

## 留置尿管日常清洁，你做对了吗？

康伟娟 黄骅市人民医院

留置尿管是临床上常见的一种医疗操作，对于需要长期卧床、手术前后、排尿困难的患者来说，留置尿管可以有效地维持患者的排尿功能，减轻患者的痛苦。然而，留置尿管后的日常清洁护理至关重要，不正确的清洁方式可能导致感染和其他并发症。那么，留置尿管日常清洁，你真的做对了吗？

### 一、留置尿管日常清洁的重要性

留置尿管后，患者的尿道与外界环境之间建立了一个通道，这使得尿道更容易受到细菌的侵袭。如果日常清洁不到位，细菌就有可能通过尿管进入尿道，引起尿路感染。此外，尿液在尿管内长时间滞留也容易形成结晶，导致尿管堵塞，增加患者的痛苦。因此，正确的日常清洁护理对于留置尿管患者来说至关重要。

### 二、留置尿管日常清洁的步骤与方法

#### 准备工作

在进行留置尿管日常清洁之前，首先要准备好所需的物品，包括温水、生理盐水、一次性手套、无菌纱布、棉签、消毒液等。同时，要确保操作环境的清

洁和安静，以减少患者的紧张和不适。

#### 清洁尿道口

尿道口是细菌最容易侵袭的部位，因此清洁尿道口是日常清洁护理的重点。患者或家属可以每天早晚使用温水或生理盐水清洁尿道口周围区域。具体方法是，先让患者排空膀胱内的尿液，然后用温水或生理盐水浸湿无菌纱布或棉签，轻轻擦拭尿道口周围皮肤，注意由内向外擦拭，避免将细菌带入尿道内。擦拭完毕后，可以用干燥的棉签或纱布将尿道口周围皮肤轻轻擦干。

#### 清洁尿管表面

除了清洁尿道口外，还需要定期清洁尿管表面。这可以防止尿管上积聚的细菌或污垢引起感染。清洁尿管表面时，可以使用消毒液浸湿棉签或纱布，然后轻轻擦拭尿管表面，特别是与尿袋连接的部分。注意不要用力过猛，以免损伤尿管。

#### 更换尿袋

尿袋是收集尿液的容器，如果长时间不更换，尿液中的细菌会大量繁殖，增加感染的风险。因此，尿袋需要定期更换。一般来说，尿袋的更换频率应根据患者的具体情

况和医生的建议来确定。在更换尿袋时，要先关闭引流管，避免尿液逆流引起感染。然后轻轻取下旧的尿袋，用消毒液清洁尿袋接口处，再连接新的尿袋。注意要确保尿袋低于膀胱水平面，避免尿液逆流。

#### 保持引流通畅

留置尿管后，保持引流通畅也非常重要。如果尿管受压、扭曲或折叠，就可能导致尿液引流不畅，增加感染的风险。因此，患者或家属要定期检查尿管是否通畅，如有异常情况应及时处理。同时，也要注意避免尿管受到外力牵拉或压迫。

#### 鼓励患者多喝水

鼓励留置尿管的患者多喝水是日常护理中极为重要的一环。因为多喝水能够显著增加尿量，通过尿液的自然流动，有效冲洗尿道，从而显著降低尿路感染的风险。对于留置尿管的患者来说，每日饮水量应保持在2000ml以上。如果患者因病情限制无法大量饮水，也可以考虑使用生理盐水进行膀胱冲洗。

#### 三、注意事项

在进行留置尿管日常清洁时，要注意保持手卫生，避免将细菌带入尿道内。处理引流系统

时要戴一次性手套，以减少交叉感染的风险。

留置尿管期间，患者应避免泡澡或将尿管浸入水中，以免引起感染。如果需要洗澡或擦身，可以使用防水罩或塑料袋将尿管和尿袋包裹起来。

不要频繁更换留置尿管或尿袋，以免增加患者的痛苦和感染的风险。具体的更换频率应根据患者的具体情况和医生的建议来确定。

如果发现尿液混浊、沉淀有结晶或呈现异味等异常情况时，应及时向医护人员咨询并处理。

留置尿管期间，患者要注意保持个人卫生和饮食卫生，避免感染其他疾病。同时，也要保持良好的心态和乐观的情绪，积极配合医护人员的治疗和护理。

#### 四、结语

留置尿管的日常清洁护理是患者康复过程中不可忽视的一环。通过正确的清洁方法和注意事项的实施可以有效地减少并发症的发生提高患者的生活质量。因此患者和家属应充分了解并掌握留置尿管日常清洁的正确方法和注意事项以便更好地进行护理和康复。

## 帕金森病患者居家护理手册，让生活更有质量

李宁 盐山县阜德医院

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病，主要影响中老年人。随着病情的发展，患者会逐渐出现静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍等症状。虽然帕金森病无法根治，但通过科学的居家护理，可以显著提高患者的生活质量。

### 一、居家环境优化

**防滑防摔：**帕金森病患者容易出现平衡障碍，因此居家环境应注意防滑。在洗手间、浴室等容易摔倒的区域安装扶手，选用防滑地砖或铺设防滑垫。保持地面干燥，避免水渍和油渍。

**家具布局：**合理安排家具布局，确保行走通道宽敞无障碍。避免使用有棱角的家具，以减少意外碰撞的风险。

**照明与通风：**保持室内光线充足，避免阴暗角落。确保室内空气流通，有助于患者保持良好的心情和健康状态。

### 二、日常护理要点

**个人卫生：**帕金森病患者可能因肌肉僵硬和震颤而影响日常生活自理能力。家属应协助患者保持个人卫生，定期洗澡、更衣，保持皮肤清洁，预防皮肤感染。

**饮食调整：**患者应保持均衡饮食，多吃蔬菜水果，适量摄入蛋白质。对于吞咽困难的患者，可选择软食或半流质食物。同时，保持充足的水分摄入，预防便秘。

**康复训练：**在医生建议下，患者可进行适当的康复训练，如散步、太极拳等低强度运动。这些运动有助于缓解肌肉僵硬，提高身体柔韧性。

**定期随访：**患者应定期前往医院进行随访，以便及时调整治疗方案。家属应密切关注患者的病情变化，如发现异常情况，应及时就医。

### 三、心理关爱与支持

帕金森病患者可能会因为病情的发展而感到焦虑、沮丧甚至失去信心。家属应给予患者充分的关爱与支持，鼓励他们积极面对生活。同时，可以引导患者参加社交活动，拓宽生活圈子，增强生活信心。

### 四、药物治疗与管理

帕金森病患者需要长期服用药物以控制病情。家属应协助患者按照医嘱定时定量服药，并注意观察药物的不良反应。如出现不适症状，应及时就医调整药物

方案。此外，家属还要定期为患者整理药物，确保药品的充足和有效。

### 五、预防并发症

帕金森病患者容易出现多种并发症，如肺炎、泌尿系统感染等。家属应协助患者做好日常防护工作，如定期开窗通风、保持室内温度适宜、注意个人卫生等。同时，密切关注患者的身体状况，一旦发现异常，应及时就医诊治。

### 六、与医疗团队的沟通

家属在患者的居家护理过程中，要与医疗团队保持良好的沟通。定期向医生反馈患者的病情变化和居家护理情况，以便医生根据患者的实际情况调整治疗方案。同时，家属也可以从医疗团队那里获取更多护理建议和指导，提高护理质量。

### 七、充分利用社区资源

帕金森病患者和家属可以充分利用社区资源，如参加社区组织的健康讲座、康复课程等活动。这些活动不仅有助于患者更好地了解帕金森病，还能结交更多的病友，互相鼓励支持。此外，社区还可能提供一些便民服务，如家庭医生、康复器械租赁

等，为患者提供更多便利。

### 八、建立良好的生活习惯

患者应保持规律的作息，充足的睡眠有助于身体恢复。同时，患者应在力所能及的情况下进行适当的锻炼，以增强身体素质和提高生活质量。家属也要引导患者保持乐观的心态，积极面对生活。

### 九、应对突发情况

帕金森病患者可能会出现突发情况，如突然摔倒、病情加重等。家属应学会基本的急救知识，以便在患者遇到突发情况时能够及时处理。同时，家属要了解附近的医疗机构和相关救援服务，确保在紧急情况下能够及时寻求专业救助。

### 十、结语

帕金森病患者的居家护理是一项长期而细致的工作，需要患者、家属和医疗团队的共同努力。通过优化居家环境、关注日常护理要点、提供心理关爱与支持、规范药物治疗与管理、预防并发症、与医疗团队保持沟通、充分利用社区资源、建立良好的生活习惯以及应对突发情况等方面的措施，我们可以帮助帕金森病患者享受更美好生活。

## 超声在妇产科的应用，孕期超声检查的重要性与时机

刘刘文 青县中医院

超声检查是一种利用超声波在人体内部反射的原理来获取图像的无创检查方法。在妇产科领域，超声技术的应用极为广泛，它不仅能够帮助医生观察胎儿的发育情况，还能监测孕妇的健康状况，及时发现并处理可能出现的问题等。

### 一、孕期超声检查的重要性

孕期超声检查是妇产科领域中一项至关重要的诊断技术，它通过无创的方式为医生提供了宝贵的信息，以确保母婴健康。超声检查利用声波的反射原理，生成胎儿及其周围环境的图像，使医生能够直观地观察胎儿的发育情况和孕妇的生理状态。孕期超声检查能够帮助医生评估胎儿的生长发育。通过超声波，医生可以观察到胎儿的大小、形态以及各个器官的发育情况，确保胎儿按照正常的生长轨迹发展。这对于早期发现胎儿发育迟缓或异常至关重要，有助于及时采取干预措施。超声检查在检测胎儿结构异常方面发挥着重要作用。在特定的孕周，胎儿的器官和结构已

经发育到一定程度，可以通过超声波清晰地观察。这使得医生能够识别出如心脏缺陷、脊柱裂、唇腭裂等先天性异常，为孕妇和家庭提供必要的心理准备和治疗选择。超声检查还能够监测胎盘的位置和功能，以及羊水的量。胎盘是胎儿获取营养和氧气的重要器官，其位置和功能异常可能会对胎儿造成严重影响。羊水的量也是评估胎儿健康的一个重要指标，过多或过少都可能预示着潜在的问题。超声检查在确定胎位方面也具有不可替代的作用。了解胎儿在子宫内的位置对于选择合适的分娩方式至关重要。因此，孕期超声检查的时机应根据妊娠的不同阶段和医生的建议来确定。通过在关键时期进行超声检查，可以及时发现并处理可能影响妊娠的问题，确保母婴的安全。

### 二、孕期超声检查的时机

孕期超声检查的时机对于确保母婴健康至关重要。在妊娠的不同阶段，超声检查的目的和侧重点各不相同，因此选择合适的时机进行检查是必要的。早期妊娠时，超声检查主要用于确认妊娠是否在子宫内进行，以及评估胚

胎的早期发育情况。这一阶段的检查有助于确定妊娠的预产期，并初步评估胚胎的健康状况。进入中期妊娠，通常会进行一次详细的超声检查，此时胎儿的器官已经发育到可以清晰观察的程度。这次检查被称为“解剖扫描”，医生会仔细检查胎儿的各个器官系统，评估胎儿的整体健康状况，以及检测可能存在的结构异常。晚期妊娠时，超声检查的重点转向评估胎儿的生长情况、胎位、羊水量以及胎盘的位置。这些信息对于准备分娩和选择合适的分娩方式至关重要。因此，孕期超声检查的时机应根据妊娠的不同阶段和医生的建议来确定。通过在关键时期进行超声检查，可以及时发现并处理可能影响妊娠的问题，确保母婴的安全。

### 三、超声检查的注意事项

超声检查是一种安全、无痛的医学检查方法，但在进行孕期超声检查时，仍需注意一些事项以确保检查的准确性和安全性。孕妇应遵循医生的指导，按照建

议的时间进行超声检查。不要自行决定增加检查次数，以免不必要的担忧或误解。在进行超声检查时，孕妇应保持放松。紧张或不适可能会影响检查的进行，甚至影响图像的质量。如果孕妇感到不适，应及时告知操作人员。孕妇应与医生充分沟通，了解每次超声检查的目的和预期结果。这有助于孕妇理解检查的重要性，并在发现任何异常时，能够及时与医生讨论后续的医疗措施。虽然超声检查被认为是安全的，但孕妇仍应避免频繁或不必要的检查，以减少任何潜在的风险。医生会根据孕妇的具体情况需要，合理安排超声检查的次数和时机。因此，孕期超声检查是监测胎儿发育和孕妇健康的重要手段。它为确保母婴健康提供了重要的信息和保障。通过定期的超声检查，医生可以及时发现并处理可能影响妊娠的问题，确保孕妇和胎儿的安全。因此，孕妇应重视孕期超声检查，并遵循医生的指导，合理安排检查时间。

## 危重症患者的呼吸支持技术有哪些？

牛艺兵 华北石油管理局总医院

在现代医疗领域，危重症患者的呼吸支持技术是挽救生命的关键手段之一。当患者的呼吸功能受损，无法维持正常的氧气供应和二氧化碳排出时，医生会采用一系列先进的呼吸支持技术来辅助或替代患者的自主呼吸，它们在危重症患者的救治中发挥着至关重要的作用。

**氧气疗法**是最基础的呼吸支持方式，适用于轻度呼吸困难的患者。通过鼻导管、面罩或氧气帐篷等方式，将高浓度的氧气直接输送给患者，以提高血液中的氧含量。这种方法简单易行，但仅适用于那些尚能自主呼吸，但需要额外氧气补充的患者。

**持续气道正压（CPAP）**是一种无创的呼吸支持技术，主要用于治疗睡眠呼吸暂停和急性呼吸窘综合征（ARDS）。患者通过面罩或鼻罩连接到CPAP设备，设备会在患者呼吸时提供一个恒定的正压，帮助维持气道的开放，减少呼吸做功，并改善氧合。

**双水平气道正压（BiPAP）**类似于CPAP，但它提供了两个水平的气道压力：吸气时提供较高的压力（IPAP），呼气时提供较低的压力（EPAP）。这种交替的压力模式更接近自然呼吸，适用于那些需要更强呼吸支持但又不适合插管的患者。

**机械通气**是一种有创的呼吸支持技术，通过气管插管或气管切开将患者与呼吸机连接。呼吸机可以完全或部分替代患者的自主呼吸，根据患者的具体情况调整呼吸频率、潮气量、吸气压力等参数。机械通气适用于严重呼吸衰竭或无法维持足够氧合的患者。

## 心肺功能训练，提升你的心肺耐力与健康

田蒙蒙 盐山县阜德医院

在我们的日常生活中，心肺功能的好坏直接关系到我们的健康和生活质量。心肺功能，简单来说，就是指心脏泵血和肺部气体交换的能力。一个好的心肺功能，不仅能够提高我们的工作效率和生活品质，还能在关键时刻为我们的身体提供更多的能量和氧气。

### 一、心肺功能的重要性

心肺功能是人体非常重要的生理功能之一。心脏通过不断跳动，将血液泵送到全身各个部位，为身体提供必需的氧气和营养物质；而肺部则负责气体交换，让我们能够吸入氧气并排出体内的二氧化碳。心肺功能的强弱，直接影响到我们的运动能力、抵抗力以及身体的恢复能力。

### 二、心肺功能下降的影响

当心肺功能下降时，人们在进行日常活动或运动时，可能会感到气喘吁吁，容易疲劳。长期下去，这不仅影响我们的工作效率，还可能导致一系列健康问题，如心脏病、呼吸道疾病等。因此，提升心肺耐力，对于维护我们的健康至关重要。

### 三、心肺功能训练的方法

**有氧运动：**有氧运动是提升心肺耐力的重要途径。在这类运动中，身体需要大量氧气来支持持续的活动，从而促使心脏加速泵血，肺部加快气体交换。常见的有氧运动如慢跑、游泳和骑自行车，它们都能有效地锻炼心肺系统。对于初学者或心肺功能较弱的人群，可以从慢跑步行或轻松的骑行开始，然后逐渐增加运动的持续时间和强度。

**间歇训练：**间歇训练是一种结合了高强度与低强度运动的训练方法。这种方法通过短时间内的高强度运动，如全力冲刺30秒，然后降低强度进行慢跑或快走恢复，以此循环进行。这种训练方式能够快速提升心肺耐力，因为它迫使心脏和肺部在短时间内适应大量的氧气需求。

**深呼吸练习：**深呼吸能够刺激肺部，使其吸入更多空气，从而增强肺部的气体交换能力。每天进行几次深呼吸练习，每次持续几分钟，不仅有助于放松紧张的神经，还能逐渐提高肺活量。这种练习特别适合在紧张的工作间隙或学习休息时进行，有助于恢复精力和集中

高频振荡通气（HFOV）是一种特殊的机械通气模式，它以极高的频率（通常在300-2400次/分钟）和较小的潮气量进行通气。这种技术通过持续的气道正压和快速的小幅度振荡，来维持肺泡的开放和氧气的交换，适用于ARDS等严重肺损伤的患者。

**体外膜氧合（ECMO）**是一种高度侵入性的呼吸支持技术，它通过一个体外循环系统来替代患者的肺功能。患者的血液被抽出，经过一个膜氧合器进行氧合和二氧化碳排除，然后再输回患者体内。ECMO适用于那些肺功能严重衰竭，常规呼吸支持无效的患者。

**无创正压通气（NIPPV）**是一种结合了CPAP和BiPAP特点的呼吸支持技术，它通过面罩或鼻罩提供正压通气，适用于那些需要较强呼吸支持但又不适合插管的患者。NIPPV可以减少呼吸做功，改善氧合，并减少机械通气的需求。

**负压通气**是一种较为古老的呼吸支持方式，它通过在患者的胸部周围创建一个负压环境，使得胸腔扩张，肺部自然膨胀，从而实现通气。这种方法适用于脊髓损伤或其他导致呼吸肌无力的患者。

危重症患者的呼吸支持技术多种多样，每种技术都有其特定的适应症和操作要求。医生会根据患者的具体情况和病情变化，选择最合适的呼吸支持方案。随着医疗技术的不断进步，这些呼吸支持技术也在不断地发展和完善，为危重症患者提供了更多的生存机会。然而，无论采用哪种技术，都需要专业的医疗团队进行严密的监测和调整，以确保患者能够获得最佳的治疗效果。

### 四、训练的注意事项

**个体差异：**每个人的身体状况和运动能力都是不同的。因此，训练计划应根据个人情况量身定制，避免过度训练导致身体疲劳和受伤。

**热身和拉伸：**在开始任何运动之前，都要进行充分的热身活动，以增加关节的灵活性和减少受伤的风险。运动后，适当的拉伸也有助于肌肉的恢复。

**持续性与规律性：**心肺功能的提升不是一蹴而就的，需要持续且规律的训练。建议每周进行至少3-5次运动，每次持续30分钟以上。

**监听身体信号：**在运动过程中，要时刻注意身体的反应。如出现不适，应立即停止运动，并寻求专业建议。

### 五、训练的益处

**增强心肺耐力：**这是最直接的益处。通过训练，你的心脏将能够更有效地泵送血液，而肺部也将能够更高效地进行气体交换。

**改善整体健康：**良好的心肺功能是整体健康的基础。通过训练，你可以降低患心脏病和呼吸道疾病的风险。

**提高生活质量：**随着心肺耐力的增强，你会发现自己在进行日常活动或运动时更加轻松自如，从而提高生活质量。

**增强免疫力：**规律的运动有助于提升免疫系统功能，更能抵抗疾病的侵袭。

### 六、家属的支持与鼓励

对于患者来说，家属的支持和鼓励在提升心肺功能的过程中起着至关重要的作用。家属可以帮助患者制定和坚持训练计划，提供必要的陪伴和鼓励，以及在需要时提供必要的照顾和协助。同时，家属也可以参与到运动中，与患者一起进行心肺功能训练，这样不仅能提升健康，还能增进彼此之间的感情。

### 七、结语

心肺功能训练是提升个人健康水平的有效途径。通过合理的训练计划，我们不仅可以增强心肺耐力，还能改善整体健康状况，提高生活质量。重要的是，要根据自己的身体状况和运动能力来制定合理的训练计划，并持之以恒地进行下去。同时，家属的支持和鼓励也是不可或缺的。