

冬季老人日常护理,注重这些细节

健康提醒

随着社会的发展和医疗水平的提高,老年人口逐渐增多,家中老人的护理问题也日益凸显。科学的护理方法对于老人的健康和幸福至关重要。冬季气温骤降,老年人心脑血管病发病率较夏季明显增高,这背后有着多方面的原因。首先,寒冷刺激会导致人体产生一系列生理变化。人体为了适应寒冷,神经-体液调节机制发挥作用,血管收缩以减少热量流失。然而,血管收缩后血压会升高,心率也可能增加,这就增加了发生心血管疾病的风险。心脑血管病多是冠状动脉粥样硬化,天气寒冷后血管收缩,本身狭窄的血管会变得更狭窄,血流减少,心绞痛等症状也就更容易发作。

其次,冬季的饮食也有影响。秋冬季节,人们的饮食更多偏向高热量食物,这会导致人体胆固醇及血液中甘油三酯升高,心脑血管的危险因素增加。

再者,过早晨练也存在风险。冬季过早起床晨练,周围环境湿度大、温度低,容易受凉,进而诱发心绞痛或脑卒中。

此外,冬季还是呼吸道感染的高发季节。呼吸道感染产生的炎症因子会对机体产生影响,导致机体出现发热及心率加快等情况,加重心脏负担,容易诱发心肌梗死、心力衰竭等心脑血管疾病。

目前,中国老年人高血压病的降压目标调查显示,65岁及以上的高血压老人,在冬季要保持血压稳定,一般要加大药物剂



量。同时,冬季往往会有雾霾等不良的环境因素,这也会引起心脑血管疾病。

总之,冬季心脑血管疾病高发是多方面因素作用的结果。为了预防心脑血管疾病的发生,今天,我们为您介绍一些关于冬季老人护理的实用知识和具体方法。

环境:每天都应开窗通风30分钟以上,以保证室内空气清新,室温以22—24℃为宜,湿度以50%—60%为宜,过于干燥或潮湿都不利于老人的身体健康。如果开空调,应适当使用加湿器。冬季气温较低,合理的保暖措施能有效防止心血管受刺激。老年人应适时增加衣物,确保身体温暖,但也不要穿得过多。冬季户外活动讲究时间段,尽量选择在中午等气温相对较高时进行短暂

的户外活动。

饮食:宜食柔软、细腻、易消化的食物,注意食物种类的合理搭配。少食多餐,避免暴饮暴食。照护者在做饭时,最好将蔬菜切细,将肉类做成肉末、糜类。在照护吞咽功能低下的老人时,应为其提供黏稠度较高的食物,喂食应小口、少量,注意呛咳。在照护味觉、嗅觉等感觉功能低下的老人时,可适当使用醋、姜、蒜等调料,以刺激食欲。另外,老人对温度不敏感,食物、水不宜过烫,以免烫伤。

排泄:照护者应保证老人每天饮水2000—3000ml,最好养成定时排便的习惯。夜间,在床旁放置便器,方便老人排尿。排尿时,不要催促,以免影响其排尿。部分老人可能存在便秘的问题,照护者可以每天顺

时针方向按摩腹部10—15分钟。可适量食用香蕉、火龙果等水果。如果便秘,应当遵医嘱用药。

休息:提供安静、舒适的睡眠环境,睡前不做一些令人兴奋的事情。规律作息,冬季不宜天天洗澡,洗澡时间不宜过长,空气要流通,最好有专人陪伴或坐位洗浴,避免跌倒。睡前让老人喝一杯热牛奶,晚餐避免吃得过饱,避免喝刺激性的饮品,如茶、咖啡等,可用热水泡脚。平时帮助老人调整情绪,避免焦虑。如有睡眠下降,对因处理,严重者,可根据医嘱适量用药。

安全:室内陈设不宜复杂,满足生活需要即可,家具的转角处应用软布包裹,以免碰伤老人。日常生活用品及炊具最好不要在老人居室存放。老人可使用血压计、指脉氧仪等设备监测血压和心率等生命体征,做到精细化管理。现在市面上有很多数字穿戴设备,能记录心率、脉氧、热卡、睡眠质量等为老人提供了更多便利,可根据老人经济、身体等情况综合考虑,适度购买。大多数老人都需要服用多种药物,照护者应提前将药备好,以免老人漏服、多服。

晨起三个“半分钟”:早晨醒来后先躺在床上半分钟,伸伸懒腰,不要立刻起床下地。起来后靠床头半分钟,让心脏和血管的负荷逐渐增加,适应体位变化。腿下垂再等半分钟,使心血管系统进一步适应直立状态。

(滁州市中西医结合医院 顾宣红)

健康关注

随着人们健康意识的不断增强,健康体检越来越多,甲状腺结节的发现也日益增多,普通人群中约有19%—68%超声检查可测及甲状腺结节,准确的诊断对于患者的治疗和健康至关重要。甲状腺结节超声检查作为一种无创、安全且高效的检查方法,正发挥着不可或缺的作用。

什么是甲状腺

甲状腺是成年人体内最大的内分泌腺,由左、右两侧叶和连接两侧叶的峡部组成,呈“H”形横跨于气管上段,约有30%—50%的人在峡部上缘有一尖端向上的锥体叶。成年人甲状腺的重量为15—30g;侧叶长4—6cm,宽1.5—2cm,厚1—2cm;峡部长1.2—1.5cm,厚0.2cm;甲状腺表面覆盖有两层被膜,外层称甲状腺假被膜,覆盖甲状腺的前面及两侧,内层称甲状腺真被膜,贴于腺体组织表面,并伸入腺体实质内,将腺体组织分隔为若干小叶;甲状腺主要分泌甲状腺素和降钙素,主要是促进人体的能量代谢和物质代谢,促进生长和发育。

甲状腺结节的分级

在甲状腺结节的超声评估中存在着良性和恶性结节的超声特征重叠,在临床实践中超声医生对这些特征的解读和建议也有相当大的不同,而且对于甲状腺超声的检查结果该使用何种报告格式以前也没有一致意见。国内有许多学者呼吁制定针对甲状腺超声检查的甲状腺影像报告与数据系统,目的在于简化超声检查医生对甲状腺结节超声表现的解读,使得临床医生能容易理解甲状腺结节的超声报告的临床意义。为此,2020年,中华医学会超声医学分会浅表器官和血管组制定了适合中国临床实际的中国版的分级——C-TIRADS(中国版甲状腺影像报告和数据库系统)。根据结节的形态、边界、内部回声等声像图表现,将实性、微钙化、极低回声、边缘模糊、边缘不规则或甲状腺外侵犯以及垂直位列为可疑恶性超声特征,分别加1分;将点状强回声伴彗星尾征为-1分。C-TIRADS将甲状腺结节分为6类:1类,无结节,无分值;2类,-1分,良性,恶性率为0%;3类,0分,良性可能,恶性率<2%;4类又分为三类(4a类:1分,低度可疑恶性,恶性率约2%—10%;4b类:2分,中度可疑恶性,恶性率约10%—50%;4c类:3—4分,高度可疑恶性,恶性率约50%—90%);5类,5分,高度提示恶性,恶性率>90%;6类,为活检已证实的恶性结节。

甲状腺结节的治疗

确诊甲状腺结节后,患者最关心的问题往往是甲状腺结节怎么治疗最好?实际上,不同类型和大小的甲状腺结节适用的治疗方法各有不同,主要有观察、药物治疗、微创消融和手术切除等几种选择。

观察和定期随访:大多数甲状腺结节是良性的,对身体无害。这类结节通常不需要积极治疗,而是通过定期随访来观察其变化,比如每半年或一年做一次超声检查,确保结节没有增大或恶化,这种方式适合小而稳定的良性结节,既安全又能避免不必要的治疗。

药物治疗:主要针对甲状腺功能异常的患者,比如甲亢患者,医生可能会开具抗甲状腺药物来控制激素分泌,减轻症状,需要注意的是,药物治疗并不能消除结节,主要是控制症状,减缓病情进展。

细针穿刺活检(FNA):可以帮助医生在术前判断结节的良恶性,尤其适用于性质不明的结节,不过,穿刺活检结果可能存在假阴性,需要进一步随访。

微创消融治疗:对于较大的良性结节或体积较小的疑似恶性结节,微创消融治疗是一种效果显著的选择。通常有射频消融、微波消融和激光消融,这些技术通过超声引导,将热能作用于结节部位,使其萎缩或变性。微创消融创伤小、康复快,是不想接受手术患者的理想选择。

手术切除:如果结节表现出恶性特征,或结节较大压迫气管、食管导致不适,医生会建议手术切除。但手术切除可能伴随着甲状腺功能改变而要长期服药,需要权衡利弊后决定。

甲状腺超声检查无需任何准备,简单方便,而且没有辐射,无需担心辐射对身体造成的潜在不良影响。超声检查能够清晰地显示甲状腺结节的位置、数目、大小、形态、边界、内部回声等详细信息,通过高分辨率的超声图像,医生可以对结节进行精准地评估,为后续的诊断和治疗提供有力的依据。同时评估与被膜、周围血管和神经及颈部相关淋巴结等有助于对结节性质的判断,对于制定外科手术或穿刺消融等治疗策略至关重要。医生会根据每位患者的具体情况,结合超声图像特征以及其他相关检查信息,无论是进一步的观察随访、细针穿刺活检还是手术治疗,为患者提供最专业、最适合的建议,确保患者得到最佳的医疗服务。

选择甲状腺结节超声检查,就是选择一种精准、安全、可靠的诊断方式,让我们一起关注甲状腺健康,早发现、早诊断、早治疗,为甲状腺健康保驾护航。

(滁州市中西医结合医院 李勇刚)

带你了解四肢创伤的现场救护

健康科普

呜呜呜!一辆汽车急速驶入急诊科门口,一名全身沾满泥土和血迹、伤势不明的患者被紧急从车上抬下。患者的左下肢明显畸形,骨头甚至外露。进入抢救室后,医护人员迅速采取了止血、包扎、固定、开放静脉通道、吸氧、心电监测等一系列急救措施。初步诊断结果显示,患者左下肢骨折并伴有全身多处软组织损伤。创伤是指由各种致伤因素引起的人体组织损伤和功能障碍。四肢创伤多为突发意外所致,随着我国工业化进程的迅猛发展,交通事故、高空坠落等导致的四肢创伤患者数量逐渐上升。在创伤发生后,救护人员必须保持冷静,迅速评估患者伤情,进行救护,同时,应立即拨打急救电话。如果你身处急救现场,你是否知道如何采取止血、包扎、固定、转运等急救措施?让我们一起了解这些现场救护知识吧。

一、止血

1.指压止血,这是一种简单而有效的临时止血方法。在出血伤口的近心端,通过手

指压迫血管来达到止血的目的,随后应选择其他方法进行止血。这种方法适用于头部、颈部以及四肢的出血情况。

2.加压包扎止血,使用消毒纱布或干净的手帕、毛巾、衣物等覆盖在伤口上,再用三角巾、绷带或床单等进行加压包扎。施加的压力应足以止血,同时不影响肢体的血液循环。关节脱位或伤口内有碎骨的情况不宜使用此法止血。

3.加垫屈肢止血,适用于上肢和小腿的出血情况,在没有骨折和关节损伤的情况下,通过让肢体屈曲来实现止血。

4.止血带止血,适用于肢体活动性出血且局部压迫无效的情况,特别是在特殊环境下无法及时探明出血部位和评估出血严重程度时,对于四肢致命性出血的快速控制(包括穿透伤、爆炸伤、大面积软组织损伤、创伤性截肢等),可以使用止血带控制四肢出血。在没有弹性橡皮管止血带的情况下,也可以使用布带、腰带、绷带等替代。使用止血带的时间不宜超过2小时。止血带使用时需注意以下事项:部位,止血带与皮肤之间不能直接接触,应垫上敷料或布垫,或将其绑扎在衣袖外面,在出血部位近心端10cm以上的非关节部位进行操作,如果出血部位不明确,应将止血带绑扎在肢体根部;松紧度,止血带的松紧度应以能有效控

制创面出血为标准,以止住出血为度,过紧可能会损伤神经和组织,如果一条止血带无法达到止血效果,应在近心端再绑扎一条止血带;标注,止血带使用时间过长可能导致肢体坏死,因此绑扎止血带后应明确标注开始使用的时间及放松止血带的时间,并将其暴露在体表,避免掩盖;解除条件,在具备确切的创面止血能力或条件之前,不应松动止血带,应尽可能缩短等待确定性止血的时间,并尽快将患者转运至医院进一步处理,最大限度降低肢体功能障碍或截肢的风险。

二、包扎

先清除伤口上污物及异物,减少感染和再损伤,然后使用无菌敷料覆盖伤口,常用包扎材料绷带进行固定。若缺乏绷带和敷料,可以使用干净的手帕、毛巾、衣物、腰带或领带等物品作为替代。对于四肢损伤,现场通常采用绷带的环形包扎法,即环形重叠缠绕绷带,最后将尾端剪成两头并打结固定,或者用别针固定在伤口的上部,肢体的外侧。在缠绕绷带时,应从内向外,由下至上,从远端向近端进行。包扎时需注意绷带的松紧度,既不过紧也不过松,以防妨碍血液循环为宜,切勿遮盖手指或脚趾,以便于观察血液循环状况。包扎完成后,应检查远端脉搏跳动情况,触摸手脚有无发凉等现象。

三、固定

在急救现场,应利用所有可用的固定物品进行紧急固定,如夹板、竹板、木棒、树枝,以及患者自身的健侧肢体或躯干等。选择的夹板尺寸应与受伤肢体相适应,长度需覆盖骨折部位上下两个关节,以确保达到最佳的固定效果。严禁将暴露于伤口外的骨折端推回伤口内,以避免污染和可能对神经及血管造成的二次伤害。四肢受伤的患者应尽量在原地进行固定,避免盲目复位,以免造成进一步损伤。夹板不应直接与皮肤接触,应使用软性材料作为垫层,以保护皮肤。固定时,绑带的松紧度要适中,如发现指(趾)部苍白、发冷、麻木、疼痛、肿胀或甲床出现青紫色,这表明绑带过紧,血液循环受阻,而绑带过松则无法达到有效的固定效果。

四、转运

在转运过程中,需密切监测患者的意识状态、血压、呼吸和脉搏等生命体征。使用担架搬运患者时,通常保持头部略高于脚部,但对于休克患者脚部应略高于头部。在行进过程中,确保患者的脚部在前,头部在后,这样便于持续观察患者生命体征。为了降低患者的致残率和死亡率,缩短住院时间,现场能够及时有效地处理患者至关重要,因此,掌握基础的止血、包扎、固定和转运技能显得尤为关键。(凤阳县人民医院 刘法利)

如何防治女性的“难言之隐”

健康知识

阴道炎是一种常见的妇科疾病,复发率高,会给女性的生活质量造成不同程度的影响,被称为女性的“难言之隐”。女性阴道由于解剖组织的特点对病原体的侵入有自然防御功能,如阴道的闭合,阴道前后壁紧贴,阴道上皮细胞在雌激素的影响下使阴道内的酸碱平衡得以保持。当阴道的自然防御功能受到破坏时,病原体易于入侵,从而触发炎症反应。本文将详细介绍阴道炎的护理方法,帮助女性朋友们更好地了解并应对这一问题。

一、个人卫生习惯是基础

1.勤换内裤要记牢:保持内裤干燥,每日更换,还要注意内裤的清洗和晾晒。内裤应单独清洗,避免与其他衣物混洗,以免交叉感染。内裤清洗后最好暴晒,患妇科炎症的人群,内裤最好要用开水煮沸后太阳暴晒,必要时更换新内裤,不要穿一次性内裤。

2.使用公浴要巧妙:在公共浴室、游泳馆、温泉等场所使用公共浴巾、浴盆等物品很容易引起交叉感染,增加患阴道炎的风

险。因此,我们应尽量避免使用这些公共物品。在游泳休息时,尽量避免坐在泳池边或公共椅子上,以减少与细菌接触的机会。

3.衣着宽松很重要:紧身裤会使外阴处于潮湿、不透气的状态,导致细菌滋生,从而增加患阴道炎的风险。为了预防阴道炎,宽松、全棉的着装能够避免对外阴的摩擦和刺激,从而降低感染的风险,让外阴保持干燥、舒适,更有利于减少阴道炎的发生。

4.清洁阴道有技巧:平时如厕后从前向后擦拭,避免肛门细菌传至阴道,依次清洗大阴唇、小阴唇及会阴周围,然后肛门区,每个部位单独清洗。阴道本身具有自洁能力,可以维持酸碱平衡和菌群平衡。因此,在日常生活中,我们不需要频繁地清洗阴道。每天使用清水清洗外阴部,是简单有效的清洁方法,避免使用过冷过热的水,避免沐浴露或肥皂类清洁产品,如果需要清洗阴道,应在医生指导下进行,并选择适合的阴道清洗液,避免过度清洗或冲洗。

5.经期卫生不可少:经期勤换卫生巾和内裤,穿宽松舒适的衣服,不穿紧身裤,经期不提重物不要熬夜,不吃生冷刺激食物,经期避免性生活,注意卫生。

二、饮食调理不可忽视

1.饮食宜清淡:摄入过多油腻、辛辣、刺

激性的食物,不仅会刺激外阴部,加重炎症症状,还可能影响身体的内环境,降低免疫力。宜食用新鲜水果、蔬菜、高蛋白及高维生素食物,适当饮用酸奶来增加嗜酸性乳酸菌,可根据自身状况制定合理的饮食方案,以提高免疫力。

2.抗氧化食物摄入:白色念珠菌靠单糖而繁衍,因此要避免摄取富含单糖的食物和高糖醇的食物,如酒精饮料、蔗糖、糖蜜、甜菜等。多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等,有助于增强免疫力。

3.适当补充水分:水分不仅有助于维持身体的正常代谢,还能够促进阴道内液体的分泌,从而保持阴道的湿润和酸碱平衡。每天至少八杯水,促进体内毒素排出,有效规避因会阴部细菌而导致的泌尿系统上行性感染。

三、精神调理同样重要

1.养成良好的生活习惯:保持规律的作息,保证充足的睡眠,有助于缓解精神压力。

2.适当运动:在工作中不能保持一个姿势较长的时间,可适当变换体位,每周至少要有3次中等强度运动,如步行、瑜伽、游泳等。经期避免剧烈运动,可以选择散步、瑜伽等轻松的运动方式。

投稿邮箱:czrb9012@163.com