煮沸法 此法适用于金属器械、玻璃制品及橡胶类物品。在水中煮沸至100℃并持续15~20分钟,一般细菌即可被杀灭,但带芽胞的细菌至少需煮沸1小时才能被杀灭。该方法简单易行,效果好,在部分基层医疗单位或急救场合采用。为节省时间和保证灭菌质量,高原地区可采用压力锅作煮沸灭菌。压力锅内的蒸气压力可达到127.5kPa,锅内最高温度为124℃左右,10分钟即可达到灭菌效果。

药液浸泡法 锐利手术器械、内镜等还可以采用化学药液浸泡达到消毒目的。目前临床上大多采用2%中性戊二醛作为浸泡液,30分钟达到消毒效果,灭菌时间为10小时。用于消毒的其他品种浸泡液包括10%甲醛、70%乙醇,1:1000苯扎溴铵和1:1000氯己定等。

干热灭菌法 适用于耐热、不耐湿,蒸气或气体不能穿透物品的灭菌。如玻璃、粉剂、油剂等物品的灭菌。干热温度达到160℃,最短灭菌时间为2小时,170℃为1小时,180℃为30分钟。

电离辐射法 该方法属于工业化灭菌法,主要应用于无菌医疗耗材(如一次性注射器、丝线)和某些药品,常用⁶⁰Co释放的γ射线或者加速器产生的电子射线起到灭菌作用。灭菌消毒后,应将器具进行充分干燥。

老年痴呆的居家护理

▲乐山市精神病医院 鲍红梅

临床上,老年痴呆是一种比较常见的症候群,又被叫做阿尔茨海默病。主要的表现症状注意力、语言功能及记忆力减退、行为障碍,给家庭以及社会带来了非常巨大的负担。患者在经过治疗后,给予有效的护理至关重要。特别是居家护理能有效减少患者在医院的心理恐惧,从而达到更好的护理效果,加速患者的康复进程,提高患者的生活质量。老年痴呆患者到底应该如何做好居家护理?

日常功能锻炼护理 老年痴呆患者自身情况不同,采取的护理措施也不一样。协助患者进行有效的锻炼,不仅能促进患者的康复,还能预防其他疾病的发生率。针对病情比较轻的患者来讲,可以适当做一些有氧运动,散步、打太极拳或练习一些简单的气功等。尽管这些运动比较简单,但是也能有效对患者脑功能的退化进行抑制,同时还能提高患者的身体素质,有助于防治动脉硬化等。适当的体育运动锻炼是非常重要的,必须坚持。但是切记,患者在户外运动的过程中,家属必须要陪同在一旁,密切观察患者的行为动作,预防患者在运动过程中出现意外。针对病情比较严重的患者,家属必须要时刻陪伴在一旁,不要让患者单独外出活动,预防其发生危险。针对肢体瘫痪,无下床活动能力且病情非常严重的患者,应积极鼓励患者做适当运动,家属定时给与患者肢体按摩等。

基本生活护理 老年痴呆患者伴有认知能力下降、行为异常等特点,因此在平常的生活中,必须要给予患者悉心的生活照料。首先,患者的生活环境必须要干净整洁,同时保持温湿度适宜,地面干净且防滑,预防患者出现不小心摔倒等情况;其次,应给予患者舒适的衣服和被褥,以纯棉为主,并按照天气变化给患者增减衣物。接着在患者洗澡的过程中,保持水温适宜,

准备好洗漱物品,最好指导患者自己动手洗澡,与患者耐心交流。最后给予患者饮食护理,切勿食用辛辣、刺激、生冷等食物,少吃动物内脏,应以清淡、高蛋白食物为主,尽量少盐、少糖、少脂。应多为患者准备碱性食物,从而有效提升患者的记忆力。

安全护理 家属应对患者进行即安全护理,安全护理能有效预防因患者情绪激动而造成的不良后果。老年痴呆患者基本没有自行判断能力,同时也比较容易冲动、愤怒,对自己的行为很难把控。因此,加强对老年痴呆患者的安全护理至关重要的。安全护理就是减少患者意外的发生率。其一是为患者平常活动的安全性提供保障,将生活用品放在显眼、容易拿到的位置,将危险物品尽早撤离。保持地面的干燥和整洁,必要情况下可以准备防滑垫以及安装扶手等。其二如果患者想要外出运动,家属必须要观察患者的身体情况。如果患者具备出去的条件,家属必须要陪同,同时在患者运动的过程中,要密切观察周围的环境是否有安全隐患。

另外还可以给患者身上佩戴有家庭住址和联系电话的卡片,预防因疏忽,导致患者走失。对于病情严重的患者,家属尽量不要让其外出。此外,尽量不要让情绪激动且容易动怒的患者去人群密集的地区,预防患者因情绪不稳,而伤害到无辜的人。

心理护理 做好老年痴呆患者的心理护理也是至关重要的。家属应耐心积极的与患者进行沟通和交流,把握患者的心理情况,疏导患者的心理压力。按照患者的兴趣和爱好,鼓励患者适当的参加社区活动,保证患者每天都能有一个良好的心情,增加患者的抗病能力。如果患者有行为异常等情况出现,家属既不要放任不管,也不要施加压力,而应耐心询问患者需求,尽量将语速放慢,积极与患者进行心理沟通,鼓励患者适当看些积极的电视节目、或者听听戏曲,看看报纸等。