内科患者居家护理操作指南

费 燕

家中有内科患者时，精心的居家护理对患者康复起着关键作用。科学有效的护理能减轻患者痛苦，加快康复进程，提高生活质量。本文就为大家全面介绍内科患者居家护理的操作要点，希望能对您或家人有所帮助。

一、营造舒适的居住环境

舒适的居住环境是患者康复的基础。首先要保证室内空气新鲜，每天定时开窗通风2至3次，每次通风30分钟左右，让清新空气在室内流通，降低病菌滋生的概率。但要注意避免让患者直接吹风，防止着凉。

其次，温度和湿度也很重要。室内温度应保持在22℃至24℃，湿度维持在50%至60%。这样的温度及湿度条件能让患者感觉舒适，尤其对患有呼吸道疾病的患者，适宜的湿度可保持呼吸道黏膜湿润，减少咳嗽和不适。

最后，要保持居住环境的安静整洁，减少噪声干扰。定期打扫房间，清理灰尘和杂物，为患者创造一个宁静、干净的休息空间，有助于患者放松身心，促进睡眠和康复。

二、科学合理的饮食安排

根据患者的病情和身体状况，制定个性化的饮食计划。对于大多数内科患者，保证营养均衡是关键。饮食中要包含充足的蛋白质，像瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等，它们有助于身体组织的修复和增强免疫力。

多吃新鲜的蔬菜和水果，这些食物富含维生素和矿物质，能促进新陈代谢，增强身体抵抗力。主食可以选择粗细粮搭配，如大米、小米、玉米等，增加膳食纤维的摄入，预防便秘。

对于患有糖尿病、高血压、高血脂等慢性疾病的患者，饮食控制更为严格。糖尿病患者要严格控制碳水化合物的摄入量，遵循低糖、高纤维的饮食原则；高血压患者则需减少钠盐的摄入，每天食盐摄入量不超过6克；高血脂患者要限制高脂肪食物的摄取，如动物内脏、油炸食品等。

同时，还要遵循少食多餐的原则，避免一次进食过多，增加胃肠负担。定时定量进餐，有助于维持血糖、血压的稳定。

三、正确规范的用药管理

严格按照医嘱督促患者按时服药，这一点至关重要。不能随意增减药量或停药，以免影响治疗效果或导致病情反复。为了避免遗忘，可以设置闹钟提醒，或者使用分药盒，将每天需要服用的药物按照时间顺序提前分装好。

家属要了解患者所服用药物的名称、作用、副作用以及注意事项。如果患者在服药过程中出现恶心、呕吐、皮疹、头晕等不适症状，应及时与医生联系，以便调整治疗方案。同时，要妥善保存药物，按照说明书的要求存放，避免药物受潮、变质。

四、密切细致的病情观察

定期测量患者的生命体征，包括体温、血压、心率、呼吸等。一般情况下，每天测量1至2次，如果患者病情不稳定或出现异常症状，要增加测量次数。掌握正确的测量方法，使用准确可靠的测量设备，确保测量结果的准确性。

密切关注患者的症状变化，如咳嗽、咳痰、胸痛、腹痛、水肿等症状是否加重或缓解。如果患者出现新的症状，如呼吸困难、意识模糊、剧烈头痛等，应立即就医，以免延误病情。

五、适度有效的康复护理

在医生的指导下，根据患者的身体状况制定合理的康复计划。对于病情较轻、能够活动的患者，可以进行一些适度的运动，如散步、太极拳、八段锦等，这些运动可以增强体质，促进血液循环，提高身体的抵抗力。

对于长期卧床的患者，要定时为其翻身、拍背，预防压疮和肺部感染。帮助患者进行肢体的被动运动，如屈伸、旋转等，防止肌肉萎缩和关节僵硬。同时，鼓励患者尽早进行主动运动，如坐起、站立、行走等，逐渐恢复身体功能。

此外，患者的心理状态对康复也有很大影响。内科疾病的治疗往往需要较长时间，患者容易出现焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪。家属要多与患者沟通交流，关心他们的心理需求，给予鼓励和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

居家护理内科患者虽然具有一定挑战性，但只要掌握科学的方法，用心去照顾，就能为患者创造良好的康复条件，让他们早日恢复健康。如果在护理过程中遇到问题或疑惑，可及时向医生或专业护理人员咨询，以确保患者得到最佳的护理。

（作者单位系霍山县中医院）

心肌梗死的紧急处理与自我救助

李 阳

心肌梗死（心梗）这个听起来就让人心生畏惧的疾病，是一种会危及生命的紧急情况，它发生在心脏肌肉因供血不足而受损或坏死时，如果不及时得到救治，将会严重威胁患者的生命安全。了解心肌梗死的病因、学会症状识别、掌握紧急处理与自我救助的方法，对于每一个人来说都至关重要。很多人对于这一疾病缺少正确认知，本文就为大家进行一次全面科普，深入讲解心肌梗死的紧急处理及自我救助知识，希望可以为大家带来一份实用的心肌梗死应对指南。

一、心肌梗死到底是怎么回事

心肌梗死的发生一般与多种因素有关，主要包括以下几个方面。

1.冠状动脉粥样硬化：这是心肌梗死最为常见的病因，由于脂质和复合糖类积聚、出血及血栓形成，会导致冠状动脉管腔狭窄或闭塞，心肌得不到充足的血液供应，从而引发心肌梗死。

2.血栓形成：在冠状动脉粥样硬化的基础上，一旦斑块破裂，局部血小板聚集形成血栓，就会进一步堵塞冠状动脉，加重心肌缺血坏死。

3.心肌细胞坏死：心肌细胞发生坏死后，心脏功能会减弱，无法满足身体对血液和氧气的需求，从而引发心肌梗死。

4.血管痉挛：冠状动脉痉挛也会导致心肌暂时性缺血，若痉挛持续或反复发生，也很可能会引发心肌梗死。

5.冠状动脉炎症：风湿性、梅毒性、川崎病和血管闭塞性脉管炎等疾病，会导致血管壁增厚、狭窄或闭塞，进而导致心肌缺血坏死。

二、心肌梗死可以通过哪些症状来识别

心肌梗死的临床症状主要出现在急性期，包括但不限于以下症状。

1.疼痛：疼痛是最先出现的症状，疼痛部位和性质与心绞痛相同，但疼痛程度较重，范围也较广，持续时间会较长，患者常会有烦躁不安、出汗、恐惧表现，有濒死之感。

2.全身症状：患者会有发热表现，并伴有心动过速、白细胞增高和红细胞沉降率增快。

3.心律失常：心律失常一般是基础病变严重的表现，如持续心肌缺血、电解质紊乱等情况。

4.胃肠道症状：有一些患者在发病早期常伴有恶心、呕吐、上腹胀痛、肠胀气、呃逆等症状。

5.低血压和休克：患者可能会出现烦躁不安、面色苍白、皮肤湿冷、脉细而快、大汗淋漓、尿量减少、神志迟钝、晕厥等症状。

6.心力衰竭：患者可出现呼吸困难、咳嗽、发绀、烦躁等，严重的患者还可发生肺水肿或进而发生右心衰竭的表现，如颈静脉怒张、肝肿痛和水肿。

一旦出现上面提到的症状，就应立即怀疑心肌梗死的可能性，并尽快采取急救措施。

三、心肌梗死发生时的紧急处理

心肌梗死的紧急处理非常重要，以下是一些关键的步骤。

1.立即拨打急救电话：一旦怀疑自己或身边人发生心肌梗死，需要立即拨打120急救电话，并将症状和所在位置详细告知，等待救援期间，要尽量保持电话畅通，便于医护人员随时联系到您。

2.原地休息：心肌梗死发生时，患者要尽量减少活动，原地坐或平躺，可保持双腿稍抬高，以减轻心脏负担。

3.给予药物：如果手边有硝酸甘油或速效救心丸等药物，且之前被医生推荐过用于心绞痛，可以在等待救护车到来的同时尝试舌下含服。但需要注意的是，如果血压偏低或已感到头晕，就不要使用硝酸甘油，因为这可能进一步降低血压。

4.吸氧：如果具备相关医疗条件时，可以给予患者吸氧治疗，氧流量以4至6升/分钟为宜，当疼痛症状减轻或消失后，可降低到3至4升/分钟。

5.心肺复苏：如果患者出现心跳呼吸骤停等紧急情况，要立即进行心肺复苏，保持每分钟100至120次的胸外按压，按压深度为4至6厘米，按压30次后给予2次口对口人工呼吸，直至患者恢复自主呼吸与心跳。

四、心肌梗死发生时的自我救助

在等待救援的过程中，我们可以采取一些自我救助措施来缓解症状，以降低风险。

1.保持冷静：在心肌梗死急救过程中，要保持冷静，家属及患者都应保持镇定，不要过度紧张和恐慌，防止加重患者病情。

2. 调整呼吸：可以尝试缓慢吸气、呼气，将呼吸方式调整为深呼吸，同时还要注意舒缓紧张情绪，保持心态平和，也可以在一定程度上缓解不适症状。

3.告知家人或旁人：如果有家人或朋友在场，要告知他们具体情况，并确保有人能够陪伴自己直到救护人员到达，这样不仅可以提供情感支持，还能在需要时协助做一些必要的急救措施。

4.准备医疗信息：在等待救援的过程中，尽量准备好自己的医疗病史、正在服用的药物清单以及任何已知的药物过敏信息，这些信息对于医护人员判断病情和制定治疗方案非常重要。

五、救治过程中的注意事项

在进行心肌梗死救治时，需要注意以下几点。

1.避免随意搬动患者：心肌梗死患者发病时不可以随意搬动，防止增加心脏负担。

2.注意观察病情变化：在急救过程中，需要密切观察患者的病情变化，如疼痛程度、呼吸、心率、血压等指标，若患者出现呼吸急促、面色苍白、意识模糊等严重症状，要及时进行抢救处理。

3.正确使用急救药物：在急救过程中要正确使用急救药物，如硝酸甘油、阿司匹林等，在使用前应仔细查看药物说明书和患者病历，以了解患者的药物过敏史和禁忌症，防止出现误用或滥用药物情况。

4.积极配合医生治疗：在送往医院后，患者应积极配合医生的治疗方案，如接受冠状动脉造影、支架植入等手术治疗，患者和家属也应了解手术的风险和注意事项，以便做好手术前后的护理工作。

总而言之，心肌梗死是一种危及生命的紧急情况，大家通过了解病因、学会症状识别、掌握紧急处理与自我救助方法，可以在一定程度上降低其危害。在日常生活中，我们也应重视预防工作，可以通过保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、控制血压和血脂等，来降低心肌梗死的发生风险，让我们共同关注心肌梗死疾病，学会自救互救，共同为生命护航。

（作者单位系安徽省泾县医院）

飞蚊症的中医妙解——百年古方桃红四物汤

沈荣伟

飞蚊症是一种比较常见的眼科症状，特别是在45岁以上的人群中很普遍，随着现代生活节奏的加快，越来越多的人面临视觉健康问题，飞蚊症就是其中之一。中医凭借自身独特的理论体系与治疗手段，为飞蚊症患者的治疗提供了新希望，但很多人对于飞蚊症及其中医治疗方式缺乏正确了解，有可能会影响治疗效果，本文将介绍飞蚊症的相关知识，并重点解读中医古方桃红四物汤在治疗飞蚊症中的应用，希望对您或家人的眼部健康有所帮助。

一、飞蚊症是怎么回事

飞蚊症指的是眼前能看到类似蚊子或游丝一样的半透明或黑灰色的漂浮物，这些漂浮物会在眼前飞来飞去，据统计，我国飞蚊症的患病率达20%到30%，并且随着年龄增长，患病比例也会有所上升。飞蚊症只是一种感觉，对于症状轻微者不需要特殊处理，严重者则可能威胁视力、需要及时就医。飞蚊症分为生理性飞蚊症和病理性飞蚊症，前者患者多为自然老化导致，后者则可能与眼部疾病相关。

二、飞蚊症的形成原因与症状

1.飞蚊症的形成原因

飞蚊症的形成与多种因素有关，主要包括以下几个方面。

(1)玻璃体液化：玻璃体是眼睛内的一种透明填充物，是由98%的水和2%的蛋白复合物构成，随着我们年龄的增大或近视度数的增加，玻璃体中的水分逐渐与蛋白复合物分离，导致玻璃体液化，这种液化过程会使玻璃体中的胶原纤维萎缩，形成半透明的物质，在水中漂浮，从而形成飞蚊症。

(2)玻璃体后脱离：随着我们年龄的增长，玻璃体液化后，其支撑力下降会导致玻璃体后脱离，这种脱离现象在50岁以上人群中具有较高的发生率，在65岁以上人群中的发生率则高达65%至75%。

(3)视网膜病变：少数飞蚊症患者可能由视网膜裂孔、葡萄膜炎等疾病引起，这些病变会导致玻璃体混浊，从而出现飞蚊症。

除此之外，眼部外伤、眼底病变等因素也可能引起飞蚊症。

2.飞蚊症的症状

飞蚊症的主要症状是，患者眼前有飘动的小黑影，这些黑影形状各异，有的像小点、线头，有的像小虫，特别是在白色背景、天气晴朗的情况下，症状感觉会更加明显。对于生理性飞蚊症患者通常无其他眼部器质性变化，症状也会较稳定，不影响视力也不需要特殊治疗。但如果飞蚊症症状明显增多或减少，或出现遮挡视线、视力突然下降等症状时，则可能为病理性飞蚊症，就需要及时就医治疗。

三、百年古方桃红四物汤如何治疗飞蚊症

1.桃红四物汤介绍

桃红四物汤是中医经典方剂之一，它最早见于宋代《和剂局方》，该方剂由桃仁、红花、当归、熟地黄、白芍及川芎六味中药组成，平时主要用于治疗月经不调、痛经、血虚有瘀等不适症状。桃红四物汤的中的桃仁和红花为活血化瘀的良药，当归可补血和血，熟地黄和白芍具有养阴柔肝的作用，川芎既能活血又能行气，诸药合用，可以起到养血、活血化瘀、调经止痛和养血调肝之效。

2. 桃红四物汤治疗飞蚊症的原理及效果

桃红四物汤在治疗飞蚊症方面的原理主要基于其活血化瘀、养血调肝的功效。飞蚊症的形成与眼部气血不畅、瘀血阻滞密切相关，而桃红四物汤中的桃仁和红花可以疏通眼部堵塞的微小血管，当归可以为眼部源源不断地输送营养，促进眼部组织的修复和再生；熟地黄和白芍滋养精血津液，可以进一步增强补血之力，让眼部得到充分的滋养；川芎既能活血又能行气，打开眼部气机郁滞的状态，能够促进眼部气血的顺畅流动。这些药物协同作用，可以强力疏通眼部堵塞的微小血管，把瘀血赶出眼部，有助于恢复眼部气血的顺畅。

3.桃红四物汤的用法用量

在为飞蚊症患者使用桃红四物汤治疗时，用法用量如下。

药材准备：取桃仁、红花、当归、熟地、川芎、白芍各15克。

煎煮方法：将所取药材放入中等大小的锅中，加入4碗水，以中火煎煮，直至药液浓缩至一碗水的量。

服用方法：患者在早晚空腹饮用，任何温度均可，但药材煮过之后尽量不要放置隔夜或是再煮。

注意事项：桃红四物汤的味道较为苦涩，可以加入适量的红枣、枸杞等药材调味，或者加入少量的冰糖，对于糖尿病患者可不放糖。

需要大家注意的是，此方虽然对飞蚊症有治疗效果，但也并不是适用于所有人，所以在使用前，需要咨询专业的中医师，由医师根据患者个人体质和病情再进行适当调整。

4.桃红四物汤治疗飞蚊症案例

以下是一个使用桃红四物汤治疗飞蚊症的真实案例：李女士，47岁，长期面对电脑工作，主诉近几个月发现眼前有黑影飘动，还常伴有头晕、眼干涩等症状。经过中医诊断，李女士被确诊为肝肾阴虚型飞蚊症，中医建议她服用桃红四物汤加减方，同时嘱咐她注意用眼卫生，适当休息。

经过一段时间的调理，李女士的飞蚊症症状明显减轻，黑影飘动的情况有所减少，头晕和眼干涩的症状也得到了一定改善。她表示，自从服用桃红四物汤后，不仅眼部症状得到了缓解，整体身体状况也有所好转，自觉更加精力充沛。通过这个案例表明，桃红四物汤在治疗飞蚊症方面具有显著疗效，尤其对于肝肾阴虚型飞蚊症患者，可以有效减轻眼部症状，提高日常生活质量。

总而言之，飞蚊症是一种常见的眼科症状，会给人们的生活和工作带来诸多不便，中医中药的桃红四物汤作为中医经典方剂之一，在治疗飞蚊症方面有着显著的疗效。通过本文的介绍，我们可以了解到飞蚊症的相关知识，以及桃红四物汤治疗飞蚊症的原理及效果，有助于缓解眼部症状，提高生活质量。但每个人的体质和病情不同，使用桃红四物汤治疗飞蚊症时，需要在医生的建议与指导下进行。让我们借助中医的力量，守护明亮双眸，让飞蚊症不再是困扰您生活的难题。

（作者单位系安徽省郎溪县中医院）

了解拔牙禁忌 守护口腔健康

包正旺

拔牙在口腔治疗中比较常见，无论是出于矫正牙齿、治疗牙齿疾病，还是拔除智齿等需要，拔牙都是一个相对普遍且重要的过程。但是，拔牙并不是一项简单的操作，它涉及口腔健康、出血控制、术后恢复等多个方面，所以在决定拔牙前，了解相关的禁忌和注意事项至关重要，这样不仅能够保障手术的安全，还有助于减少术后并发症的风险。有很多人对于拔牙的认知不足，导致其不能很好地配合拔牙与护理，这也会影响拔牙后的康复效果。本文就和大家聊一聊拔牙的禁忌症，科普一下拔牙前后的注意事项，希望可以帮助大家更加科学、理性地对待拔牙手术，并获得理想的康复效果。

一、拔牙禁忌事项盘点

拔牙手术虽然已经很常见，但也并非每个人都适合，充分了解拔牙的禁忌症，是保障手术安全的第一步，以下为大家介绍一些常见的拔牙禁忌症。

1.心血管疾病：心脏病患者，特别是那些病情不稳定的患者要避免拔牙。这是因为拔牙过程中的疼痛、紧张以及出血等因素，有可能会加重心脏负担，容易引发意外情况。

2.血液病：如白血病、血友病、严重贫血等血液病患者，由于患者的凝血功能异常，拔牙后容易出血不止，会增加感染风险，因此不能拔牙。在贫血患者中，如血红蛋白低于8g/dL或急性失血性贫血应暂缓拔牙，需先治疗原发病。对于轻度缺铁性贫血患者，若无症状通常可以拔牙，具体需要遵循医生的建议与指导。

3.糖尿病：糖尿病患者如果血糖控制不佳，拔牙后伤口会比较难愈合，很容易发生感染。

4.高血压：高血压患者如果血压控制不稳定，在拔牙过程中可能因疼痛、紧张等因素导致血压升高，这会在一定程度上增加出血和心脑血管意外的风险。拔牙前，需将血压控制在收缩压<180mmHg、舒张压<100mmHg。

5.急性炎症期：牙齿或周围组织处于急性炎症期时，拔牙可能会导致炎症扩散，从而加重病情。

6.孕妇：孕妇在孕期前3个月和后3个月应避免拔牙，这是因为拔牙过程中的疼痛、出血和感染风险可能对胎儿产生不良影响。孕中期（4至6个月）相对安全，但仅限于紧急情况，且需产科医生评估风险。

7.长期服用抗凝药物：长期服用如华法林、阿司匹林等抗凝药物的患者，在拔牙前需咨询医生，必要时需调整药物剂量或停药一段时间，以降低出血风险。其中，阿司匹林是否停药需由医生决定，低剂量阿司匹林（如100mg/日）通常无需停用，但需结合患者出血风险综合判断。

8.恶性肿瘤：患有恶性肿瘤且累及牙齿的患者，也应避免拔牙，防止肿瘤扩散或引发其他并发症。

9.月经期女性：月经期女性为相对禁忌，月经期凝血功能可能轻微下降，若非紧急情况可暂缓拔牙。若必须拔牙，也需医生提前评估凝血状态。

10.双膦酸盐类药物：如治疗骨质疏松的唑来膦酸，长期使用可能引发颌骨坏死，所以拔牙需谨慎，需提前与医生沟通。

11.免疫抑制患者：如器官移植后或严重肝病患者，因凝血或感染风险较高，所以需特殊处理。

除此之外，还有一些特殊情况如有精神类疾病的患者等，应在医生指导与建议下，谨慎考虑拔牙手术。

二、患者拔牙前后需要注意哪些事项

拔牙手术虽然比较常见，但前后的注意事项不能忽视，了解并遵循这些注意事项，对减少手术风险，促进术后恢复很有帮助。

1.拔牙前的注意事项

（1）告知病史：患者在拔牙前，需要详细告知医生自己的健康状况、过敏史、用药情况等，便于医生评估手术风险并制定合适的手术方案。

（2）避免空腹：患者在拔牙前应保持充足的体力，避免空腹手术，因为空腹可能导致低血糖，增加手术风险。

（3）保持口腔卫生：患者在拔牙前要彻底清洁口腔，减少口腔内的细菌数量，以降低术后感染的风险。

（4）心理准备：拔牙手术虽然常见，但很多患者仍可能感到紧张和焦虑，患者在术前应进行适当的心理调节，放松身心，以减轻手术过程中的不适感。

2.拔牙后的注意事项

（1）止血与休息：患者拔牙后，应咬住放置在伤口处的棉球或纱布，以压迫止血。通常是需保持30分钟至1小时左右，之后轻轻吐出。术后注意休息，不要做剧烈运动，避免过度劳累。

（2）饮食调整：患者拔牙后24小时内，要避免进食过热、过硬、过辣等刺激性食物，防止刺激伤口，影响愈合。不可以使用吸管进食，以防负压破坏血凝块。建议大家选择清淡、软烂的食物，如稀饭、面条等，且要保持充足的水分摄入，这样有助于促进新陈代谢和伤口愈合。

（3）口腔卫生：拔牙后24小时内，患者不要刷牙和漱口，避免破坏伤口处的血凝块，而导致出血和感染。在24小时后，可轻轻刷牙，但不可直接刷伤口区域，可用含氯己定的漱口水（无酒精）轻柔清洁。

（4）观察伤口：患者拔牙后，需要密切观察伤口情况，一旦出现持续出血、剧烈疼痛、肿胀加重、发热等症状，如体温超过38°C，并伴有脓性分泌物时，要及时就医处理。

（5）避免触碰伤口：拔牙后，患者不要用舌头舔舐伤口或频繁吐唾沫，这样会刺激伤口，影响愈合。同时，也不可用手或其他物品触碰伤口，防止引发感染。

（6）定期复诊：患者拔牙后，要按照医生的安排定期复诊，让医生评估伤口愈合情况，及时调整治疗方案。

三、拔牙手术患者的康复小贴士

除了上述拔牙前后的注意事项外，还有一些特殊情况需要提醒大家。

1.吸烟与饮酒：拔牙后，不可以吸烟和饮酒，这是因为尼古丁和酒精都会刺激伤口，而增加感染的风险，延缓伤口愈合。

2.避免剧烈运动：术后24至48小时内，不可做剧烈运动，如跑步、游泳等，之后根据恢复情况逐步恢复。因为剧烈运动可能导致血液循环加快，增加出血风险，且要避免高空运动，以免高压状态下导致创口破裂。

3.保持良好的心态：拔牙手术可能带来一定的不适和疼痛，患者要保持良好心态，积极面对。可以通过适当的心理调节和放松训练，来减轻焦虑和恐惧感，这样有助于术后恢复。

总而言之，拔牙手术虽然是一项常见的口腔治疗手段，但其中的禁忌症和注意事项是患者都应该了解的，这不仅可以保障手术的安全顺利进行，还有助于降低术后并发症的风险。为此，在决定拔牙前，每一位患者都应充分了解自己的健康状况和手术风险，并在医生的指导下谨慎考虑。拔牙后也应密切关注伤口情况，及时调整饮食和生活习惯，以促进伤口愈合和口腔健康。在此，希望每一位需要拔牙的患者都能顺利度过手术期，早日恢复健康的口腔状态，同时也呼吁大家重视口腔健康，定期做口腔检查和保健，以预防牙齿疾病的发生。让我们共同努力，关爱口腔健康，享受美好生活。

（作者单位系池州市中医医院）

本版投稿咨询电话：0554—6657551