

让护士帮助您认识疾病



骨折后到底喝骨头汤好，还是吃黑鱼好？早下床活动好，还是晚下床活动好？坐“月子”时到底能不能吹风？如果这些问题您也不清楚，那就需要护士为您好好地做做健康宣教了。健康宣教主要是指护理人员对患者进行包括日常生活保健、疾病的预防及康复知识等，目的是让患者尽快康复，获得良好的生活质量。积极开展院内健康宣教，对患者治疗、康复可以起到事半功倍的作用。

把握合适的健康宣教时机

对于患者来说，良好的心态是顺利治疗的保障。初入院时，由于环境的改变，以及对疾病未知的恐惧、对单调生活的厌倦等，会导致患者产生较多负面的心理，因此，真正的“以人为本”的护理理念就不能仅体现在医疗手段上，对患者的心理护理同样重要。心理护理的有效方式就是健康宣教。通过健康宣教不仅可以使患者对疾病有正确认识，还能告知患者如何预防疾病，尽早介入健康宣教可以起防病于初始，防患于未然。患者初入院时可能情绪不佳，为保证沟通效果，宜选择患者情绪稳定，或午睡后、病房安静时和患者精神较好时进行健康教育。

健康宣教

有利于患者心理健康

现代护理工作早已不是打针、换药、执行医嘱那么简单，而提倡的是优质护理服务，讲究对患者实施身、心、社会等全方位、连续、系统的整体护理。通过健康宣教，可以改变患者“重治疗轻护理”的陈旧观念，从根本上让患者了解健康教育的重要性，改变对护士健康教育配合的态度；通过健康宣教，可以让患者知道自己身体状况，消除对疾病的恐惧，以健康的心态面对疾病，以健康心态积极配合治疗。

健康宣教能促使患者尽快康复

俗话说“术业有专攻”，专业的健康宣教可以让患者及家属了解一些疾病预防知识，也可以扭转人们的一些认知误区。如大家可能认为骨折患者要多吃高蛋白、高钙食物，其实骨折早期是不宜多吃的；一些长期需要卧床的患者，定时自主翻身很重要，才能避免褥疮的发生。这些都是需要护士通过健康宣教，让患者掌握的一些基本、简单的医学知识。了解这些患者可以进行自我预防，有助于尽快康复。

健康宣教

有利于医患沟通

让患者知道自己的病情，以及一些基本的治疗方法，可以提高患者战胜疾病的信心，这就需要健康宣教。通过医护人员向患者宣讲疾病的发生原理，如何进行预防；疾病发生后，如何进行科学、合理的康复治疗；让患者明白为什么要实施这样的治疗方法，等等。这些都可以很好地协助患者尽快调整心态，使之较快适应医院环境。这不仅可以为后期的治疗与护理奠定良好的基础，同时也能让患者感受到护理人员的亲切感和专业感。这些良好的情绪必然能够保证良好的医患关系，提高患者对治疗的信心；这种“人文关怀”方式可以改善医患关系，让患者信任医护人员，有利于患者积极配合治疗，从而促进康复。

常宁市中医院 滕湘

冬季为何毛病多？

冬季是很多疾病的高发期，如呼吸系统疾病、心脑血管疾病，以及慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡等。这些疾病之所以在冬季高发，主要与以下几方面原因有关。

1、冬季气温低、气压高，会导致交感和副交感神经功能失调，反馈性地引起毛细血管舒缩反射，血流阻力加大，诱发心脑血管疾病的发生。

2、寒冷的气候可使血液的理化性质发生改变，如血沉加快、血凝时间缩短、血液粘稠度增大等。这些都是动脉血栓形成的主要因素，可诱发心肌梗塞和脑梗塞。

3、寒冷可引起血管收缩，血压升高，甚至造成小动脉持续痉挛，这与脑溢血的发生关系甚大。

4、严寒可致机体免疫功能下降、内分泌失调，如免疫蛋白减少、自体免疫反应增强等，常可诱发慢性气管炎、支气管哮喘等呼吸道疾患。

5、寒冷刺激大脑皮层可引起功能紊乱，这与溃疡病的发生有重要关系。胃的迷走神经兴奋可促使胃酸分泌过多，同时，胃及十二指肠粘膜血管痉挛，从而大大减弱了胃粘膜的抗酸能力，易使消化道粘膜受胃酸的侵蚀而成溃疡。

6、冬季，人们皮肤血管收缩，汗腺和皮脂腺分泌减少，使得随皮肤排出的代谢废物减少，因而加重了肾脏的负担，使得尿毒症患者冬季死亡率增高。

甘肃省酒泉市疾控中心 杨建红
甘肃省酒泉市二中
退休高级教师 张汉武



常宁市中医院
本版协办
咨询电话: 0734-7239120
7221867
网址: www.cnszyyy.com

张医生信箱

肩关节总脱臼怎么办？

张医生：

我平时喜欢体育运动，特别喜欢打羽毛球，但是在两年前的比赛时不慎发生肩关节脱臼，虽及时复位康复，但此后就经常会发生肩关节脱臼，以致我现在都不太敢运动了。请问，肩关节总是脱臼怎么办？

湖南读者 孙先生

孙先生：

肩关节脱臼是指肱骨头与关节盂之间的脱位，包括前脱位和后脱位。肩关节是全身关节最易脱臼的部位，约占50%以上，运动时的极度外展、外旋都是引起肩关节脱臼的原因；跌倒时用上肢伸直支撑着地，也容易出现肩关节脱臼；另外，先天性关节发育不良或松弛者也是高发人群。

发生肩关节脱臼时，患肩会表现为疼痛、肿胀、活动障碍，出现典型的“方肩”畸形。一旦出现这种情况，一定要第一时间到医院请专业骨科医生复位，不要超过24小时；如治疗不当会导致畸形愈合或不愈合，增加了肩关节的不稳定性，容易造成肩关节的习惯性脱臼。

对于年龄超过40岁、平时运动较少者，可以采取保守治疗；而年龄在40岁以下，对运动有较高要求者，有必要进行手术治疗，微创关节镜治疗是首选，术后要注意关节活动度训练和肌肉训练。

张医生

雾霾天患了感冒怎么治

接连不断的雾霾天让我们的呼吸多了一份沉重。雾霾中含有大量细颗粒物PM2.5、二氧化硫、二氧化氮等有害物质，这些物质随着呼吸进入呼吸道，损伤呼吸道黏膜、纤毛，引起炎症，引发咽部干涩疼痛、咳嗽、咯痰等呼吸道不适症状。

国家重点实验室曾经做了这样一项研究，他们用汽车尾气造成动物的肺组织损伤，然后给予连花清瘟胶囊，结果发现血液中炎症因子的含量降低了，肺组织炎症因子也降低了，这表明了连花清瘟可以减轻汽车尾气引起的呼吸道炎症损伤。河北省人民医院也证实连花清瘟胶囊对PM2.5导致的肺部炎症损伤具有对抗作用，从而改善各种呼吸道不适症状。所以雾霾天一定要服用连花清瘟胶囊，消除咽部干涩疼痛、咳嗽、咯痰等症状。

雾霾可以造成呼吸系统抵御力下降，使感冒病毒、流感病毒易于侵袭呼吸道，出现发热、打喷嚏、流鼻涕等症状。连花清瘟胶囊正是

治感冒、抗流感的创新中药，能够抑制杀灭H1N1、H3N2等流感病毒，以及鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等普通感冒病毒。缓解发热、咽痛、咳嗽、周身疼痛比西药抗病毒药达菲还要快，这已经得到了循证医学的证实。

连花清瘟治疗普通感冒和流感这些外感病具有中药的独特优势。现代医学认为感冒和流感由各种病毒引起，中医学则认为外邪只是引发外感病的外在因素，内火则是外感病发作的内在原因，所以感冒、流感患者在发病前常会出现口腔溃疡、嗓子疼等“上火”症状。治疗外感病的中药可以同时做到散外邪、清内火和抗病毒。在连花清瘟的药物组成中，汇聚了汉代、明、清三朝名方，既有发散外邪的麻黄、薄荷，又有内清火毒的银花、连翘、板蓝根、贯众等药物，尤其是配伍了生石膏、大黄，可以清肺泄热，让体内积蓄的火毒从大便排出，既能散外邪、又能起到广谱抗

病毒作用，对感冒、流感都能起到很好的疗效。另外，由于连花清瘟还具有良好的抑菌消炎作用，因此还可以防治感冒、流感后引发的支气管炎、肺炎等。

我们都知道雾霾可以使人易患感冒，并且得了感冒不易痊愈。连花清瘟胶囊内含有西藏高原耐寒、耐缺氧植物红景天，在治疗感冒、流感的同时还可提高人体免疫功能，增强感冒、流感患者的抗病康复能力。这就意味着用连花清瘟胶囊治感冒，可以加快治愈进程，治愈后也不易再复发。十多年来，连花清瘟先后13次被列入国家级治疗甲型流感、乙型流感、禽流感诊疗方案，并于2011年荣获国家科技进步二等奖。不久前连花清瘟开启了美国FDA二期临床研究，这标志着这一创新中药即将进入美国人的日常生活。

在雾霾天气里，有连花清瘟相伴，可以收到清理呼吸道、治感冒、抗流感一箭双雕的效果。