

静脉曲张不痛不痒,正确认识提早预防

下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病,俗称为“蚯蚓腿”。在各种血管疾病中,下肢静脉曲张的发病比例高达90%以上。它通常表现为下肢青筋扭曲、突起,形状像蚯蚓一样,有时还会出现小腿皮肤萎缩、脱屑、色素沉着等症状。很多人认为静脉曲张不痛不痒不严重,但其实静脉曲张不仅影响美观,还可能带来潜在危险。因此,及早采取措施控制静脉曲张非常重要。

1.哪类人容易得上静脉曲张?

老年人和长期从事久站久坐职业的人容易患静脉曲张。老年人由于血管弹性降低、血管壁张力下降以及静脉瓣膜功能不全,静脉曲张的发生率较高。静脉瓣膜的主要功能是确保血液只向心脏方向流动,防止返流。然而,患有静脉曲张的人,当身体处于直立位时,血液会自上而下返流,导致静脉高压和曲张的形成。长期久站久坐的人,如教师、司机、医务人员、公司职员和体力劳动者等,血液受到重力的持续作用,导致血液返流。长期的血液返流会对静脉瓣膜施加压力,逐渐导致瓣膜功能不全和静脉高压,最终出现静脉曲张。

者等,血液受到重力的持续作用,导致血液返流。长期的血液返流会对静脉瓣膜施加压力,逐渐导致瓣膜功能不全和静脉高压,最终出现静脉曲张。

2.如何预防“蚯蚓腿”?

1.补充膳食营养:维生素E具有抗氧化作用,有助于保持血管的健康。它可以锁住卵磷脂的活性,促进脂肪代谢,并清除血管内部的沉积物,从而加速血液循环,减轻下肢的沉重感。膳食纤维对于维持肠道系统的健康非常重要

要,它可以帮助减少有害物质的积聚,保持肠道通畅,减轻下肢的负担,并改善局部的血液循环,维护下肢的健康。要适当控制体重,因为脂肪组织会对血管造成挤压,导致血流减慢,从而诱发静脉曲张。

2.积极锻炼:定期进行适量的有氧运动,如散步、跑步、游泳等,有助于改善血液循环,增强肌肉收缩力,减轻下肢静脉压力,预防静脉曲张。

3.避免久坐久站:长时间保

持同一姿势会导致血液滞留在下肢,增加静脉曲张的风险。如果需要长时间坐着或站立,应定期活动双腿,比如抬腿、踮脚、走动等,以促进血液流动。睡觉时可以稍稍垫高双脚,促进血液回流,缓解静脉压力。

对于静脉曲张,最好的办法就是早发现、早预防、早治疗,避免病情恶化形成血栓,威胁患者的生命健康。

(聊城市人民医院血管外科 亢杰)

护理脑梗病人要注意哪些细节?

如今越来越多人发生脑梗问题,严重影响患者正常生活,除了积极治疗之外,也需要科学进行脑梗护理,那么脑梗病人需要怎样护理呢?有哪些细节需要注意?

1.一般护理

良好的休息环境是脑梗病人康复的关键,保持室内干净整洁,空气清新,才能帮助患者保持愉悦的精神状态,新陈代谢加快,食欲与器官功能增强,加快脑梗病人恢复。

2.饮食护理

合理健康的饮食习惯对病人恢复健康非常重要的。脑梗病人尽量不要吃含有脂肪和胆固醇比较高的东西,比如动物的脂肪和内脏,应该多吃一些富含蛋白质和维生素的食物,饮食以清淡为主,多吃一些新鲜的蔬菜和水果,满足人体对维生素C、叶酸的需求,提升自身免疫力。同时需要注意的是少盐少油,饮食尽量不要使用动物油进行烹饪,多使用花生油、玉米油等植物油。

3.心理护理

脑梗病人身体往往会出很多症状,影响正常生活,病人心理也会受到影响,出现情绪低落、焦躁不安、心理压力增大等问题,保持心情愉悦是加快脑梗康复的关键,因此心理护理在脑梗病人护理中也非常关键。一方面,病人的家属朋友应多陪伴病人,多沟通交流,减少不良情绪对病人的影响,缓解其精神压力,帮助病人建立自信,也可以多与病人讲一些生活中的趣事,帮助其转移精神

注意力,始终保持良好的心态。另一方面,在身体允许的情况下,也可陪伴病人进行适当室外散步,呼吸新鲜空气,保持心情舒畅,这样能够有效避免突发性脑梗的出现,但需要注意不要过度劳累。

4.运动护理

运动护理是帮助病人进行运动功能锻炼。大部分脑梗病人都存在肢体活动功能障碍的问题,需积极展开运动护理帮助其解决日常活动问题。若是轻度脑梗,可陪伴病人做一些有氧运动,包括

太极拳、慢跑等,可以帮助病人舒展经络、活血,缓解由于脑供血不足引起的缺氧、头晕等症状。若是严重脑梗,则需要在家属辅助下进行轻度运动,经常按摩,帮助病人做关节屈伸,避免由于久卧出现肌肉萎缩等问题的出现。

注意脑梗病人的护理细节,对病人恢复至关重要,遵照医嘱做好护理预防,避免脑梗问题突发。

(聊城市第三人民医院神经内科 许丽)

肺癌护理大全,这一篇文章就够了

肺癌是一种常见的恶性肿瘤,原发于支气管黏膜或腺体,在患上肺癌后,患者会出现严重的呼吸道症状,当肺癌出现转移时,就会引发全身性症状,并威胁患者生命。目前肺癌治疗存在较多的困难,这不仅要求患者得到良好的治疗,还需要患者得到良好的护理,这样才能让患者以最佳的身体状态接受治疗,获得更好的治疗效果。

一、饮食护理

饮食是十分重要的部分,患者的饮食应该以清淡、易消化、营养均衡为原则,患者可以多吃一些新鲜的蔬菜水果,这些食物中不仅含有大量维生素、膳食纤维、微量元素,且易于消化,不会对患者的消化系统产生负担。患者应该尽量少吃高脂肪、高盐分、刺激性强的食物,如,肥肉、火锅、动物内脏、咸菜等。

部分患者由于消化系统功能障碍,可能会出现食欲不振

等情况,此时患者应该采用少食多餐的方式,以保证正常的营养摄入。如果患者由于其他原因,难以通过食物补充必要营养,家属应该立刻联系医护人员,通过药物的方式来为患者补充营养。

二、心理疏导

在患上肺癌后,多数患者都会感觉晴天霹雳,整个人在心态上完全被击垮,一些患者无法接受自己患上癌症的事实,甚至认

为自己已经被判了死刑,没必要再拖累家人,而这对于治疗会产生一定的影响,良好的心态是治愈疾病的关键。

因此,家属应该主动关心患者,消除患者的焦虑感和紧张感,多与患者沟通,主动为患者讲解疾病情况和治疗情况,减轻患者对疾病的恐惧感。家属要经常陪伴患者,如,一起散步、一起看电影等,这能有效缓解患者的紧张、恐惧心理,同时也能更好的关注

患者情况,进而为患者提供更好的护理。

在患上肺癌后,患者的生活会完全改变,此时家属一定要为患者提供良好的护理,这能让患者保持良好的身心状态,以乐观的态度接受治疗。积极的配合治疗、乐观的心态,是治疗疾病的关键,只有这样,才能提升患者的生活质量,让患者逐渐恢复健康。

(冠县人民医院 孙青)

脑梗后遗症要如何护理?

脑梗的后遗症给患者的身体和心理健康带来了很大的挑战。对于患者家属而言,应当积极帮助患者做好脑梗后遗症方面的护理工作。

脑梗有哪些后遗症?

1.肢体功能障碍:脑梗后遗症患者常常会出现肢体功能障碍,表现为手脚运动能力下降,肌肉萎缩等。

2.意识模糊:脑梗后遗症患者常常会出现意识模糊、缺乏安全意识的情况。

3.语言障碍:脑梗后遗症可能导致患者出现语言障碍,包括失语、说话不清等。

4.压疮:脑梗后遗症患者由于长期卧床休息,常常会出现压疮的情况。

脑梗后遗症该怎样护理?

1.坚持康复锻炼:脑梗后遗症患者可能出现动作协调障碍,动作协调训练可以帮助恢复运动的协调和精细度。同时,一些灵活性训练可以帮助恢复肌肉和关节的灵活性。像伸展运动、瑜伽、太

极等。康复锻炼还应包括针对日常生活功能的训练,如坐立训练、行走训练、上下楼梯训练等。这有助于患者提高甚至在一定程度上恢复日常生活中的独立性和自理能力。如果患者自身活动能力受限较大,无法完成上述行为,家属和护理人员可以每日定时为患者按摩、活动四肢,防止患者出现静脉曲张、肌肉萎缩等情况。

2.语言沟通训练:鼓励患者参与日常对话,与家人、朋友或护理人员进行交流。通过与他人进行

对话,患者可以锻炼语言理解和表达能力。平时,可以给患者提供一个主题或问题,让他们构建完整的句子来回答,有助于提高患者的语言组织和表达能力。还可以提供一张图片或一个故事情节,要求患者描述图片中的细节、发展或讲述整个故事,有助于患者提高描述能力和故事组织能力。

3.压疮防治:护理人员要定期为患者翻身,配合皮肤护理,使用防压床垫等,以预防和及时治疗压疮的发生。

4.日常生活护理:护理人员还需提供日常生活的护理支持,包括协助患者进行个人卫生、进食等。根据患者情况,提供适宜的饮食、营养补充和服药管理,确保患者身体健康和康复进程。

总之,家属和护理人员应根据患者的具体情况,给予患者持续的关爱、鼓励和支持,帮助他们度过困难时期,恢复身体和心理的健康,以促进他们的康复和生活质量的提高。(冠县人民医院神经内科 吕永梅)

浓浓医患情,锦旗表心意

“感谢医生和护士们,在我住院期间的精心治疗和护理。”近日,家住嘉明工业区的田先生拿着一面绣着“妙手仁心,医术精湛”的锦旗来到东昌府区中医院肛肠科表示谢意。寥寥几句,字字真情,简单的字句表达着一位患者对医护人员真挚的感激之情。

据悉,患者田先生近五年无明显原因出现肛门及肛旁肿胀疼痛,便后亦不能缓解,肿胀疼痛处逐渐破溃,并流出较多脓血性分泌物,以上症状反复出现,患者曾自用痔疮膏外涂,效果不佳,来到医院经肛肠科检查后以“高位复杂性肛瘘、混合痔、直肠

内脱垂”收住入院。接诊田先生的肛肠科主任李乐英,考虑到患者病情比较严重,给予患者常规的术前检查后,李主任主刀为患者行“低位肛瘘切除术+环状混合痔切除术”。回忆手术当天,田先生感激地说,为了消除因害怕受伤疼痛的顾虑,李主任耐心地给

他讲解整个手术过程,缓解了他的紧张情绪。术后,护士叮嘱他按时进行中药熏洗、红光治疗,及时换药。在全体医护人员的精心治疗与护理下,患者术后恢复较好,七日后出院,于是发生了开头感人的一幕。

每一面锦旗背后,都有一个

温情的故事,它传递的不止是患者的感激之情,更是对东昌府区中医院医疗服务的认可。东昌府区中医院医护人员将珍惜老百姓赋予的“口碑”,不断提高医疗技术和服务质量,为辖区广大人民群众的健康保驾护航。

(通讯员 段新歌)