

脑梗死患者六大护理要点

□ 李 岚

当我们谈及脑梗死时，让我们想象一下那个瞬间，血管中的血栓阻塞了脑部供氧供血的通道，瞬间，患者的生活发生了巨大的改变。在这个关键时刻，护理人员起着至关重要的作用。然而，除了医学治疗，怎样才能更好地呵护和照料脑梗死患者呢？

第一要点：密切观察

“观察是护理的第一步。”当一位患者被诊断为脑梗死时，密切的观察成为了护理工作的重中之重。通过仔细观察患者的病情变化、神经系统症状以及生命体征，护理人员能够及时发现并处理潜在的问题，确保患者的

安全和舒适。

第二要点：保持呼吸道通畅

脑梗死患者的受损大脑可能会导致咀嚼和吞咽困难，进而威胁到呼吸道的通畅。护理人员应当密切关注患者的呼吸情况，并采取必要的措施，如保持患者体位、佩戴口罩、进行吸痰等，以预防并处理呼吸道相关的问题。

第三要点：预防并发症

脑梗死患者往往伴随着一系列并发症，如感染、肺炎、深静脉血栓等。护理人员应当通过定期更换体位、护理皮肤、推行预防性抗生素等方法来降低并发症的发生风险。

第四要点：营养支持

恢复期的脑梗死患者需要充足的营养支持，以帮助修复受损的神经系统和促进康复。护理人员应当与营养师合作，根据患者的具体情况制定适宜的饮食计划，并确保患者摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养物质。

第五要点：促进功能恢复

脑梗死后，患者的运动、言语和认知能力往往会受到不同程度的影响。护理人员应当通过康复训练和功能锻炼等手段，帮助患者恢复到最佳状态。在这个过程中，护理人员应当耐心、细致地引导患者进行各种锻炼活动。

第六要点：心理护理

脑梗死不仅仅是身体上的一种创伤，更是对患者心理健康的巨大冲击。护理人员应当注意观察患者的情绪变化，并提供积极的心理支持。

脑梗死是一场生命的考验，而护理人员则是那道守护生命之光的守望者。通过密切观察、保持呼吸道通畅、预防并发症、营养支持、促进功能恢复和心理护理等六大要点，护理人员能够为脑梗死患者提供全方位的护理保障，帮助他们渡过难关，重返阳光人生。（作者单位：河北省隆尧县医院）

如何平稳度过术后苏醒期

□ 张俊俊

术后苏醒期是患者从手术结束到身体开始恢复的一个关键阶段。对于许多人来说，这是一个充满不确定性和焦虑的时期。但是，通过了解这个阶段的一些基本知识和技巧，您可以更好地应对这个阶段，帮助自己平稳地度过。

一、了解术后苏醒的过程

术后苏醒期一般包括以下几个阶段：麻醉消退、意识逐渐恢复、呼吸和循环系统的调整、疼痛管理和心理反应。每个阶段的时间长短因人而异，取决于手术类型、麻醉方式和个人身体状况。

在麻醉消退阶段，您可能会感到头痛、恶心和呕吐等不适。这时，请保持平静，听从医护人员的指导，通常这些不适会在几小时到一天内消失。

意识恢复后，您可能会感到疲倦和虚弱，这是正常的。请在床上躺下休息，并确保有足够的液体摄入。

呼吸和循环系统的调整可能需要一些时间。您可能会感到呼吸急促或胸痛，但大多数这些症状会在几天内消失。

疼痛管理是非常重要的。医护人员会为您提供适当的止痛药，但您也可以尝试一些自然缓解疼痛的方法，如深呼吸、放松和良好的睡眠习惯。

最后，心理反应如焦虑和恐惧是正常的。请与医护人员保持沟通，他们将提供必要的支持和安慰。

二、做好准备，应对术后苏醒期

1. 做好身体准备：在手术前，您应该保持良好的营养状况和适当的运动，以帮助身体更好地恢复。

2. 配合医护人员：在术后苏醒期，请听从医护人员的指导，包括药物使用、饮食和活动建议。他们将根据您的具体情况提供个性化的建议。

3. 保持平静和放松：在意识恢复阶段，您可能会感到紧张和焦虑。试着深呼吸、放松肌肉，并与医护人员交流以缓解紧张情绪。

4. 关注身体信号：在感到疼痛或不适时，请及时告知医护人员。他们将根据您的具体情况提供适当的支持和治疗。

5. 保持水分：在术后恢复期间，保持充足的水分摄入非常重要。请遵循医生的建议，按时饮水和进食。

术后苏醒期是患者身体恢复的重要阶段，通过了解这个阶段的过程和应对技巧，您可以更好地应对这个时期。请保持平静、配合医护人员、关注身体信号并保持水分摄入，以帮助自己平稳地度过这个关键阶段。（作者单位：河北省张家口市第一医院）

你了解输卵管炎吗？

□ 王云华

输卵管炎是一种常见的妇科疾病，主要由细菌感染引起。它通常会导致女性不孕、宫外孕、痛经等症状，严重时甚至可能导致输卵管堵塞，影响女性生育能力。

一、什么是输卵管炎？

输卵管炎是指输卵管受到细菌感染，引发炎症反应的疾病。输卵管是女性生殖器官的一部分，是卵子进入子宫的通道。当输卵管发生炎症时，会导致输卵管肿胀、变厚，甚至堵塞，影响卵子进入子宫，进而影响生育能力。

二、输卵管炎的病因和症状

输卵管炎的常见病因包括细菌感染、不洁性生活、宫腔手术等。常见的感染细菌包括大肠杆菌、葡萄球菌等。感染后，患者通常会出现下腹部疼痛、坠胀感、月经不调等症状。如果炎症未能及时控制，还可能导致输卵管堵塞，影响卵子进入子宫，进而导致不孕或宫外孕。

三、如何预防输卵管炎？

为了预防输卵管炎，女性应该注意个人卫生，保持外阴清洁；避免不洁性生活，防止病菌侵入；定期进

行妇科检查，及时发现并治疗潜在疾病；加强体育锻炼，提高身体免疫力；避免频繁宫腔手术，以免感染细菌。

四、输卵管炎的治疗方法

一旦确诊为输卵管炎，应及时就医治疗。治疗方法包括药物治疗和手术治疗。药物治疗主要是使用抗生素等药物进行消炎杀菌治疗；手术治疗则主要用于治疗输卵管堵塞等严重情况。在治疗过程中，患者应该遵循医生的建议，按时服药、复诊，以确保治疗效果。

五、输卵管炎的预后

及时发现并治疗输卵管炎，大多数情况下预后良好。如果未能及时控制炎症，可能导致输卵管堵塞等严重后果。但是，通过手术治疗，大多数患者都可以恢复生育能力。因此，对于输卵管炎患者来说，及早发现并接受治疗是至关重要的。

输卵管炎是一种常见的妇科疾病，主要由细菌感染引起。了解输卵管炎的相关知识，有助于我们更好地预防和治疗这一疾病。女性朋友应该注意个人卫生，定期进行妇科检查，发现异常及时就医。通过共同努力，我们可以有效地预防和治疗输卵管炎，保护女性的生育能力。（作者单位：河南省光山县人民医院）

骨质疏松症的预防与治疗

□ 路 勃

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病，主要是由于骨骼内部钙质流失，骨质变薄，易碎。骨质疏松症的主要症状包括疼痛、骨折等，严重影响了患者的生活质量。而骨折，是骨质疏松症最严重的并发症之一。因此，对于骨质疏松症的预防和治疗，降低骨折的风险是至关重要的。

一、预防

合理饮食：良好的饮食是预防骨质疏松的基础。富含钙质和蛋白质的食物，如牛奶、鱼、豆腐等，有助于保持骨骼健康。此外，足够的维生素D摄入也对骨骼健康有重要影响，因为维生素D有助于吸收钙质。规律运动：适度的运动能够增加骨密度，减少骨质疏松的发生。推荐的运动包括散步、慢跑、游泳等。对于老年人，行走、瑜伽等轻度运动也很有益。

避免烟酒和药物：吸烟、过量饮酒以及长期服用某些药物（如糖皮质激素）都会增加骨质疏松的风险。如果有这些习惯，应尽早调整。

定期筛查：对于有骨质疏松家族史、低体重、久坐生活方式等风险因素的人群，应定期进行骨密度检查，以便早期发现骨质疏松。

二、治疗

药物治疗：对于已经确诊的骨质疏松症患者，医生通常会开具抗骨质疏松药物。这些药物可以增加骨密度，减少骨折风险。常用的药物包括钙剂、维生素D、二磷酸盐类、雌激素类等。但是，药物治疗应在医生的指导下进行，切勿自行服药。

物理治疗：物理治疗在骨质疏松的治疗中同样重要。除了增加骨密度，物理治疗还可以缓解疼痛，提高生活质量。比如，骨质疏松患者可以进行适当的运动，如瑜伽、太极等，以保持骨骼健康。

生活方式调整：除了药物治疗和物理治疗，生活方式调整也是治疗骨质疏松的重要一环。包括均衡饮食、适量运动、充足的睡眠和良好的精神状态等。

骨折后的处理：一旦发生骨折，应尽快就医。医生会根据骨折的类型和患者的状况，制定合适的治疗方案。

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病，骨折是其最严重的并发症之一。通过合理的饮食、适当的运动、避免烟酒和药物、定期筛查等方式，我们可以有效预防骨质疏松症的发生。（作者单位：河北省隆尧县医院）

超声波在肿瘤诊断中的重要性

□ 王 珊

性。这意味着在检查过程中，不会对患者的身体造成额外的损伤，更适用于对儿童、孕妇等特殊人群的检查。

二、实时显像

超声波是一种实时显像技术，可以在检查过程中实时观察到肿瘤的大小、位置、形态等变化。这对于早期发现肿瘤和监测治疗效果非常有帮助。

三、操作简便

超声波检查设备小巧轻便，操作简单，医生或患者可以在短时间内完成检查，大大提高了诊断效率。

四、分辨率高

超声波对小病灶和深部组织的分辨率较高，能够清晰地显示肿瘤的形态、边界、血流情况等信息，为医生提供更准确的诊断依据。

那么，超声波是如何用于肿瘤诊断的呢？

医生会使用超声波探头在患者的身体表面进行扫描，探头可以发射超声波，并接收由目标组织反射回来的声波。然后，通过分析这些声波的传播时间和强度，医生可以确定肿瘤的大小、

位置、形态等信息。

超声造影技术可以提高肿瘤诊断的准确性。这种技术通过向肿瘤组织注射微气泡，增强超声波的散射效应，使肿瘤组织在超声图像上更加明显，有助于医生更准确地识别肿瘤。

值得注意的是，超声波虽然是一种重要的肿瘤诊断工具，但它不能确诊肿瘤的性质（良性或恶性）。对于这种情况，医生通常会结合其他检查结果，如病理活检结果进行综合判断。

总的来说，超声波在肿瘤诊断中发挥着重要的作用。它具有无创、实时显像、操作简便、分辨率高等优点，是肿瘤早期发现和治疗效果监测的重要工具。（作者单位：河北省霸州市中医院）

超声波是一种声波，它在固体、液体和气体中传播。由于其无创、无辐射、实时显像等特点，超声波在医学诊断中发挥着重要的作用。特别是在肿瘤诊断中，超声波更是有着无法替代的地位。

让我们了解一下什么是肿瘤。肿瘤是一类细胞的异常增生，可能表现为肿块、结节、溃疡等形式。肿瘤的形成可能由于基因突变、环境因素（如辐射、化学物质）、免疫系统问题等因素。早期发现并确诊肿瘤是治疗成功的关键。超声波在肿瘤诊断中的重要性体现在以下几个方面：

一、无创性

与放射性核素扫描、CT、MRI等其他诊断方法相比，超声波具有无创