

理人员的工作情况反馈也是手术医生的对护理人员工作表现真实的反映,所以护理人员在手术室中的工作具有着一定的难度,应该与医生进行有效的沟通,是非常必要的。

2.2 与后勤部门的沟通

手术能够顺利的开展,自然离不开后勤部门的支持,但是后勤部门的工作人员并不是医疗的专业人员,而且手术室之内后勤的工作人员是不可以随意进出的,所以这就需要护理人员与后勤部进行情况交流达到有效的沟通。

2.3 手术室护理的沟通方法

护理人员在患者进行手术的前一天,护理人员应该先与

患者进行有效的访视,取得患者的信任,因为手术室对患者来说是一个比较陌生的环境,患者在陌生的环境中会产生巨大的顾虑,他们会畏惧手术室产生焦虑、紧张以及不安的心理情绪,所以护理人员应该及时的与患者进行有效的沟通,改善患者不良的心理情绪,使其可以积极的配合手术治疗。

3 手术过程中,尊敬医生

为了使手术可以更顺利的开展,在手术的过程中,护理人员要尊重手术医生,相互尊重是医护之间有效沟通的前提,所以为了医护之间建立起的的良好关系,所以护理人员与医生进行沟通时,应该采用礼貌用语。

类风湿关节炎平时需要注意哪些预防措施?

唐学琴

成都市温江区人民医院风湿血液科 610000

[中图分类号] R593

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2021) 03-074-01

类风湿关节炎(RA)是一种自身免疫性疾病,主要影响关节,并可能导致疼痛、僵硬和功能丧失。对于患者和家属来说,日常生活中的预防和管理措施对提高生活质量至关重要。本文将探讨一些通俗易懂且易于接受的预防措施,希望能够帮助患者和家属更好地应对类风湿关节炎。

首先,了解类风湿关节炎的特性对于预防和管理是非常重要的。这种疾病常影响手关节、腕关节、膝关节等关节,可能导致炎症和痛苦。尽早识别和处理症状,可以帮助减缓疾病的进展,并减少对日常生活的影响。

在日常生活中,保持一个健康的生活方式是预防类风湿关节炎症状加重的关键。饮食方面,合理的饮食可以帮助减少炎症反应。建议多摄入富含抗氧化剂的食物,如新鲜的水果和蔬菜,并选择全谷物和瘦肉蛋白。减少食用高糖、高脂和高盐的食品,因为它们可能会加剧炎症。

除了健康饮食,保持适度的体力活动也是非常重要的。定期的、低强度的运动可以帮助保持关节灵活性,增强肌肉力量,减轻疼痛和僵硬感。例如,散步、游泳和骑自行车都是不错的选择。通过温和的运动,可以促进血液循环,减轻关节负重,从而减少症状的发作。每天坚持一些简单的关节活动和伸展运动,也有助于维持关节的活动度和功能。

同时,体重管理在类风湿关节炎的预防中起到重要作用。超重会增加关节的负担,特别是对膝关节和髋关节。通过保持健康的体重,可以减少关节的压力,缓解症状。此外,充足的睡眠和休息对类风湿关节炎患者同样重要。良好的睡眠可以帮助身体修复,减少疲劳,对总的健康状况和疾病管理都有积极作用。

在日常生活中,学会保护和适当使用关节也非常关键。避免过度使用受影响的关节,尽量避免提重物或者做重复性强的动作。合理使用辅助工具,如手杖、助行器和特制的鞋垫,可以减少关节的负担。日常家务和工作中,合理安排任务,适度休息,避免长时间保持同一姿势,也能帮助减轻关节的压力。

心理和情感支持也是类风湿关节炎管理的一部分。面对慢性病,情绪的波动是正常现象。建立一个支持系统非常重要,包括家人、朋友以及志同道合的病友。分享经验和互相支持,可以帮助缓解心理压力,增强战胜疾病的信心。遇到难以应对的情绪时,不妨寻求心理咨询或加入支持团体,以获取专业的帮助和更多的情感支持。

与医疗团队保持良好的沟通也是不可忽视的。定期复诊,随时了解自身的病情变化,并根据医生的建议调整治疗方案,是控制类风湿关节炎的有效途径。学会记录和监测症状的发展,有助于医生更准确了解病情,从而制定更合适的管理计划。如果遇到任何不适或疑虑,及时与医生沟通,避免病情恶化或出现其他健康问题。

另外,预防感染也是类风湿关节炎患者需要注意的。由于疾病本身和部分药物的作用,患者的免疫系统可能会受到影响,更容易感染。因此,保持良好的个人卫生习惯,定期接种疫苗,以及在流感和其他传染病高发季节特别注意防护措施,是预防感染的重要手段。

此外,患者可以探索一些缓解关节疼痛和提升生活质量的补充疗法。温热疗法如温水泡浴、热敷,可以帮助放松僵硬的关节和肌肉,减轻疼痛。同样,冷敷对于某些急性炎症和肿胀也有缓解作用。按摩和针灸在部分患者中也显示出有助于缓解疼痛和改善关节功能的效果。尽管这些补充疗法可能不会完全替代传统治疗,但作为辅助手段,它们能为患者提供更多的选择。

另外,长期坚持健康的习惯和行为,并注意日常生活中的各方面调整,可以使类风湿关节炎的管理更加顺利和有效。通过不断学习和适应新的生活方式,患者和家属可以共同发现更多适合自己的措施,在与病症的和谐相处中找到生活的平衡点。这种积极的态度和持久的努力,将为患者带来更多的希望和力量,在面对类风湿关节炎的日子里,收获更多的舒适与健康。