

# 内科常见慢性病的护理措施有哪些

谢玉兰

巴中市恩阳区人民医院 636064

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 09-083-02

在社会经济快速发展的背景下,人们生活压力逐步增大,致使大部分人忽视了自身的身体健康,进而引发众多内科疾病。经研究发现,绝大多数内科疾病都属于慢性病且存在不易痊愈的特点。因此,针对内科常见慢性病,首先需明确其致因,然后理清其发病特点,最后制定有针对性的护理措施。本篇文章通过细致分析内科常见慢性病,对如何有效护理进行深入探究,旨在帮助人们避免和护理内科慢性疾病,从而为人们健康成长奠定良好的基础。

## 一、内科常见慢性病有什么?

对于内科常见慢性病而言,可以大致分为高血压病、糖尿病、冠心病和消化性溃疡四种。其中,高血压病是指身体流动血液对血管壁压力高于正常值(收缩压 $\geq 140$ mmHg,舒张压 $\geq 90$ mmHg)的一种疾病;糖尿病是指身体血液中葡萄糖浓度高于正常值的一种疾病;冠心病是指由冠状动脉粥样硬化而导致的冠状动脉血液供应不足的一种疾病;消化性溃疡是指胃粘膜因消化问题而产生的溃疡。

## 二、内科常见慢性病诱发因素?

高血压诱发因素可分为以下几种:(1)遗传:倘若父母都患有高血压病,则其子女患高血压几率可达50%左右;倘若父母中一人患有高血压,则其子女患高血压几率为30%左右;倘若父母无高血压病,则其子女患高血压几率仅为3%左右。(2)工作压力大及精神紧张:倘若工作压力较大,则体内分泌的儿茶酚胺就会逐渐增多,进而造成血管收缩,血压增加。(3)饮食习惯:摄入过量盐、脂肪以及酗酒。(4)肥胖:体重过高且过度肥胖会导致高血压的产生。

糖尿病诱发因素可分为以下几种:(1)肝脏疾病:对于肝硬化患者,其常存在糖代谢异常的情况,最为典型的患者在空腹时,血糖正常,但饮食后血糖迅速上升。(2)肾功能不全:存在慢性肾功能不全的人会出现轻度糖代谢异常。(3)应激状态:经历各种意外、感染、创伤后,可能会导致血糖升高,但在应激去除后,血糖会恢复平稳。(4)内分泌疾病:甲亢、肢端肥大症、库欣综合征等都会诱发糖尿病的产生。

冠心病诱发因素可分为以下几种:(1)患有高血压病、糖尿病、过度吸烟和饮酒。(2)过度肥胖、精神状态不定、情绪低落。(3)倘若父母患有冠心病,则子女患冠心病的几率较大;(4)不良的生活饮食习惯。

消化性溃疡诱发因素可分为以下几种:(1)吸烟:长时间吸烟会阻碍溃疡愈合,增加溃疡复发和并发症的几率。(2)心理因素:长时间精神紧张、焦虑会引发消化性溃疡。(3)饮食因素:酒、咖啡等会加快胃酸的分泌,进而诱发消化性溃疡。

## 二、内科常见慢性病的护理措施有哪些?

### (一) 高血压病

在护理初期,严格禁止食用高脂、高盐等食物,并在规定的时间内测量血压。在护理中期,定时测量患者心率、体温、血压,时刻关注生命体征情况,依照获取数值进行有针对性的用药。同时,在饮食方面,还是以低盐、低胆固醇、高维生素为主,但可适当食用一些含有较高蛋白质含量的食物,避免便秘情况的出现。在护理后期,重点强调用药的必要性,要求每天按时服用药物,定时测量血压。此外,还需加强身体锻炼,每天坚持3~4次对各关节的活动,每次活动需坚持20分钟左右,从而以更好地提高身体素质,增强身体免疫力。

### (二) 糖尿病

首先,平衡膳食。对于每一种食物来说,其在本质上不可能包括全部营养素,只有各类食物相互配合才能实现营养齐全,因此在护理过程中,要确保饮食的多样性,积极地做到荤素搭配,杜绝挑食、偏食。其次,增加主食。对于主食来说,其基本上是由单糖和多糖构成的,而这些主食所释放出能量占总能量的百分之五十左右,其中,米饭、土豆等食物多糖居多但不会促使血糖的升高,因此,在进行护理时,应以其作为主要热量来源。然后,减少脂肪摄入。护理过程中杜绝摄入过多脂肪,主要原因在于脂肪会提升胰岛素的抵抗能力,降低胰岛素的敏感性,使得血糖不断提高,从而加重糖尿病的病情。最后,药物护理。要求按时按剂量服用药物,不可随意更改药物用时及用量,同时,通过查看血糖、糖化血红蛋白值等观察药物整体疗效。

### (三) 冠心病

首先,作息正常。应在规定的时间段内睡觉与起床,避免熬夜持续工作,在睡觉之前不能阅读具有刺激性的文章。在起床之后需秉持宜缓不宜急的原则,起来在床上稍坐一会,随后再下地,否则会出现心率、血压大幅度波动。养成每天排便的好习惯,排便时杜绝过于用力,防止血压上升。其次,保持心情舒畅。精神、情绪的过度紧张和波动会在一定程度上引发冠心病,因此,需要尽可能的避免暴怒情绪,通过养花等适宜方式怡情养性。最后,饮食清淡。高脂、高糖类等食物会进一步增加血管壁胆固醇的沉淀,进而造成动脉硬化的快速形成,所以,对于冠心病病人,需要饮食清淡,多吃易消化的食物,戒烟戒酒,只有这样才能降低冠心病发生几率。

### (四) 消化性溃疡

首先,饮食护理。在饮食方面,应选择营养充足且易消化的食物,例如:稀饭、牛奶等碱性食物,杜绝辛辣、油腻等食物,防止因胃窦部扩张而造成的胃液素持续增加。其次,心理护理。不好的心理因素会在一定程度上引发、加重病情,对于患有消化性溃疡的人来说,由于持续的疼痛,会进一步使得他们产生紧张、害怕等情况,进而造成胃粘膜保护能力降低。

(下转第84页)

# 痔疮的治疗方法有哪些？

马 凯

成都市郫都区人民医院 611730

〔中图分类号〕R657 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 09-084-01

痔疮是肛门部位非常常见的一种疾病，也是肛肠疾病中非常常见的一种疾病。痔疮主要是因为肛垫下移、静脉曲张而导致的，在临床上会出现便血、坠胀感以及粘性分泌物、嵌顿和感染等情况，这种情况会严重的降低患者的生活质量，同时也会威胁到患者的身体健康。一旦患者患有痔疮以后，就应该及时的到医院进行就诊，并且开展一系列的检查和治疗。而患者在日常的生活当中也应该要注意饮食和卫生以及运动等，提高患者的生活质量，同时也能够使患者尽快的恢复身体健康。那么在临床上痔疮有哪些治疗的方法呢？

## 一、手术治疗痔疮

一般在临床上对于长时间进行保守治疗以后没有痊愈的或者存在比较大混合痔的患者来说，需要采取手术进行治疗。手术的主要目的是通过缝扎或者摘除等方式或者通过激光照射以及电凝等方式来去除痔疮。随着我国经济水平和生活水平的不断提高，我国医疗技术水平也在不断的发展，而目前对于痔疮的患者在手术治疗上主要采取痔上粘膜环切术进行治疗，这种手术属于 PPH 吻合器的器械治疗，可以将痔上方的直肠粘膜脱垂带进行环形的切除处理。手术的方法是在进行手术治疗的过程中，首先需要对患者的肛门进行扩张，随后在齿状线上方的 4cm 处的部位上进行环形缝合直肠粘膜一圈，并将 PPH 吻合器插入到肛门内，再进行相应的结扎、缝线、随后进行激发吻合器的处理，并将脱垂的黏膜带切除即可。整个手术的时间只有 30 分钟，不仅能够阻断直肠末端动静脉的终末吻合支，同时也能够在最大的程度上将痔疮进行根除，具有非常好的治疗效果。

## 二、药物治疗

药物治疗痔疮也是临床上非常常见的一种治疗方式，药物治疗包括口服药物外用栓剂和外用膏剂以及坐浴治疗。这种治疗对于轻度痔疮的患者能够达到治愈的目的，但是对于非常严重的痔疮患者来说，只能缓解患者疼痛的症状，可以减少病灶的体积，具有止痛、止血和消炎的作用，只能

缓解患者一时的发作痛苦，但是没有办法去根治痔疮。药物治疗属于保守治疗，一般对于药物治疗效果不佳的患者来说或者痔疮情况非常严重的患者还是建议进行手术治疗。

## 三、特殊的治疗方法

目前，临床上对于痔疮的患者还可以采用注射的治疗方式以及结扎套扎和超高温或者超低温等方式进行治疗。而注射的治疗方式在国内外都非常常见，是指将药物注入到痔核内来治疗痔疮的一种方式，一般情况下注射的药物主要是枯痔坏死脱落剂和硬化萎缩剂两种。而硬化萎缩剂比较适合患有内痔的患者，但是这种治疗的方法会导致患者出现复发的情况。而结扎和套扎的治疗方法，会导致患者肛门处周围的血液循环受到非常严重的阻碍，同时也容易引发患者出现疼痛和淤血水肿以及出现排便困难的情况。而超高温或者超低温、微波和液氮冷冻以及激光等治疗方式，主要是通过超高温或者超低温产生的冷、热效应来振荡电离子透入到生物物理效应和电场电容效应等，这种方法能够促使病灶组织的蛋白凝固、电灼电凝出血、随后切割，患者的血管栓塞封闭、组织发生变性、随后硬化萎缩以及坏死脱落等。

## 四、痔疮患者日常生活注意事项

对于患有痔疮的患者来说，除了接受以上综合且专业的治疗措施以外，还应该在日常生活中注意保持良好的生活习惯，可以多吃一些芹菜、花生、菠菜、海带、空心菜以及虾皮、土豆、山药和香蕉等这些新鲜的蔬菜和水果来补充体内的维生素 B 以及油脂，同时也能够减少患者出现便秘和痔疮出血的情况。对于接受痔疮手术治疗的患者可以在术后的 24 小时内进行排便，并且在术后尽量减少走路的次数，不要用手去触碰伤口的边缘，也尽量减少对伤口边缘处的摩擦，防止出现水肿的情况。

由于痔疮会严重的影响人们的生活质量和人们的身体健康，所以在日常生活中一旦发现患有痔疮，需要立刻到医院进行治疗，减少痔疮所带来的不适以及疼痛感。

(上接第 83 页)

基于此，需为其建立一个舒适、安静的环境，尽可能的减少外界不良因素的刺激，同时积极与病人进行交谈，帮助他们建立治疗信心，克服不良心理。最后，并发症护理。实时监控病人生命体征情况，关注面色变化、腹部疼痛变化、饮食变化、清晰变化等，倘若病人出现呕吐现象，需注意分泌物，进而以更好地判断是否出现并发症。如果病人出现大出血，要及时叮嘱病人注意卧床休息，并配合抢救工作，在此过程中要给予充足的氧气、止血、输血等；如果病人出现穿孔现象，应立即停止进水进食，并给胃减压，于 7 小时之内进行手术。

## 三、结束语

随着社会经济的不断进步，人们憧憬美好生活，为此不惜身体以尽可能的创造物质财富，然而，身体是本钱，忽视身体健康则会引发各类内科慢性疾病，进而危机人们的生命。基于此，应在现有的基础上加强对内科常见慢性疾病的重视程度，并通过各类有效且科学的方法做好预防工作。对于患有内科慢性疾病的人们来说，需在闲暇之余学习内科常见慢性疾病的护理知识，积极做好护理措施，只有这样才能在根本上让身体快速恢复，从而为今后健康快乐生活打下坚实基础。