

脑血管病患者的家庭康复护理方法

□ 杨路庭

脑血管病是一种常见的中枢神经系统疾病,对患者的健康和生活质量影响深远。随着医疗技术的不断进步,越来越多的脑血管病患者在经过急性期治疗后能够存活下来,但许多人在出院后仍面临着身体功能障碍和生活能力下降的问题。本文将为大家介绍脑血管病患者在家庭环境中可行的康复护理方法。

一、认识脑血管病

在介绍家庭康复护理措施之前,我们首先需要简要了解什么是脑血管病。脑血管病是指一组因脑血管异常引发脑组织损伤的疾病,包括但不限于脑梗死、脑出血、脑栓塞等。患者在经历这些疾病后,常常会遗留语言障碍、肢体瘫痪、认知功能障碍等后遗症。

二、家庭康复护理的目标

家庭康复护理的主要目标是帮助患者恢复日常生活能力,提高生活质量,并防止并发症的发生。这要求家庭护理团队(包括家属、护士、康复师等)组成一个多学科团队,共同为患者制定个性化的康复计划。

三、康复护理的基础措施

1、生活自理能力训练:生活自理能力训

练是家庭康复中的基础环节。家属可以在专业人员的指导下,帮助患者进行日常生活活动的训练,如进食、穿衣、如厕等。

2、肢体功能恢复:对于有肢体瘫痪的患者,关节活动范围保持和肌力训练是必不可少。通过被动和主动运动相结合的方式,促进肢体功能的恢复。

3、语言和认知功能训练:语言障碍患者需进行言语治疗,如朗读、对话等练习。认知功能训练则包括记忆、注意力、执行功能等方面的训练。

4、心理支持和社会适应:脑血管病患者常伴有抑郁、焦虑等情绪问题,需要给予心理支持。同时,帮助患者逐步适应社会生活也是康复的一部分。

四、家庭康复护理的具体措施

1、安全的居住环境:为了减少脑血管病患者跌倒和受伤的风险,家庭居住环境的安全性至关重要。需要去除可能导致跌倒的障碍物,比如地毯的边角或室内过高的门槛。浴室应安装防滑垫和扶手,保证患者在洗浴时的安全。此外,确保家中的照明充足,尤其是夜间起

床时的路线,避免因视线不清而发生意外。

2、科学的饮食管理:合理的饮食对脑血管病患者的康复至关重要。饮食应富含膳食纤维,低盐低脂,以减少血管再次损害的风险。家属可以根据医生或营养师的建议,为患者制定饮食计划,确保其摄入足够的维生素和矿物质。必要时,可以为患者准备一些易于咀嚼和吞咽的食物,以避免吞咽困难导致的窒息。

3、规律的生活习惯:确保患者有足够的休息和睡眠,避免过度疲劳。同时,应鼓励患者参与适当的社交活动,这有助于改善他们的情绪和心理健康。根据患者的体力情况,制定并坚持适量的身体活动,如散步、做家务等,这些活动有助于提高患者的身体功能和

生活质量。4、合理的药物管理:药物治疗对于预防脑血管病患者的复发和改善其生活质量非常重要。家庭护理人员需要了解患者的药物治疗计划,确保患者按时按量服用药物,并注意观察可能出现的副作用。为此,家属可以使用药盒或者设定闹钟提醒等辅助工具帮助患者管理药物。

5、专业指导和监测:家庭康复不代表脱离医疗专业人员的指导。定期与患者的医生、物理治疗师或言语治疗师沟通,监测患者的恢复情况,并根据其进展调整康复计划。

6、患者和家属的教育:知识的传授是家庭护理的重要一环。通过参加康复教育课程,患者和家属可以更好地理解脑血管病的复杂性,学习如何处理突发情况以及如何进行有效的日常管理。

五、结语

家庭康复护理是脑血管病患者康复过程中不可或缺的一环。通过上述措施的实施,可以大大提高患者的康复效果,减少复发的风险,并提升患者的生活质量。家庭成员的支持和参与、专业人员的指导、患者自身的积极配合是家庭康复成功的关键。值得注意的是,每一位患者的情况都是独特的,因此家庭康复护理计划需根据患者的实际情况灵活调整。家庭和医疗团队应共同努力,为患者营造一个温馨、安全、有利于康复的家庭环境。

(作者单位:山西省长治市中医研究所附属医院)

长期卧床患者压疮的预防与治疗措施

□ 陈燕

长期卧床是多种疾病和康复过程中不可避免的情况,但这种状态可能导致一系列并发症,其中最常见的是压力性损伤,又称压力性溃疡,是由于长时间的局部压力导致局部皮肤及其下组织的血液循环受阻,进而缺血、缺氧而形成的溃疡。本文将为大家介绍长期卧床患者压力性损伤的护理知识,帮助患者和护理人员有效预防和

处理这一常见问题。(Braden Scale)是一种广泛使用的工具,它通过评估感觉知觉、湿度、活动能力、改变和控制体位的能力、营养和摩擦/剪切力六个方面来预测压力性损伤发生的风险。每个类别的评分范围从1分(代表功能极差)到4分(功能完好),总分越低,患者发展成压力性损伤的风险就越高。一般认为,总分18分以下的患者压力性损伤发生的风险增加。

三、预防措施

转换体位:体位的定时转换对于预防压力性损伤的发展至关重要。长期卧床的患者应每两小时翻身一次,以减轻对单一部位的持续压力。对于无法自主翻身的患者,家属或护理人员应按照计划协助患者转换体位,同时确保转换过程中的动作平稳,避免造成皮肤的摩擦和剪切损伤。

使用专用床垫:专用的减压床垫或充气垫是为了分散身体压力而设计,通过这些设备可以有效减少压力性损伤的风险。静态床垫通过材料本身的特性来分散压力,而动态床垫如交变压力垫或低气损床垫则通过改变其中的气体分布来调整对身体的压力,这些专业设备对于重度失能或已有压力性损伤风险的患者尤为重要。

一、理解压疮的形成机制

压力性损伤通常发生在皮肤与床面接触的骨突出处,如骶骨、肩胛骨、肘部、脚跟等。长时间的局部压力导致这些区域血液循环受到干扰,营养和氧气供应不足,从而导致组织坏死。此外,湿度、摩擦和剪切力也是压疮形成的重要因素。

二、压疮的评估

在长期卧床患者的护理过程中,对压力性损伤的评估是至关重要的步骤,它能够帮助识别那些处于高风险的患者,以便提前采取预防措施。评估主要包括对皮肤的直接观察,检查是否有红斑、肿胀、破损或其他任何异常迹象。此外,感觉减退的区域,如瘫痪或感觉丧失部位,应给予特别关注,因为患者可能无法感受到疼痛或不适。布莱登评分系统

皮肤护理:维护皮肤的清洁和干燥是预防压力性损伤的基础。应使用温和无刺激的清洗剂,轻柔地清洁皮肤,特别是容易受压的部位,并保持皮肤适度湿润,避免过度干燥导致皮肤裂纹。适时使用滋润保湿剂可以帮助保持皮肤的完整性。

营养支持:良好的营养是皮肤和软组织自我修复的基础。长期卧床患者应确保摄入足够的高质量蛋白质、维生素、矿物质以及足够的水分。营养不良不仅降低了皮肤的抵抗力,也延缓了伤口的愈合过程。护理人员应与营养师合作,为患者制定合适的饮食计划。

四、治疗措施

清创:当压疮形成时,清除坏死组织是治疗的第一步。这通常需要专业人员进行,以去除所有死亡的、受感染的或破损的组织,为新的健康组织生长创造条件。清创方法包括机械清创、外科手术、酶制剂使用或者生物治疗。

护理:选择合适的敷料对于压力性损伤治疗至关重要。根据压力性损伤的阶段和严重程度,可能需要使用保湿敷料、吸收性敷料或含有抗菌剂的敷料,如银离子敷料。这些敷料可以提供湿润环境,促进细胞增生并减少感染风险。

控制感染:及时识别和治疗压力性损伤感染至关重要,这可能包括局部抗菌处理和系统性抗生素治疗。感染控制还应包括适当的伤口清洁和护理,以及监控感染迹象,如红色、肿胀、疼痛或渗出物的变化。

康复治疗:康复治疗是压力性损伤综合管理的一部分,包括物理治疗和职业治疗等。通过这些治疗方式促进血液循环,增强肌肉功能,同时教授患者和照顾者正确的体位变换技巧,这些综合措施对减少压力性损伤复发有重要作用。

五、结语

压力性损伤的预防和治疗需要综合多方面的护理策略,包括定期的皮肤评估、体位转换、专用床垫的使用、恰当的皮肤护理和营养支持。一旦发生压力性损伤,应立即采取清创、合理敷料、控制感染和康复治疗等措施。正确的护理方法不仅能够有效预防和治疗压力性损伤,更能提高患者的生活质量,促进其早日康复。在日常护理工作中,应持续关注患者的需要,不断优化护理方案,以确保每一位需要帮助的患者都能够获得最适宜的护理。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院))

放疗过程中的皮肤护理方法

□ 韦美皎

在癌症治疗中,放疗是一项常见的治疗手段。放射治疗利用高能量的辐射来破坏癌细胞的DNA,从而抑制甚至杀死癌细胞。然而,放疗过程中的皮肤反应是一种典型的副作用,表现为皮肤红肿、疼痛、干燥,甚至可能导致水泡或溃疡。适当的皮肤护理不仅可以减轻患者的不适,还能提高生活质量,有时甚至影响治疗的连续性和效果。本文将为大家介绍放疗过程中的皮肤护理策略,帮助患者有效舒缓皮肤不适,促进皮肤的恢复和保护。

一、放疗引发的皮肤反应

放疗可以导致一系列皮肤问题,从轻微的红斑到严重的皮肤损伤。急性反应通常在治疗开始几天或几周后出现,表现为皮肤发红、肿胀或瘙痒,这些症状可能会在治疗期间逐渐恶化。随着治疗的持续,急性反应可能发展成更严重的状况,如皮肤剥落或水泡。这些问题如果不及时处理,可能会导致感染或延迟治疗。慢性皮肤反应则表现为长期的皮肤退化,例如纤维化、色素沉着或脱色,这些可能影响患者的外观和自信心。了解这些皮肤反应有助于患者和医疗团队预测和管理可能出现的皮肤问题。

二、皮肤护理的基础

放疗区域的日常清洁和护理是减轻皮肤反应的重要步骤。使用温和的非碱性清洁剂和温水是关键,因为它们不会剥夺皮肤天然油脂,这对维持皮肤屏障至关重要。在清洁放疗区域后,应轻轻拍干,而不是摩擦,以避免进一步刺激皮肤。此外,避免使用任何可能引起摩擦或压力的物品,如粘性胶带或紧身衣物,这些可能会加剧皮肤损伤或导致新的皮肤问题。

三、管理急性皮肤反应

针对皮肤的急性反应,保湿是关键。舒缓策略。皮肤科医生推荐的无香料、无酒精的保湿霜或乳液可以帮助恢复皮肤的水分屏障,减少干燥和瘙痒。定期、频繁地涂抹可以提供持续的舒缓效果。此外,如果皮肤发红或轻度肿胀,冷敷可以帮助减少炎症,缓解不适。使用清凉的、湿润的布或冷敷包裹放疗区域几分钟,可以提供即时的舒缓感。

四、防晒与保护

由于放疗会使皮肤变得异常敏感,因此防晒是至关重要的。高SPF值的防晒霜可以保护皮肤不受进一步的紫外线损害,这对于正在治疗或已经受损的皮肤尤为重要。受影响的皮肤区域在外出时应该充分覆盖,避免

直接暴露在阳光下,这样可以帮助减少治疗后的色素沉着和其他长期皮肤问题的风险。

五、特殊情况处理

在放疗过程中,一些患者可能会遇到更严重的皮肤问题,如水泡形成或溃疡。这些情况需要特别的护理,可能包括使用非粘性敷料和特殊的药膏来保护受损区域,并促进愈合。定期检查放疗区域以寻找感染的迹象,如异常的红色、热度或排泄,对于预防和及早治疗感染至关重要。

六、营养和水分补充

良好的饮食对于支持皮肤的天然修复过程非常重要。充足的蛋白质摄入和富含维生素C、E以及锌的食物,可以帮助皮肤愈合。此外,确保充分的水分摄入对于维持身体和皮肤的水分平衡至关重要,特别是在放疗期间。

七、心理支持教育与沟通

放疗引起的皮肤变化可能会对患者的自我形象和情绪产生显著影响。提供心理支持,如心理咨询或支持小组,可以帮助患者处理与皮肤变化相关的情绪压力,并提供应对策略,这是整体疗愈过程中的一个重要方面。向患者提供有关放疗和皮肤护理的教育

对于帮助他们理解治疗过程至关重要。医疗团队应确保患者了解如何进行日常护理,预防并应对可能出现的问题。同时,鼓励患者与护理人员保持开放的沟通,以便及时解决任何护理问题或疑虑。通过这种方式,患者可以成为自己护理过程的积极参与者,从而提高治疗结果。

八、总结

放疗治疗作为一种有效的癌症治疗手段,其对皮肤的影响不可避免。但通过采取恰当的皮肤护理措施,可以显著减轻放疗带来的皮肤不适,并促进皮肤的快速恢复。从基本的清洁、保湿到专业的伤口护理,以及良好的生活习惯和心理支持,这些策略共同构成了放疗期间有效的皮肤护理体系。患者需要与医疗专业人员紧密合作,了解自己的皮肤状况,采取个性化的护理方案。希望本文能为经历放疗的患者提供有用的信息和指导,帮助他们更好地管理放疗相关的皮肤问题,提高生活质量,从而更加自信地面对治疗过程。最终,通过综合的皮肤护理策略,患者可以在癌症的战斗中站立得更加坚强。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院))