

高压氧治疗护理的重要性和技巧

□ 百色市右江区人民医院 曾艳玲

通过高压氧舱将病人置于高于一个大气压环境中吸收纯氧,对某些疾病进行治疗的方法叫高压氧疗法。高压氧治疗是一种重要的辅助治疗手段,广泛应用于临床医学中。其在神经系统疾病、慢性缺氧疾病以及其他需要控制感染的疾病中具有显著的治疗效果。然而,高压氧治疗并非简单的操作,其护理工作对于治疗效果和患者的康复具有至关重要的作用。

高压氧治疗护理的重要性

1. 保障患者安全:高压氧治疗过程中,患者需要承受高压环境,因此护理工作对于保障患者安全至关重要。专业的护理人员需要密切关注患者的生命体征,及时发现并处理任何可能出现的不良反应,以确保患者安全。

2. 提高治疗效果:良好的护理工作可以增强高压氧治疗的效果。例如,在高压氧治疗前,

对患者进行详细的宣教和心理疏导,可以减轻患者的紧张和焦虑情绪,提高患者的依从性。在治疗过程中,专业的护理人员可以协助患者进行正确的呼吸和行为动作,确保治疗效果的最大化。

3. 促进患者康复:高压氧治疗的目的不仅是改善患者的缺氧状况,还要促进患者的康复。通过专业的护理工作,可以帮助患者进行适当的锻炼和康复训练,加速患者的恢复进程。

高压氧治疗护理的技巧

1. 心理护理:高压氧治疗前,护理人员需要对患者进行心理疏导,向患者详细介绍治疗过程、效果和注意事项,以减轻患者的紧张和焦虑情绪。同时,护理人员还需要倾听患者的疑虑和问题,给予耐心解答和安慰。

2. 密切观察生命体征:在高压氧治疗过程中,护理人员需要

密切观察患者的生命体征,包括血压、心率、呼吸等指标。如发现异常情况,应立即报告医生并采取相应措施。

3. 确保正确操作:护理人员需要确保治疗设备的正确操作和维护。在患者进行高压氧治疗时,护理人员需要确保氧气瓶、压力表等设备处于正常工作状态,并注意观察患者的情况,确保其顺利完成治疗。

4. 指导患者正确呼吸:在高压氧治疗过程中,患者需要掌握正确的呼吸方法,以避免气压伤等不良反应。护理人员需要指导患者进行正确的呼吸动作,并密切观察患者的反应,如有异常情况及时采取措施。

5. 协助康复训练:在患者康复阶段,护理人员需要协助患者进行适当的锻炼和康复训练。根据患者的具体情况,制定合适的康复计划,并进行监督和指导。

要重视术后疼痛管理

□ 广西国际壮医医院 王冬敏

如果患者属于轻度疼痛,可耐受,不影响睡眠,一般不需要特殊处理,保持心情舒畅,转移注意力就可以了。但如果疼痛难忍,可能导致多种危害,比如由于疼痛刺激,患者出现心率加快、气促、血压升高等;其次,疼痛难忍,使患者难以入睡,出现烦躁不安、焦虑,严重影响患者的康复和社会功能,从而导致住院时间延长,无法参与正常的生活和社交活动。因此,术后疼痛难忍,及时干预非常有必要,且有效的疼痛管理更有利于患者快速恢复和开展正常社会活动。

干预方法

1. 药物镇痛:疼痛作为临床的第五个生命体征已被越来越多的人了解,而要求不痛,是患者的基本诉求。近年来,镇痛泵

的使用为缓解患者术后疼痛发挥了很大的作用,它是一种液体输注装置,能使药物在血液中保持一个稳定的浓度,可以帮助患者用更少的药物达到更好的镇痛治疗。当患者疼痛难忍,允许患者自己按加药按钮,在持续输注量的基础上增加一个额外输注剂量,使治疗更加个体化。可以用于术后镇痛、癌痛、分娩镇痛等,能及时有效地解除患者的疼痛,且比较便捷,不影响患者的自由活动。当患者疼痛得到缓解,能促使患者早期下床活动,缩短卧床时间,减少下肢静脉血栓的发生,促进胃肠蠕动;其次,可减少术后患者体内的儿茶酚胺和其他应激性激素的释放,有利于降低心率,防止术后高血压等。而疼痛的有效控制,

可增加患者的舒适度,吃得好、睡得香,从而促进患者术后快速康复,缩短住院时间,提高患者和家属的满意度。

此外,镇痛泵的使用,术前麻醉科医生会向患者及家属讲解作用及相关注意事项,征求患者及家属的意见,经同意后签署知情同意书;术后麻醉护士会将镇痛泵的正确使用方法以及注意事项告知患者及家属,使用期间也会定时进病房评估镇痛效果和解答相关疑问,通常镇痛泵使用时间为1~3天。

2. 民族医技法:如果条件允许,在镇痛泵使用的同时联合民族医外治,比如吴茱萸热奄包治疗,这是一种中药热敷疗法,将加热后的药包置于人体的局部或一定穴位上,借药

保治疗效果的最大化。

3. 治疗后护理:在高压氧治疗后,护理人员需要对患者进行必要的康复指导和生活护理。包括饮食、休息、运动等方面的指导,以及保持伤口干燥、避免感染等必要的卫生清洁工作。同时,还需要对患者进行定期的随访和观察,及时发现并处理可能出现的不良反应和并发症。

4. 护理人员的培训和管理:为了提高护理质量,需要对护理人员进行必要的培训和管理。包括高压氧治疗的相关知识、护理技能、应急处理能力等方面的培训,以及工作态度、沟通能力等方面的管理。

5. 建立完善的护理制度:为了保障患者的安全和治疗效果,需要建立完善的护理制度。包括术前评估、术中监测、术后康复指导等方面的制度,以及交接班制度、应急处理流程等方面的规定。

力和热力的共同作用,达到通经通络、调和气血、祛湿驱寒、止痛等作用;其次,可联合耳穴压豆进行干预,选取主穴神门、交感、内分泌、胃穴,根据辨证分型选取肝脾穴作为配穴,用75%酒精消毒耳廓,将王不留行籽置于耳穴贴中,并贴于上述穴位,妥善固定后用拇指、食指进行按压,每次按压1~2分钟,每天按压3~5次,按压力度以其感胀痛为宜,每次选择一侧耳穴,双耳轮流使用。《灵枢》认为“耳为宗脉之所聚”,耳穴压豆通过刺激患者相应穴位达到疏通经气,调节人体脏腑气血功能的功效。其中主穴神门可镇痛安神,胃穴可降逆止呕,肝脾穴进行压豆刺激可疏肝理气,健脾和胃,促进脾胃升降,出入有节,气机流转不滞,达到调理脏腑、疏通经络和胃止呕效果,对术后使用镇痛泵的患者呕吐防治具有较好应用效果,可有效提高患者生活质量和满意度。

失眠：一场无声的“流行病”

□ 贺州市第五人民医院 毛雪婷

在现代生活中,不少人都会遇到睡眠问题。失眠,许是人们在夜晚面临的挑战,像一场无形的“流行病”,悄然蔓延在我们的生活中,影响着我们的身心健康。

失眠症是一种常见的睡眠障碍,会导致人们入睡困难、睡眠质量差或睡后恢复不足。失眠的症状包括入睡困难、睡眠不深、易醒、早醒、醒后再次入睡困难等。长期的失眠会严重影响个体的生活质量和身心健康。

失眠的原因

1. 急性应激,如近期居丧、躯体不适以及睡眠环境改变等;2. 药物影响,某些药物会干扰睡眠,如咖啡因、茶碱、甲状腺素、可卡因、皮质激素和抗帕金森病药等;3. 心理因素,如过度关注入睡困难、担忧失眠后果等;4. 精神疾病,如躁狂症、抑郁症等精神疾病都可能导致失眠;5. 不良生活习惯,如作息不规律、熬夜等;6. 环境因素,如噪音、光线等。

失眠的危害

1. 情绪问题:失眠可能导致焦虑、抑郁等情绪问题,影响个体的心理健康。

2. 躯体疾病:长期失眠可能诱发或加重如高血压、心脏病等躯体疾病。

3. 精神疾病:长期失眠可能导致精神疾病的出现或加重,如抑郁症、焦虑症等。

4. 学习与工作效率下降:失眠会影响个体的注意力和记忆力,从而影响学习与工作表现。

5. 社会关系问题:失眠者常常感到疲劳和困倦,这可能影响他们与他人的交往和互动。

由此可见,长期的失眠可能会对个体的身心健康、学习与工作效率以及社会关系产生严重的负面影响。因此,对于长期受失眠困扰的人,建议寻求专业的医疗帮助以寻求有效的治疗方法和策略。

如何应对失眠

1. 建立规律的作息习惯:保持规律的作息习惯有助于调整身体的睡眠节律,有助于改善失眠。尽量在每天固定时间上床睡觉并起床,即使是周末也要保持这一习惯。

2. 创造良好的睡眠环境:避免噪音和光线干扰,保持室内适宜的温度和湿度,选择舒适的床垫和枕头等。可以尝试使用遮光窗帘、耳塞、舒适的床垫和枕头等来提高睡眠质量。

3. 放松身心:在睡觉前进行深呼吸、瑜伽、冥想等放松身心的活动,有助于减轻失眠症状。避免在睡前进行刺激性的活动,如观看激烈的比赛或电影等。

4. 避免刺激性食物和饮料:避免在睡前饮用咖啡、茶、可乐等刺激性饮料,以及食用辛辣、油腻等刺激性食物。

5. 适当运动:适当的运动可以促进身体的代谢,有助于改善睡眠质量。但需要注意的是,运动时间不宜过晚,避免影响入睡。

6. 寻求专业帮助:如果失眠症状持续严重,影响日常生活和工作,可以考虑寻求专业医生的帮助,进行针对性的诊断和治疗。医生可能会为患者制定个性化的治疗方案,包括药物治疗和非药物治疗。

7. 认知行为疗法:认知行为疗法是一种有效的治疗失眠的方法,通过改变不良的睡眠习惯和思维方式来改善失眠症状。认知行为疗法可以帮助患者了解自己的睡眠习惯和思维方式,并学会正确的睡眠方法和技巧。

8. 中药调理:中药具有调理身体的作用,可以在医生的指导下

下进行中药调理来改善失眠症状。

9. 合理安排工作与休息时间:避免长时间的工作压力和过度劳累,有助于改善睡眠质量。可以尝试在工作中进行休息时间的规划,如每隔一段时间进行短暂的休息和放松。

10. 睡前放松活动:在睡前进行放松活动,如泡热水澡、按摩头部等,有助于减轻身心压力,改善睡眠质量。可以尝试在睡前进行深呼吸、温水浴或按摩等放松活动。

11. 避免过度使用电子产品:过度使用电子产品可能导致身体疲劳和精神紧张,从而加重失眠症状。因此,在睡前应尽量避免使用电子产品。可以设置睡前一段时间远离电子设备,比如手机、电脑等。

失眠是一种常见的睡眠障碍,长期的失眠会给我们的身心健康带来严重的危害。因此,我们应该重视失眠的问题,采取积极的措施来预防和治疗失眠。