

## 脑梗死六大护理要点

□张艳

脑梗死是一种常见的神经系统疾病，它是由脑部血液供应障碍引起的脑组织缺血、缺氧和坏死。脑梗死患者除了接受药物治疗外，良好的护理也是康复的重要一环。本文将介绍脑梗死的六大护理要点，帮助患者及其家属更好地进行护理。

### 一、心理护理

脑梗死患者往往会出现肢体功能障碍、语言障碍等问题，导致情绪低落、焦虑、恐惧等心理问题。因此，家属应该给予患者充分的关心和关爱，倾听他们的诉求，给予安慰和支持。同时，患者也应该积极面对疾病，保持乐观的心态，树立

战胜疾病的信心。

### 二、饮食护理

脑梗死患者的饮食应该以低盐、低脂肪、高蛋白、高维生素为主。建议食用易消化的食物，如蔬菜、水果、瘦肉等，避免食用油腻、辛辣、刺激性食物。同时，要控制饮水量，避免过度饮水导致脑水肿。

### 三、体位护理

脑梗死患者发病后，可能会出现肢体瘫痪、意识障碍等症状。此时，家属应该协助患者采取正确的体位，如平卧位或侧卧位，以减轻患者的痛苦。同时，要定期更换体位，避免长时间保持同一姿势

导致压疮等并发症的发生。

### 四、康复锻炼

康复锻炼是脑梗死患者康复的重要一环。家属应该根据患者的具体情况，制定合理的康复计划，包括肢体锻炼、语言锻炼等。在锻炼过程中，要遵循循序渐进的原则，逐渐增加锻炼强度和难度。同时，要鼓励患者积极参与康复锻炼，提高自信心和积极性。

### 五、预防并发症

脑梗死患者容易发生多种并发症，如褥疮、尿路感染、肺炎等。因此，家属应该注意患者的个人卫生和环境卫生，定期为患者洗澡、更换衣物和床单等。同时，

要保持患者的会阴部干燥清洁，避免发生尿路感染。对于卧床患者，要定期翻身拍背，预防肺炎的发生。

### 六、健康宣教

家属应该为患者提供健康宣教指导，包括疾病相关知识、药物使用方法、饮食注意事项等。同时，要提醒患者按时服药、定期复查等事项。

总之，脑梗死的六大护理要点包括心理护理、饮食护理、体位护理、康复锻炼、预防并发症和健康宣教。家属应该充分了解这些护理要点，为患者提供全面、细致的护理，帮助患者早日康复。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

## 近视的预防和治疗

□常会芳

“你的眼睛真小，就像两颗豆豆一样！”这是我们小时候常常听到的话。然而，现实却告诉我们，眼睛并不是越大越好。近视问题在现代社会中变得越来越普遍，成为了许多人的困扰。那么，什么是近视？它是如何产生的？我们又该如何预防和治疗近视呢？让我们一起深入探讨这个话题。

首先，让我们了解一下近视的定义。近视，也称为近视眼，是一种视觉障碍，即远处的物体看得很模糊，而近处的物体则能够清晰看到。这是由于光线无法准确聚焦在视网膜上，导致形成的图像模糊。近视的主要表现是远视力模糊，可能伴有眼部疲劳、头痛等不适感。

那么，近视是如何产生的呢？

有许多因素可以导致近视的发生，其中包括遗传、环境因素和生活习惯等。遗传是近视的主要因素之一，如果父母都是近视，那么孩子患近视的风险就会增加。此外，长时间接触电子屏幕、不正确的用眼姿势、缺乏户外活动等因素也可能导致近视的发生。

如何预防近视呢？首先，我们应该注意保持良好的用眼卫生习惯。每隔一段时间，我们应该进行远眺，放松眼部肌肉，减轻眼部疲劳。此外，控制用眼时间和距离，避免长时间盯着电子屏幕。每天进行适量的户外活动也是预防近视的有效方法。最重要的是，我们应该定期进行眼部检查，及早发现并治疗近视。

对于已经患有近视的人们，如何治疗近视成为了他们的关注焦点。常

见的治疗方法包括佩戴眼镜、使用隐形眼镜和进行视力矫正手术等。眼镜是最常见的近视矫正工具，通过调整光线的聚焦，使物体变得清晰可见。隐形眼镜则可以提供更自然的视觉体验，但需要注意清洁和护理。视力矫正手术是一种永久性的治疗方法，通过激光或手术改变角膜的形状，以达到矫正近视的效果。

除了这些常见的预防和治疗方法外，近视科学研究还涉及许多其他领域。例如，一些研究表明，补充适量的维生素可以帮助预防近视的发生。另外，智能眼镜、虚拟现实技术等新兴技术也被应用于近视治疗研究中。这些创新方法为近视治疗提供了新的可能性。

(作者单位:河北省魏县中医院)

## 肺结节的三个西医治疗方案

□张瑞珍

肺结节是指在X光或者CT等影像学检查中，发现肺内直径不超过3cm的局灶性、类圆形的、密度增高的实质性或亚实性的肺部阴影。这些阴影可能是由于肺部的炎症、感染、肿瘤、血管病变、先天性异常等原因引起的。肺结节的性质可能是良性的，也可能是恶性的，需要根据结节的大小、形态、位置、增长速度、患者的年龄、吸烟史等因素进行综合判断。良性的肺结节一般不会对患者造成危害，但是恶性的肺结节可能是肺癌的早期表现，需要及时诊断和治疗。肺结节的治疗方案应该根据结节的性质、病理类型、临床分期等因素进行个体化选择。一般来说，西医治疗肺结节的常见方案有以下三种：

1. 观察：对于小于5mm的结节，或者没有明显恶性征象的结

节，可以采取定期随访观察的方式，通过影像学检查监测结节的变化，如果结节没有增大或者缩小消失，可以不需要进一步治疗。观察的时间间隔和持续时间应该根据结节的大小和形态进行调整，一般为3个月至2年不等。

2. 手术切除：对于高度怀疑或者确诊为恶性的结节，或者引起症状的结节，可以考虑手术切除的方式，以达到根治的目的。手术切除的方式有多种，包括肺叶切除术、楔形切除术、肺段切除术等，具体取决于结节的大小和位置。手术切除是治疗肺结节的首选方法，尤其是对于早期的肺癌，可以提高生存率和生活质量。

3. 放射治疗：对于不能耐受手术或者手术风险较高的患者，或者手术后仍有残留的肿瘤组织的患

者，可以选择放射治疗的方式，通过射线的作用杀死肿瘤细胞，达到治疗的效果。放射治疗的方式有多种，包括立体定向放疗(SBRT)、强度调制放疗(IMRT)、质子治疗等，具体取决于结节的大小、位置、形态等因素。放射治疗可以作为手术的替代或者补充，也可以与其他治疗方式(如化疗、靶向治疗等)联合使用，提高治疗效果。

以上就是肺结节的三个西医治疗方案，每种方案都有其适应症和优缺点，需要根据患者的具体情况和医生的建议进行选择。肺结节的治疗是一个复杂的过程，需要多学科的共同参与，保证结节性质判断的准确性和治疗的规范性。

(作者单位:河南省漯河市中心医院)

## 老年消化性溃疡的日常饮食与生活注意事项

□赵钊

老年消化性溃疡患者在饮食上需要特别注意。首先，应避免过度饥饿，因为饥饿状态会刺激胃黏膜，导致胃酸分泌过多，从而加重病情。其次，要控制饮水量，不要过量摄入食物，尤其是高脂肪、高糖和高盐食物，以免加重胃肠负担。此外，应尽量选择易消化、营养丰富的食物，如稀饭、面条、蔬菜、水果等，避免食用过于坚硬、粗糙、辛辣、刺激性食物，以免刺激胃黏膜，加重病情。同时，应戒烟限酒，因为烟草中的尼古丁和酒精会损害胃黏膜，加重病情。

除了饮食方面的注意事项，老年消化性溃疡患者还要注意以下几点：

- 保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠，避免熬夜。睡眠不足会影响胃肠功能，加重病情。
- 保持良好的心态，避免情绪波动。情绪波动会刺激胃酸分泌，加重病情。
- 适当进行体育锻炼，增强身体免疫力。但要注意不要过度运动，以免加重病情。
- 定期检查身体，及时发现并治疗其他疾病，如高血压、高血糖、高血脂等。

这些疾病会加重消化性溃疡病情。

老年消化性溃疡患者在日常生活中还需要注意以下几点：

- 合理安排饮食时间，避免过饥过饱，尽量做到定时定量。
- 饮食要清淡易消化，避免暴饮暴食。
- 尽量选择低盐、低脂、低糖食物，避免刺激性食物。
- 适当增加水分摄入，保持肠道通畅。
- 注意个人卫生，避免感染。由于老年人的免疫力相对较低，容易感染细菌或病毒，因此要注意个人卫生，勤洗手、

勤换衣物，避免交叉感染。

总之，老年消化性溃疡患者在日常生活中需要特别注意饮食和生活习惯。保持良好的心态和作息习惯，适当进行体育锻炼，并定期检查身体。在饮食方面要选择营养丰富、易消化的食物，避免过度饥饿和暴饮暴食，同时注意个人卫生，避免感染。只有在这些方面都做好了，才能更好地控制病情，提高生活质量。

(作者单位:河北省盐山县圣佛中心医院)

## 蛛网膜下腔出血的护理常规

□王培

蛛网膜下腔出血又称为原发性蛛网膜下腔出血，病因有动脉瘤、血液疾病等。蛛网膜下腔出血患者病情进展较快，而且多变，再出血率高、病死率高。如果能够给予患者及时的治疗和护理，就可以有效控制病情发展，提高治愈率和生活质量。下面就一起来了解一下蛛网膜下腔出血的护理常规有哪些？

### 一、一般护理

就算患者神志比较清醒，而且四肢没有任何不适的地方，也应该要卧床休息4~6个星期，在这段时间内，千万不要进行洗头、沐浴等一切下床活动；尽可能少搬动患者，防止震动头部；不要出现用力大便、咳嗽、喷嚏等行为；头部稍抬高，以减轻脑水肿。

### 二、饮食护理

忌烟忌酒，禁止摄入辛辣等刺激性强的食物。应补充足够的营养，选择富含维生素和蛋白质的饮食，少食多餐，还要注意清淡饮食，多吃蔬菜水果。

### 三、症状护理

首先，运动和感觉障碍的护理：为了避免足下垂、髌外翻等后遗症，应尽可能保持良好的肢体功能位。在平时可以借助温度适中的水擦洗患肢，改善血液循环，并结合自身的实际情况，开展适度的肢体功能锻炼。其次，头痛护理：帮助患者采用放松术减轻疼痛，尽量让整个身体松懈下来。避免声、光刺激，减少探视，尽量保证房间内无噪音、安静舒适。在一些特殊情况下可遵医嘱给予止痛剂。最后，针对有精神症状的患者，要确保所处的房间内没有任何安全隐患。针对记忆力、定向力障碍的患者，当其在户外活动的时候，应保证身边有人陪护。

### 四、用药护理

告诉患者正确的使用方法，并且要密切观察药物的效果，如果出现任何问题，应该立刻报告医生处理。患者初期会有头痛的症状，如果难以忍耐，可以适当给予止痛剂治疗，帮助其减轻痛苦。还要调节药物输液速度，避免胃肠出现不舒服。

### 五、心理护理

给予患者适当的关怀，并且要详细告诉其病因以及治疗方法，帮助其消除不安、恐惧心理，让其能够主动地配合治疗，并保持一个良好的心理状态。

### 六、出院指导

保证充足的睡眠时间；养成一个良好的生活习惯，注意营养均衡；保持良好的心态，尽量不要进行高强度的体育锻炼；多吃蔬菜水果，保持大便通畅。另外，在1-2年之内，女性患者应避免妊娠和分娩。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)