

# 如何正确护理脑梗病人

□ 李显利

脑梗是一种常见的神经系统疾病,由于脑血管堵塞,导致脑供血不足,引起脑组织缺血性坏死。对于脑梗病人来说,正确的护理至关重要,能帮助他们恢复健康,有效预防并发症的发生。下面是一些建议,以帮助您正确护理脑梗病人。

## 一、如何正确护理脑梗病人

### (一)提供安静舒适的环境

(1)保持安静。脑梗病人通常对噪音和刺激更敏感,为了让他们得到充分的休息和恢复,要提供一个安静的环境,关闭电视、音响等可能产生噪音的设备,并确保其他成员要尽量保持安静;(2)控制光线。过强或过弱的光线都可能对脑梗病人产生不良影响,要确保病房有合适的百叶窗,可以根据病人需求调节光线亮度。如果可能的话,还要提供柔和的灯光来创造放松的氛围。(3)维持温度适宜。脑梗病人的体温调节功能可能受损,所以要确保病房的温度适宜,避免过冷或过热,根据病人需求提供额外的毯子和风扇。(4)提供舒适的床铺。选择舒适

的床垫和枕头,以减轻病人的不适感,定期更换床单和被褥,保持清洁和干燥。

### (二)提供均衡的饮食

在护理脑梗病人的过程中,提供均衡的饮食对于患者的康复至关重要。

1. 高纤维食物:饮食中应包含丰富的蔬菜、水果、全谷物和豆类等高纤维食物。这些食物有助于调节胃肠功能,降低胆固醇水平,并提供足够的能量和营养素。

2. 低盐饮食:脑梗病人通常会伴随高血压,而高盐饮食会进一步增加血压,加重病情。因此,应该限制食用过咸的食物,如加工食品、罐头食品和咸味零食等。

3. 控制脂肪摄入:脑梗病人应该避免高脂肪的食物,特别是饱和脂肪和反式脂肪。这些脂肪会增加血液中的胆固醇水平,增加动脉堵塞的风险。代替它们的是一些健康的脂肪来源,如鱼类、坚果、橄榄油等。

4. 控制糖分摄入:过多的糖分会导致肥胖和心血管疾病的发生。为了控制血糖水平,脑梗病人应该限制食用糖分

过高的食物,如糖果、糕点和甜饮料等。

5. 多摄入维生素和矿物质:脑梗病人需要摄入足够的维生素和矿物质来促进身体的康复和免疫功能。他们可以通过多食用新鲜的水果和蔬菜来摄取大量的维生素C、E和叶酸等。

6. 少量多餐:脑梗病人的胃肠功能可能受到影响,消化能力较差。因此,他们应该每天进食多次,但每次的饭量应该适当控制,以免给肠胃带来负担。

### (三)注重日常护理

脑梗是一种常见的脑血管疾病,对患者身体和生活质量造成严重影响,正确的护理措施能帮助脑梗病人更好地康复,减轻病情。以下是一些注重日常护理的建议。

1. 定期监测生命体征:脑梗病人需要经常监测血压、心率和呼吸等生命体征,以便及时发现异常情况并采取相应措施。

2. 防止跌倒:脑梗病人的平衡能力可能受损,因此需要注意防止跌倒。在家

庭和医疗机构中,确保环境安全,如清除地面上的障碍物,使用防滑垫和扶手,并提供合适的辅助设备,如拐杖或助行器。

3. 维持皮肤健康:长时间卧床或坐着容易导致褥疮等皮肤问题。护理人员需要定期检查病人的皮肤,避免长时间压迫同一部位,并保持皮肤清洁干燥。

4. 饮食调理:合理的饮食有助于脑梗病人的康复。确保提供均衡的营养,包括足够的蛋白质、维生素和矿物质。避免高盐、高脂和高糖的食物,以控制血压和血脂水平。

5. 促进运动:适度的运动有助于恢复脑功能和肌肉力量。根据医生或物理治疗师的建议,进行适当的运动和康复训练。可以尝试进行简单的活动,如走动、伸展和手部运动。

6. 定期药物管理:脑梗病人通常需要长期服用药物来控制血压、减少血凝块等。护理人员需要确保按时给予药物,并定期监测药物的剂量和效果,以确保病人的病情得到控制。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

## 术后苏醒期,如何平稳过

□ 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阶段。

(作者单位:河北省隆尧县医院)

## 超声胎儿筛查:准确诊断胎儿发育情况的关键

□ 尤冬彩

超声胎儿筛查是一种无创、无辐射的检查技术,广泛应用于孕期检查,以帮助准父母了解胎儿的健康状况。超声波是一种声波,具有穿透性和方向性强的特点,能在人体组织中传播,并被组织反射回声,形成图像。这些图像可以帮助医生评估胎儿的各个部位,包括头部、脊柱、四肢、心脏、肝脏和肺部等。

### 一、超声胎儿筛查的重要性

1. 实时诊断:超声胎儿筛查是诊断胎儿发育异常的关键,通过检查可帮助医生及时发现并处理各种异常情况,如先天性心脏病、脊柱裂、脑积水等。这些异常可能在早期阶段对胎儿无明显影响,但随着胎儿的发育,可能会对他们的

生存能力和生活质量产生严重影响。

2. 早期发现:超声筛查能够早期发现胎儿的异常情况,从而给予准父母及时的治疗建议和心理支持。早期发现可以降低家庭和社会的负担,减少不必要的医疗资源浪费,并为胎儿提供更多的发育时间。

3. 安全性:超声检查是一种安全、无创的检查方法,它不会对孕妇和胎儿造成伤害。相比之下,X光、CT等放射性检查可能会对孕妇和胎儿造成潜在风险。

### 二、常见超声胎儿筛查结果解读

1. 正常结果:超声图像清晰,显示胎儿各部位结构正常,器官发育完整。这种情况下的胎儿发育正常,无

需过度担心。

2. 可疑结果:超声图像显示胎儿存在异常情况,但不足以确诊为疾病。这种情况需要进一步检查或复查超声,以确定是否存在误诊或漏诊。

3. 确诊结果:超声图像显示胎儿存在严重的发育异常,如先天性心脏病、脊柱裂、脑积水等。这种情况需要及时就医,接受专业医生的诊断和治疗建议。

### 三、超声胎儿筛查注意事项

1. 饮食和睡眠:在进行超声检查前,孕妇应保持正常的饮食和睡眠,避免过度饥饿或疲劳。因为这些因素可能会影响超声图像的质量。

2. 膀胱充盈:孕早期需要憋尿,孕妇在进行超声检查前应多喝水,使膀胱充盈,这样可以更好地显示胎儿的盆腔结构。

3. 避免干扰:在进行超声检查时,孕妇应避免佩戴金属物品,以免干扰超声波的传播。

超声胎儿筛查是孕期检查的重要组成部分,它能够准确诊断胎儿发育异常,早期发现异常情况,并为孕妇提供及时的治疗建议。超声检查是一种安全、无创的检查方法,孕妇应积极配合医生进行检查,并定期进行产前检查。对于疑似存在异常情况的孕妇,应及时就医。

(作者单位:河北省邯郸市第二医院)

## ICU 护理的特点和重要性

□ 张璐琳

ICU,即重症加强护理病房,是医院的重要部分,专门负责治疗和护理危重病人。ICU的护理工作繁重且责任重大,需要专业的护理人员具备高度的责任心和敬业精神。下面,我们将介绍一些关于ICU护理的科普小知识。

### 1. 为什么需要 ICU 护理

ICU护理是针对那些病情危重,需要24小时全天候专业护理的病人。例如,经历了重大手术、多器官功能衰竭、重症感染、心肺功能衰竭等的患者,他们需要先进的医疗设备和技術,以及经验丰富的医护团队来提供最佳的护理。

### 2. ICU 护理人员的专业素养

ICU护理人员需要具备专业的医学知识、急救技能和丰富的临床经验。他们还需要具备冷静、果断的应变能力,能够在紧急情况下做出正确的判断。此外,ICU护理人员还需要进行持续的再教育和培训,以保持其专业知识和技能的最新状态。

### 3. ICU 护理工作的特点

ICU护理工作具有高强度、高压力的特点。护理人员需要24小时不间断地观察和照顾病人,需要对病人的生命体征进行实时监测,并及时汇报任何可能的

病情变化。此外,ICU病人通常需要进行各种复杂的医疗操作,如动脉穿刺、中心静脉置管等,这要求护理人员具备丰富的技术知识和操作经验。

### 4. ICU 护理的重要环节

ICU护理不仅仅是医疗技术的施展,更是人性的关怀和爱的传递。护理人员需要给予病人心理上的支持和安慰,帮助他们建立信心,勇敢面对疾病。同时,保持病区的清洁和卫生,防止交叉感染也是ICU护理的重要环节。

### 5. 如何配合 ICU 护理工作

作为病人家属或访客,应遵守医院的

规定,保持病区的安静和整洁。与医护人员保持良好的沟通,了解病人的病情和治疗方案,并对医护人员的工作给予理解和支持。同时,要积极配合医护人员进行自我保护和预防感染的工作。

### 6. 病人的转出 ICU 标准

当病人的生命体征稳定,不再需要24小时的专业护理时,就可以考虑转出ICU。这个决定通常由医生根据病人的病情和治疗方案做出。当病人可以自主呼吸,心肺功能稳定,不再需要特殊的医疗设备和技術时,就可以转入普通病房继续治疗。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)