

异常时,可以用手对大脚趾区域进行上下左右旋转揉搓。能够快速起到降血压的作用。在开展足部按摩治疗时要注意保持室内保暖通风,防止感冒。

#### 4 中医足浴疗法

根据上面介绍可知,足部经络众多直接关系到机体各项体征变化。适当的脚部按摩能够起到理想的降血压作用。而除了足部按摩之外还可以采用足浴法调节血压水平。简单来说就是用水泡脚,对足部穴位起到刺激作用,促进血液循环,调理脏腑。从而起到调节血压水平,强身健体的作用。在足浴的过程中大家要注意水量要充足,一定要没过脚踝,水的温度在40℃左右。泡脚的时间在10-15分钟左右,在泡脚的过程中可以用手部对脚心的穴位进行按摩。

#### 5 降压枕疗法

这一治疗方法由来已久,早在明朝李时珍《本草纲目》中就有明确记录。该治疗方式的中医理论主要是用石膏枕头,以寒克热,能自然调节脑神经和入脑正常温度。这样能够让入体脑血管正常工作,从而起到调节血压平衡的作用。

#### 6 高血压的运动疗法

高血压疾病与人们的日常生活方式密切相关,所以在高血压疾病的中医调养中,运动疗法十分重要。高血压患者可以根据自己实际情况和兴趣爱好选择适合自己的运动方式。通常来说,推荐大家选择散步、慢跑以及太极拳等运动方式。这些都属于有氧运动方式,简单易行容易坚持。另外大家在运动的时候要注意时间与运动量,根据自己身体承受情况开展运动。

#### 7 高血压患者日常注意事项

除了以上中医调养方式之外,高血压患者在日常生活中还要多加注意,避免生活因素影响血压水平。下面就跟大家详细介绍一下高血压患者日常应该注意哪些问题。

##### 7.1 密切监测血压水平

高血压患者在日常生活中要注意监测血压水平的变化,现在家用电子血压仪已经十分普遍了,患者在家就能够自己测量血压水平。另外,大家要注意做好记录,如果发现自己的血压水平波动很大,应立即到医院进行检查,让医生调整用药方案,及时调整血压水平。

##### 7.2 保持心情平和

高血压患者要保持心情平和,不要让情绪有巨大的波动,从而稳定自身血压水平。由于高血压患者需要长期接受药物治疗,所以很多患者会出现焦虑等情绪,这些情绪也会影响患者的血压水平,导致病情久久不愈。所以高血压患者一定要保持心情平和,按时服药。

##### 7.3 积极防治呼吸暂停

大部分高血压患者有呼吸暂停的问题,这样就会严重影响患者的正常睡眠,导致患者夜间血压水平异常波动。所以要积极防治呼吸暂停,改善患者的打鼾情况,从而维持患者夜间血压平衡。

##### 7.4 健康饮食

高血压患者的血压水平波动与日常饮食也有一定的关系,所以高血压患者在日常生活中要注意饮食方面的问题。首先要严格遵循清淡原则,少盐,少油。因为过量的盐分摄入会影响血压水平异常波动。其次,高血压患者要多食用新鲜的水果和蔬菜,以此保证身体正常的营养摄入。

## 中风患者的康复护理与预防

杨琴

(蒲江县中医医院 四川成都 611630)

【中图分类号】R197 【文献标识码】A 【文章编号】1671-4954(2021)03-0011-01

中风疾病在临床上十分常见,并且该病十分危险,中风患者的死亡率和病残率很高。这就对人们的健康造成了非常严重的危害。虽然随着医疗技术的不断进步与发展,中风疾病的治疗效果得到了显著的提升。但病残率问题依然影响着人们的健康,这就需要加强康复护理,降低中风患者病残率,保证患者的健康。本文对中风患者的康复护理和中风的预防措施进行了介绍,希望能够有效促进中风患者尽快康复。

#### 1 中风患者的康复护理

##### 1.1 中风患者的基本护理

首先要对中风患者开展最基本的康复护理,包括皮肤护理和肺部并发症的预防及护理。需要积极开展皮肤护理是因为大部分中风患者需要长期卧床休息,这样就会导致局部皮肤长期受压迫,久而久之就会产生压力性损伤。所以必须要重视中风患者的皮肤护理,具体来说要定期帮助中风患者更换体位,减少局部皮肤的挤压。同时要及时更换床单被褥以及衣服,让皮肤保持清洁干燥。

其次大家还要注意对患者开展肺部并发症的预防护理,很多人不理解中风患者为什么要注意肺部并发症的预防。是因为中风患者需要长期卧床休息,这样就会导致患者体虚乏力不能正常咳嗽排痰,久而久之就可能造成痰液在呼吸道之内大量累积,从而引发肺部并发症。所以在中风患者的康复护理中要积极帮助患者进行叩背,对于排痰困难的患者,要采取有效措施帮助患者进行排痰。另外还要注意保持室内环境的清洁,注意通风,保持室内空气的清新。

##### 1.2 中风患者的肢体功能康复护理

对于中风患者来说肢体功能康复非常重要,并且越早开始越好。另外,中风患者的肢体功能康复是一个漫长的过程中,需要循序渐进。首先开展被动肢体功能康复护理,具体来说就是开展体位护理,进行良姿位摆放。具体来说,首先是仰卧位的摆放,将偏瘫侧肩放在枕头上,然后尽量保持患者的指关节以及腕关节以及肘关节伸直。中风患者的侧卧位要注意保持躯干略微后仰,同时在背后放置枕头用于固定,并且要保证偏瘫侧肩向前平伸。

待中风患者身体逐渐好转之后,就要开展逐步主动锻炼。首先是床上起卧锻炼,同时还可以开展仰卧位锻炼,在床上平躺后将双手紧握,然后环抱双膝,手臂轻轻用力伸展,这样就能够让双手保持伸直。在患者能够开展下床活动的时候开展站立以及行走等锻炼活动。但是大家在运动过程中一定要注意控制运动量和运动时间,不能操之过急,否则会产生反作用,影响自身疾病的康复。

##### 1.3 中风患者的语言功能康复

部分中风患者受到疾病影响语言功能会出现障碍,这对患者的生活来说影响非常大。所以必须要积极开展语言功能的康复锻炼。首先要积极开展口语锻炼,先开展张口和闭口锻炼,再开展发声锻炼,如:啊、哦等音。待中风患者能够正常发音之后再开展单个字词的康复训练,逐步恢复中风患者的语言功能。

##### 1.4 中风患者的中医康复护理

随着中医的不断进步与发展,中风患者也开始接受中医康复护理,并且有研究表明护理效果理想。中风的中医康复护理方式非常多,下面就给大家进行一个详细的介绍。

(1)首先是中医针灸康复护理,通常来说是艾灸护理,选择三阴交、足三里以及气海等穴位。艾灸能够起到疏通经络,活血化痰的作用,对于中风患者的康复来说非常有效。

(2)其次是中医推拿康复护理,通常来说在中风患者发病后的第2周就是开展推拿治疗的最佳时期。具体的中医推拿康复由专业的医师开展,都是从肢体远心端开始逐渐向近心端推拿,推拿过程中以揉法为主,待中风患者的肌肉逐渐放松之后就可以采用肉拍的手法。最后中风患者能够自如活动的时候推拿就可以采用按摩全身拍打的方式。循序渐进的推拿方式能够有效放松中风患者全身肌肉,同时还能够起到促进血液循环的作用。

(3)再次是中药熏蒸的康复护理,人体全身最大的器官就是皮肤,皮肤的特点是毛孔很多,面积很大,对于人体来说具有保护作用 and 防御外邪侵袭的作用。对于中风患者来说开展中医熏蒸是非常理想的康复方式,因为这一方式不需要患者肢体过多活动。并且药物能够在熏蒸的过程中通过皮肤进入身体,起到促进血液循环和促进身体淋巴系统循环的作用。另外,中药熏蒸还具有缓解肌肉痉挛的作用。

(4)中医情志护理,从中医的角度来讲情志不畅非常不利于患者的身体健康。尤其是对于中风患者来说,情志不畅可能会加重病情。但是相关统计数据表明:大部分中风患者都会产生焦虑等不良情绪。所以必须要重视中风患者的情志护理。具体来说,中风患者要积极与医护人员以及家属沟通交流,在交流过程中家属与护理人员要重视语言疏导,多陪伴患者,逐渐消除中风患者的不良情绪。其次还可以采用移情易志法,就是感到烦闷的时候通过听音乐以及到户外透气活动等方式转移自己的注意力。最重要的是中风患者要保持一个积极乐观的心态,相信病情会好转。

(5)中医饮食护理,俗话说:“病从口入”,饮食与人的健康有着非常密切的联系。而一直以来中医都很讲究食补,所以中风患者的康复护理不能少了饮食护理。具体来说,中风患者可以多食用一些益气活血的食物,如:山楂、大枣及枸杞等;还可食用百合莲子薏仁粥、清蒸鱼等滋补养肝的食物;山楂、黄瓜、鱼头汤等祛风化痰开窍的食物。最后对于有吞咽困难的中风患者来说,日常饮食必须非常小心,通常都只能食用流质食物。总的来说中风患者要在饮食方面多加注意,保持健康规律的饮食,保持身体有充足的营养。

#### 2 中风的预防措施

中风的危害非常大,所以大家在日常生活中一定要注意采取有效措施进行预防。下面就给大家介绍一下中风的预防措施。

##### 2.1 健康饮食

人们的饮食习惯直接影响着身体健康,所以大家一定要保持健康的饮食习惯。具体来说要坚持低盐、低脂、低糖、低胆固醇的原则。在日常生活中多食用新鲜的水果与蔬菜,少吃刺激性的食物。另外还要规律进食,三餐按时,避免暴饮暴食。

##### 2.2 避免高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病

大家在日常生活中一定要密切监测自己的血糖水平与血压水平,尤其是老年人。因为高血压和糖尿病都是诱发中风的因素之一。这就需要大家保持健康的生活习惯,控制烟酒的摄入,控制体重避免肥胖等。

##### 2.3 保持运动锻炼

规律的运动锻炼能够提升身体的综合素质,人体的免疫力和抵抗力都会得到有效的提升,从而预防中风疾病。所以大家可以结合自身实际情况,选择慢跑、游泳自己打羽毛球等简单运动。

## 孩子发烧处理要避免入误区

王燕

(成都市第五人民医院 四川成都 611130)

【中图分类号】R197 【文献标识码】A 【文章编号】1671-4954(2021)03-0011-02

发热属于临床儿科中非常常见的一类疾病,倘若小儿发热患者没有获得及时有效的治疗,疾病进一步发展,会引发肺炎等严重疾病,对于小儿患者的身体健康产生威胁,现在临床上对于小儿发热患者通常选择布洛芬等药物治疗,当时如果小儿发热患者病情产生反复,需要接受长时间治疗,在此阶段产生并发症的风险升高,影响到小儿患者身体康复,所以在开展药物治疗的基础上,配合相应的护理干预措施,能够良好的提高小儿发热疾病临床治疗效果。

#### 1 孩子发烧的危害与常见误区

关于儿童发热的分级情况,孩子体表温度能够进行腋探,37.4摄氏度以下不算做发烧,37.5摄氏度到38摄氏度属于低热,38.5摄氏度到38.9摄氏度属于中度发烧,在此时需要尽可能为孩子提供物理降温,无需急诊,39摄氏度到40摄氏度代表高热,大于40摄氏度代表超高热。儿童发热的具体表现,孩子发烧表现症状一般不是非常均匀,手脚稍凉,头稍

烫,部分孩子会产生出汗多、烦躁不安、起鸡皮、哭闹、打颤以及寒颤等,当孩子刚刚发热期间,建议每间隔30分钟测量一次体温,当孩子体温逐渐下降,能够适当延长测量体温的频率。发热作为人体对疾病产生的防卫反应,对于身体造成的影响可大可小,主要通过病因决定,因此倘若孩子出现发烧,首先需要明确病因,有效区分感染性发热以及非感染性发热,感染性发热通常速度比较快,来势快,比较常见的感染性发热病症包含急性上呼吸道感染、急性肺炎、急性气管炎、急性胃肠炎和部分传染病早期等,在孩子高热不退期间,需要高度警惕是否产生中耳炎和泌尿系统感染,非感染性发热通常速度比较缓慢,温度相对比较低,主要是由于出牙发热、甲状腺功能亢进、颅内病变、药物热以及汗腺发育不良等引发体温升高,在孩子发热时间大于2周,依旧不退,或是反复持续发热,需要注意部分慢性感染,包含红斑狼疮、白血病、川崎病以及类风湿病等。一般发烧通常不会影响到孩子的大脑,通常低于41摄氏度的发烧不会对孩子的大脑造成影响,此外发烧不会直接引发抽搐,发烧所导致

抽搐的几率大概在 3%~5%之间,一般高热惊厥对于孩子来说属于无害,但是需要及时对症处理。发烧属于正常免疫反应,代表儿童的免疫功能良好,此外孩子体温上升对于疾病存在一定遏制作用,无需通过温度衡量孩子病情,最需要关注的还是儿童精神状态,脸色苍白、嗜睡、哭闹不安、精神不好以及抽搐属于婴儿表达难受的主要方式,倘若宝宝发烧,同时产生状态不佳,和平时完全不同,此时需要来院就诊,总体来说,不可仅依靠温度衡量病情。

## 2 孩子发烧的处理措施

针对小儿发热患者的发病原因,为其提供对症治疗,对于发病原因不明确的患者,暂时不开展独特治疗措施,避免出现误治,导致疾病进一步发展,护理人员马上为小儿发热患者进行降温处理,避免各类并发症的出现风险。当小儿发热患者出现高热症状之后,家长会表现出惧怕以及焦虑等情绪,对此护理人员需要为小儿发热患者家长开展良好的心理护理,使家长可以积极配合临床治疗和护理工作,护理人员耐心为小儿发热患者家长介绍高热相关知识,使家长了解病症,告知家长严禁随意应用抗生素治疗,如果小儿发热患者出现惊厥,那么临床医护人员需要保证各类救治的精准和娴熟,从而获取小儿发热患者家长的信任,缓解家长不良情绪。小儿的生理与心智发育不成熟,语言表达能力弱,患病之后会由于治疗手段产生恐惧情绪,因为不知怎样表达产生哭闹以及拒绝治疗表现,在为小儿发热患者施行护理期间,护理人员与其保持良好的肢体语言沟通,对于小儿发热患者的情绪和家长的焦虑及时安抚,拉近护患关系,防止产生不必要护患纠纷,护理人员为小儿发热患者施行护理操作期间,需要确保仪表整洁,举止大方,行走时禁止匆忙,保持面带微笑,护理动作保证轻柔并且娴熟,和小儿发热患者交流期间,需要抚摸小儿发热患者的额头或是揉捏双手,和小儿发热患者保持目光交流,利用眼神将温和、友善、赞赏、真诚、高兴与鼓励等情感传达给小儿发热患者,从而安抚小儿发热患者的焦虑与恐惧情绪。对于处在低热和中热的小儿发热患者,每隔4小时帮助其测量体温1次,针对高热患者,每隔2小时测量体温1次,针对超高热患者,每隔1小时测量体温1次,与此同时护理人员需要详

细记录体温变化情况,为小儿发热患者提供退热剂治疗之后,需要随时监测体温是否出现骤降,并且观察患者是否出汗,如果小儿发热患者出现虚脱表现,那么护理人员马上加强保暖措施。为小儿发热患者提供温开水口服,虚脱严重患者需要遵照医嘱接受补液治疗,开展退热治疗之后1小时内再次测量小儿发热患者体温,随时了解热型,针对存在心脏疾病的小儿发热患者,需要提高对其呼吸以及心跳的监测力度,因为心跳过快能够导致心输出量升高,造成心脏压力超出负荷,与此同时临床护理人员需要严格观察小儿发热患者的神志与表情,倘若出现异常表现,马上采取相应处理对策。关于高热惊厥的护理,惊厥临床表现症状为神志突然遗失,头部向后仰并且眼球上翻,此时护理人员需要马上协助小儿发热患者平卧,就地开展救治,选取小儿发热患者的内关穴、人中穴、合谷穴以及涌泉穴进行针刺治疗,倘若针刺治疗效果不佳,那么需要进行静脉注射地西洋注射液,同时开展吸氧和降温处理,保持小儿发热患者呼吸道畅通,严格控制感染等。

## 小结

小儿发热非常常见,在每个孩子的成长过程中都会产生发烧经历,正常儿童体温可波动在一定范围之内,肛温在 36.5 摄氏度到 37.5 摄氏度之间,舌下温度在 36.2 摄氏度到 37.2 摄氏度之间,腋下温度在 36 摄氏度到 37 摄氏度,一天之内体温也会产生波动,此外体温还受到运动、环境以及进食等因素影响,通常来说在儿童肛温大于 37.8 摄氏度,舌下温度大于 37.5 摄氏度,腋下温度大于 37.4 摄氏度,代表发热。正常体温调节属于维持人体正常生理机能的关键保障,体温调节中枢在下丘脑位置,对于机体产热以及散热平衡加以调节,确保体温恒定,人体产热属于一项化学性调节过程,散热属于物理性调节过程,当人体产热与散热失衡,会导致体温出现改变,引发发热或是体温下降。小儿发热患者如果出现持续高热,会导致各类并发症的出现,严重影响小儿患者的身体健康,严重患者会出现死亡,因此临床对于小儿发热患者需要马上开展及时有效治疗,同时配合相应的护理干预,降低对小儿发热患者身体造成的消耗,保护各类脏器。

# 关于献血的误区,你中了几个?

朱定荣

(四川省攀枝花市中心血站 四川攀枝花 617000)

【中图分类号】R197 【文献标识码】A 【文章编号】1671-4954(2021)03-0012-01

生命存在离不开血,输血是抢救危急重症患者的一项较为重要的措施。献血在我们的日常生活中较为常见,相信有不少的朋友均有献血的经历。世界卫生组织和红十字会把每年的“6.14”定为“世界献血者日”,以表达对献血者的尊重和感谢,世界献血者日的关注焦点是完全出于利他目的献血的自愿无偿献血者奉献的拯救生命的礼物。各级政府及部门也出台相关的献血者关爱措施,引导并鼓励公民积极参与献血。比如荣获国家无偿献血奉献奖的献血者和无偿献血志愿服务终身荣誉奖的志愿者,同等条件下优先提供就业岗位,优先推荐就业,优先保障子女入托、入学;免费游览政府投资主办的公园、旅游风景区等场所;免费乘坐城市轨道交通和公共汽车等等。但是在广大人群中,由于对相关知识的了解,对无偿献血也有很多误区,我们难免会听到关于献血的多种说法,例如献血会感染疾病、献血后会头晕、献血会造成贫血等等。为进一步了解献血知识,消除对于献血的疑虑,正确的对待和认识献血并积极参与无偿献血,针对各位朋友关心的问题进行了以下总结。

## 1 献血会造成贫血?

不会。在健康的人体中,血量占比达到了 8%,成年人们的血液量约有 4000~5000ml,其中 80%的血液在血管中循环流动,剩余血液会在肝脏、脾脏等部位储存起来。人们在献血以后,储存的血液会立刻补充到血管当中,并快速参与循环,因此献血并不会减少血液量,更不会造成贫血。此外,人体本身就存在神奇的造血机器,若机体有缺血情况,新鲜血液会很快地被制造,因而更不用担心血液缺少造成贫血的问题。贫血是一种疾病,如果本身有贫血的人,是暂时不能献血的。

## 2 献血会造成细胞死亡?

事实证明,即使不献血,血液中的细胞同样会死亡,献血后反而会让造血功能不断变强,进而提高人的循环系统和血液系统活力,尤其是 18~35 岁之间的人群,献血后上述情况更为显著,因而献血有利于健康。

## 3 献血只是帮助了别人,对自己没啥好处?

献血的好处:预防和缓解高粘血症;预防和降低心脑血管病的发生;降低血脂;从精神角度来讲,帮助别人的同时,还可以促进和改善心理健康。

## 4 献血时必须空腹吗?

其实,献血与医院里的血液检查并不相同,因而献血前并不需要空腹,若献血时体内的葡萄糖水平较低,那么在献血后就有可能出现低血糖、头晕、恶心等不良症状。因此,为保证献血者处于较好的状态,需要避免因大量进补而造成血浆脂肪含量过高的情况,在献血前一天需要保持足够的睡眠和清淡饮食。

## 5 献血会发胖?

关于这一问题的真相是除非你吃了很多的补品,献血本身不会造成发胖,献血后应注意营养均衡以及合理休息。而部分献血者过度的补充了营养物质,摄入大于消耗从而造成了发胖。

## 6 献血会传染疾病?

不会。献血为输出过程,血液只能够从血管中流出,无法向血管内流入,并且在献血过

程中,都使用的是一次性合格的耗材,必须严格保证一人一针,采血点严格消毒,流程严格管控,在此规范操作的管理下,献血不会感染疾病。

## 7 献血会造成高血压?

正常的献血并不会影响血压,有的人因为献血后血压会在几天内出现异常,造成这一现象的主要原因是精神紧张或者是情绪兴奋,因而献血者需要做好情绪稳定,保证心情愉悦,可促进血压尽快恢复正常水平。

## 8 献血会影响生育?

对于这一问题的答案,真相是当然不会,献血与生育之间并无影响,生育的能力主要和生殖系统的发育是否正常存在直接的关系,重点和受精卵的生长发育程度情况有关,因而与献血并无关系。

## 9 献血会损伤元气,造成气血虚弱?

在这个问题上,你小瞧了机体的调节机能,献血并不会对元气造成损伤,血液具有较好的更新能力,时刻都在吐故纳新,因此机体的调节机能可以快速的补充流失的血液,因而献血并不会造成气血虚弱。

## 10 献血会让人上瘾?

生理上不会上瘾,心理上可能上瘾,献血救助他人所产生的自豪感和荣誉感,会成为献血者坚持献血的动力。献血后血液会快速补充至正常范围,因而不会因为血液过多迫使献血者不停献血。

## 11 献血后需要进补,才可以降低献血的损害?

正常情况下,成年人并不会缺少营养,就目前生活状况、经济条件来看,更不会缺少营养物质,而献血本身对于身体不存在损害,因此献血后不需要刻意进补。

## 12 家人间输血比较好?

不对。有可能导致移植物抗宿主病,是一种严重的输血不良反应,一旦发生,致死率达 90%以上。

## 13 献血无偿,为何用血收费?

我们国家实行的是“无偿献血,无偿用血”的原则,病人用血后如果本人或直系亲属献血过血,可以凭用血发票和出院证明等到采供血机构或者用血医院报销相当于献血量的用血费用,病人临床用血时交纳的费用是血液的成本费,不包括血液本身的价钱,血液本身是无价的,都是大家无偿捐献的,成本费包括:血液采集、储存、分离、检验等费用。

## 14 献血会泄露隐私吗?

不会。采供血机构为公益性事业单位,采取相关措施对献血者信息严格保密。通过以上的解读,希望能帮助朋友们走出献血误区。献血是一个“赠人玫瑰,手留余香”的救人悦己的行为,在助人为乐、与人为善的同时,也使自己更有价值感和荣誉感,更加充实,是利人利己的好事。

# 儿童溺水后如何急救并做好护理工作

滕遂川 杨巧玲

(遂宁市中医院消毒供应中心 四川遂宁 629000)

【中图分类号】R197 【文献标识码】A 【文章编号】1671-4954(2021)03-0012-02

夏季时节,天气炎热,很多孩子为了消暑,都爱跑到河边或小池塘边游泳,容易发生溺水事件,造成不可挽回的后果。为何一再强调未成年人安全问题,但每年夏季溺水事件仍时有发生?面对未成年人安全事件,痛心之余我们还能做些什么?接下来,我们就了解一下溺水后如何急救并做好相应的护理工作。

## 1 为什么会出现溺水的现象

夏季时节,特别容易发生溺水事件。这是因为很多孩子无法忍受炎热的天气,所以都爱下水玩耍。但是,很多孩子并不满足于儿童游泳池,而是爱去河边或小池塘边。河塘中的淤泥松软,水深,这对于一些不会游泳却误闯深水区的孩子来说,很容易发生溺水事件。还有