

## 蛛网膜下腔出血的护理

□ 靖越男

在医学领域中，蛛网膜下腔出血（Subarachnoid Hemorrhage, SAH）是一种严重的脑血管意外。它是由于脑动脉破裂导致的大量血液进入蛛网膜下腔，增加了脑部压力，给患者带来了极大的危险。要想更好地护理这种疾病，我们首先需要了解其原因、症状以及相关的护理措施。

蛛网膜下腔出血最常见的原因是脑动脉瘤破裂。脑动脉瘤是脑动脉壁的异常扩张，容易破裂。当脑动脉瘤破裂时，血液会迅速流入蛛网膜下腔，给脑部带来巨大的压力。其他原因还包括脑外伤、血液凝块或者使用血液稀释剂等。

蛛网膜下腔出血的典型症状是突然发生的剧烈头痛，常被患者形容为“闪电击打头部”。这种头痛通常会伴随其他症状，如意识丧失、呕吐、颈部僵硬、视力模

糊等。由于这些症状与其他神经系统疾病相似，因此对于医护人员来说，准确的早期诊断非常重要。

一旦诊断确定，我们就需要采取一系列的护理措施来帮助患者恢复。

### 一、护理要点

1. 休息与活动：患者在受伤后应充分休息，避免剧烈运动。恢复期的活动应以不增加疼痛和不适为原则。过度劳累可能加重病情，延长恢复期。

2. 情绪管理：创伤可能对人的心理产生影响，导致情绪波动。家属和朋友应给予患者关心和支持，帮助他们调整心态，积极面对疾病。

3. 饮食调整：受伤初期，应以清淡易消化的食物为主。随着病情的好转，可以逐渐增加蛋白质和维生素的摄入。避免暴饮暴食，避免刺激性食物。

4. 保持头部稳定：受伤后，患者应避免头部剧烈晃动，以免加重出血症状。在搬运患者时，应采取平稳的姿势。

5. 定期检查：受伤后，患者应定期进行头部CT检查，以便医生了解病情进展，及时调整治疗方案。

6. 预防感染：由于受伤后身体免疫力下降，患者容易感染。应保持个人卫生，避免与呼吸道感染者接触。如出现发热、咳嗽等症状，应及时就医。

7. 康复训练：在医生允许的情况下，可以进行一些简单的康复训练，如肢体活动、呼吸训练等。这些训练有助于促进身体恢复，提高生活质量。

8. 遵守医嘱：患者应严格遵守医生的医嘱，按时服药，定期复诊。如有任何不适，应立即就医。

### 二、护理注意事项

1. 避免自行使用止痛药或止吐药，如需使用应遵医嘱。

2. 如有任何异常症状或病情恶化，应及时就医。

3. 不要过度焦虑或情绪激动，保持情绪稳定有助于康复。

4. 遵医嘱进行康复训练，不要自行调整训练强度和频率。

5. 如发现蛛网膜下腔出血症状持续不减或加重，应立即就医。

总的来说，蛛网膜下腔出血的护理需要耐心和细心。通过正确的护理方法，我们可以帮助患者更好地应对疾病，加快康复进程。同时，我们也要意识到，每个人的情况都是独特的，因此护理方法也需要根据个体情况进行调整。如果有任何疑问或担忧，应及时咨询医生或专业护理人员。

（作者单位：河北省香河县人民医院）

## 慢性肾炎患者的生活指南

□ 卢正凤

慢性肾炎的起病方式与临床症状表现都很多样，多数起病隐匿，发展速度缓慢。可以在任何年龄段中发生，但主要人群是青年、中年男性，除了要及时到医院接受检查和治疗外，还需在日常生活中做好护理应对措施。那么慢性肾炎患者日常生活中需要注意哪些事项呢？主要有以下几点：

**第一，培养好的生活习惯。**慢性肾炎患者应当结合自己所患疾病的特点，远离那些对自己病情有害的因素，这也是最主要的维护方式。还需要做到定时休息、劳逸结合，确保体内的气血和谐与阴阳平衡。

**第二，调整好心理状态。**慢性肾炎患者需要做好日常的心理护理，多数患者病情发展时间都比较大，可能会有部分患者的肾功能恶化，因此需开展必要的心理护理。尤其是一些影响到自己正常生活与学习的患者，更应当树立起战胜

疾病的信心。

**第三，养成良好饮食习惯。**在慢性肾炎患者的早期阶段，饮食并无严格限制，只需要遵照低脂低盐标准即可。但发展到中晚期，就需对蛋白摄入量进行严格限制，尤其是要限制摄入动物蛋白量。具体限制的食物类型有：首先，盐摄入量。若肾炎患者在尿量正常、水肿消退与血压不高情况下，可保持低盐饮食，每天用盐量在2-4克，限制使用含盐量多与盐腌制食物。其次，蛋白质摄入量限制。在肾炎患者发病初期，禁止使用高蛋白食物。每天每千克体重摄入高蛋白不超过1克，每天食用总量不超过40克。发展到后期，要严格摄入蛋白质，优质蛋白质可

适当食用。最后，高脂肪饮食摄入量。慢性肾炎患者可适当摄入高脂肪食物，但不摄入此类食物，会导致身体变得更加虚弱。每天最佳摄入量在60-70克。

**第四，尽量避免受到感染。**生活中不乏一些患者因为感染，导致肾病恶化的情况。上呼吸道感染和肾病之间有密切的联系，所以为了减少肾病对患者产生的危害，必须要关注到天气冷暖变化，合理增减衣物。还要避免受到皮肤感染、扁桃体炎、咽炎等疾病，若有以上情况，应当及时就医。

**第五，做好皮肤护理。**若慢性肾炎患者的水肿情况较重，可穿着一些宽松柔软的衣服，及时清洁皮肤，避免皮肤破损

后被感染。及时帮助患者翻身，避免出现压疮情况。在卧位时，可以让患者的下肢抬高30度。

**第六，尽量少去人多的地方。**居住房间环境做好清洁工作，定时开窗和通风换气。减少其他人的探视，做好自己的身体清洁，避免感染泌尿系，带来新的疾病。

**第七，定期到医院检查。**慢性肾炎的疾病发展进程漫长，不同时期会有新的变化。患者应当定期到医院接受检查，观察症状是否有变化。若发现变化，如水肿情况加重、血尿、血压增高等情况，应当及时就医。

**第八，选择合适的药物。**水肿是慢性肾炎患者常见症状，原因是蛋白流失过多。可服用消肿药、利尿药等缓解水肿。也可服用降压药，将血压水平控制在正常范围。肾功能较好患者优先使用ARB类与ACEI降压药；若肾功能不全，需实施保护肾功能、延缓肾功能衰退的措施。

（作者单位：河北省香河县人民医院）

## 异位妊娠患者的心理调适

□ 王娟

异位妊娠是一种常见的妇科疾病，由于胚胎在子宫外着床发育，可能会引起腹痛、出血、休克等症状，给患者的身心健康带来了巨大的压力。在这个过程中，患者的心理状态对治疗效果和康复过程有着重要的影响。因此，了解异位妊娠患者的心理调适方法，对于帮助他们应对情绪压力至关重要。

### 一、认识情绪压力

异位妊娠患者在面对疾病时，常常會感到焦虑、恐惧、紧张等情绪压力。这些情绪压力可能会影响患者的睡眠质量、食欲、情绪稳定性等，进而影响治疗效果和康复进程。因此，了解这些情绪压力的来源和表现形式，对于有效地进行心理调适非常重要。

### 二、应对情绪压力的方法

#### 1. 保持积极心态

异位妊娠患者需要保持积极的心态，

相信自己能够战胜疾病。可以通过与家人和朋友交流、参加病友交流会等方式，了解其他患者的治疗经验和康复过程，增强自己的信心和勇气。同时，可以给自己一些正面的心理暗示，相信自己能够战胜疾病。

#### 2. 接受现实

患者需要认识到自己身患异位妊娠的事实，接受治疗计划并按照医生的要求进行治疗。在治疗过程中，要积极配合医生的治疗建议，定期进行身体检查和复诊，以确保治疗效果最佳。

#### 3. 寻找支持

异位妊娠患者需要寻找家庭、朋友和医疗团队的帮助和支持。家人和朋友可以给予情感上的支持，帮助患者度过难关；医疗团队则可以提供专业的治疗建议和心理疏导，帮助患者应对情绪压力。此外，患者还可以加入病友交流群，与

其他患者分享经验、互相鼓励，共同面对疾病。

#### 4. 放松身心

放松身心是应对情绪压力的有效方法之一。患者可以通过呼吸练习、瑜伽、冥想等方式来放松身心，缓解紧张情绪。此外，患者还可以通过听音乐、阅读等方式来放松自己，缓解心理压力。

#### 5. 制定合理的饮食和作息计划

合理的饮食和作息计划有助于患者的康复。患者应该注意饮食健康、营养均衡，避免食用过于刺激性的食物。同时，要保证充足的睡眠时间，保持良好的作息规律，有助于身体恢复。

#### 6. 适当进行体育锻炼

保守治疗患者禁止任何体育锻炼，如经过手术治疗并且已经过完术后恢复期患者，可适当的体育锻炼有助于增强身体素质，提高免疫力。患者可以根据自己

的身体状况选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等。运动可以帮助患者释放心理压力，增强自信心和抵抗力。

### 三、心理调适的注意事项

#### 1. 保持与医疗团队的沟通

异位妊娠患者住院期间需要与主治医生保持密切沟通，及时了解自己的病情和治疗进展，出院后也要遵医嘱定期复查。

#### 2. 避免过度焦虑和紧张情绪

患者应该避免过度焦虑和紧张情绪，以免影响治疗效果和康复进程。如果情绪压力难以缓解，可以主治医生及责任护士寻求帮助和支持。

总之，异位妊娠患者的心理调适非常重要。通过保持积极心态、接受现实、寻找支持、放松身心、制定合理的饮食和作息计划以及恢复后的适当进行体育锻炼等方法，可以帮助患者应对情绪压力，促进康复进程。

（作者单位：河北省香河县人民医院）

## 急性肾炎该如何进行护理

□ 张莹

急性肾炎是急性肾小球肾炎的简称，往往继发于急性上呼吸道感染和皮肤感染。引起急性上呼吸道感染的常见病原微生物就是链球菌，所以急性肾小球肾炎又称为链球菌感染后急性肾小球肾炎。那么，对于急性肾炎应当如何护理呢？下述将做出简要科普，带您简单了解这一疾病。

### 一、急性肾炎的发病原因

1. 多种病原微生物。急性肾炎的发生和细菌、病毒及寄生虫感染等因素密切相关。但目前最常见的是链球菌感染后肾小球肾炎，急性链球菌感染后肾小球肾炎多为β溶血性链球菌致肾炎菌株感染后所导致。常在上呼吸道感染、皮肤感染、猩红热等链球菌感染之后发生，多见于儿童，但成人也是很多见的。成人的易感人群多为酗酒人群、药物成瘾性人

群，以及先天性心脏病等患者。

2. 肾脏正常抗原改变。急性肾小球肾炎主要是链球菌细胞壁成分m蛋白或某些分泌产物所引起的免疫反应所导致的肾脏损伤，其发病机制主要有免疫复合物沉积于肾脏，以及抗原原位种植于肾脏，肾脏正常抗原改变，诱导自身的免疫反应等原因造成急性肾炎的发生。

### 二、急性肾炎的护理

急性肾炎的护理措施包括卧床休息、合理饮食、禁用肾毒性药物等，建议应该做好各方面的护理措施，以促进身体早日康复。

1. 一般护理。让患者卧床休息，尤其是大量的蛋白尿、血尿、水肿、高血压的患者，注意休息，避免劳累，避免夜间熬夜等。注意低盐、优质低蛋白饮食，低盐指的是24小时盐的摄入量小于3g。优质

低蛋白指的是动物蛋白，蛋白质以优质低蛋白为主，占蛋白质总摄入量的50%以上。多关怀倾听患者，做到多解释、多指导。

2. 禁用肾毒性药物。由于急性肾炎患者的肾脏比较脆弱，所以不能滥用肾毒性药物，如含马兜铃酸的中药、某些解热镇痛药、造影剂等。另外，如果需要用药缓解症状，应该由专业医生指导用药，如降压药、利尿剂等。这样能够保证治疗效果，防止盲目用药产生不良反应。

3. 休息与活动：急性期必须卧床休息，待肉眼血尿消失，水肿消退，血压恢复正常，方可逐步增加活动量，适当参加体育锻炼，避免劳累。

4. 心理护理。由于患者多是儿童，所以一定要对儿童耐心，要告知疾病的危害，当然，也要安慰患者，避免出现恐慌、

烦躁。

5. 合理膳食。平时应该以半流食为主，如米粥、小馄饨等。这些食物比较容易消化，能够减少胃肠道以及肾脏负担。期间绝对不能吃腌制品，如腐乳、泡菜、咸蛋等。这类食物中盐分含量较高，会加重水肿、高血压等症状。如果伴有肾功能异常，还要以低蛋白饮食为主，尽量少吃鸡蛋白、牛奶、鱼肉等高蛋白食物。

6. 对症处理：有高血压者及时卧床休息，口服降压药物治疗。

7. 持续观察：了解有关本病的知识，避免诱发因素，遵医嘱用药，明确可能出现的药物不良反应，定期复查。

总之，急性肾炎患者要做好定期复查工作，急性发作期每隔两三个星期复查一次，病情稳定后转变为两三个月到半年左右复查一次。

（作者单位：河北省香河县人民医院）