

重症颅脑损伤病人的康复护理

□黄艳红

在当今社会,重症颅脑损伤(TBI)作为一种严重的健康问题,日益引起人们的关注。TBI的发病率逐渐上升,成为医学领域亟待解决的难题之一。针对TBI患者,康复护理显得尤为重要,它不仅关系着患者的生活质量,更关乎其家庭和社会融合的可能性。

一、重症颅脑损伤的基础知识

重症颅脑损伤(TBI)是一种严重的脑部损伤,通常由外力造成,如交通事故、跌倒或运动伤害。TBI可导致脑功能受损,影响患者的生活质量。了解TBI的基础知识是进行康复护理的首要步骤。TBI的病因多样,病程复杂,分为轻度、中度和重度三个级别。理解这些基础知识有助于医务人员更好地制定个性化的康复方案,提高康复效果。

二、早期综合护理

早期综合护理的关键在于对TBI患者的全面、迅速的响应。在TBI发生后的最初几小时至几天内,医务人员必须迅速展开一系列的综合护理措施,以确保患者在最短时间内得到最有效的救治和支持。首先,密切监测患者的生命体征是早期综合护理的基本步骤。心率、呼吸、血压等指标的监测不仅有助于判断患者的生命体征是否稳定,还能及时察觉并

应对可能的并发症,如休克等。其次,对患者的神经状况进行详细而全面的评估是至关重要的。神经系统的损伤可能导致认知功能障碍、运动障碍等问题,因此早期发现并评估患者的神经状况,可以为后续康复训练提供重要参考,有助于及早采取有效的康复干预。此外,对其他重要指标的监测也是不可忽视的。例如,血液检查、影像学检查等,有助于全面了解患者的整体健康状况和脑部损伤情况,从而更有针对性地进行治疗。

三、康复训练策略

康复训练策略的多样性和综合性使其成为TBI康复的核心环节。物理康复、言语康复和职业康复等多方面的综合训练共同构成了一个全面的康复计划,致力于恢复患者在生理、心理和社会方面的功能。

物理康复在TBI患者的康复中扮演着至关重要的角色。通过定制的运动计划,患者可以逐渐进行力量训练、平衡感恢复等,以改善肌肉功能和运动协调性。物理康复的目标是帮助患者重新获得行走、日常活动等基本生活功能,提高其自主生活的能力。

言语康复则主要面向TBI患者可能出现的语言和沟通障碍。通过语音训练、

语言理解能力的提升以及交流技巧的培养,患者能够逐渐克服语言上的障碍,更好地参与社交活动,改善与他人的沟通效果。

职业康复关注的是患者在工作 and 日常生活中的功能。通过分析患者的职业需求和日常活动,制定相应的康复计划,帮助患者适应工作环境,提高职业生活的质量。这包括对于工作技能的训练、职业适应性的培养等方面,使患者能够更好地融入社会。

四、心理护理

心理护理在重症颅脑损伤(TBI)患者的康复中具有不可替代的作用。TBI患者常伴有各种心理问题,包括但不限于抑郁、焦虑、恐惧等。这些心理问题不仅影响患者的情绪状态,还可能影响其对康复治疗的积极性和效果。在康复过程中,医务人员首先需要密切关注患者的心理状况。通过定期的心理评估,可以及时发现患者是否存在情绪问题,以便采取相应的心理护理措施。了解患者的心理状态有助于医务人员更好地制定个性化的康复计划,提供有针对性的支持。提供积极的心理支持是心理护理的核心之一。医务人员需要在言语和行为上向患者传递正能量,鼓励他们面对康复过程

中的各种困难。积极的心理支持可以激发患者的康复动力,增强其对康复治疗信心,从而更好地应对康复挑战。在一些情况下,患者可能需要接受专业心理治疗。心理治疗可以帮助患者理解和处理康复过程中的心理问题,提供更深层次的心理支持。心理专业人员可以与患者共同探讨问题,提供有效的心理干预,帮助他们更好地适应疾病带来的变化。

五、家庭支持与社会融合

家庭支持对TBI患者的康复至关重要。家庭成员需要了解患者的病情和康复需求,提供温暖的家庭环境和关爱。同时,社会融合也是康复的一部分,通过社会参与,患者可以更好地适应社会生活,增强自信心。医务人员应鼓励患者参与社交活动,帮助他们更好地融入社会。

六、结语

重症颅脑损伤患者的康复护理是一项综合性而复杂的任务,需要医务人员、患者及其家庭的共同努力。通过深入了解TBI的基础知识,进行早期综合护理,制定科学合理的康复训练策略,进行心理护理,以及加强家庭支持和社会融合,可以最大程度地提高患者的康复水平,帮助他们重新融入社会,重返正常生活。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)

十二指肠溃疡的饮食禁忌

□冯宇

十二指肠溃疡是一种常见而困扰人的胃肠道疾病,其病因复杂,而饮食因素则在其中扮演着至关重要的角色。本文旨在深入探讨十二指肠溃疡患者的饮食禁忌,以帮助读者更全面地了解如何通过科学的饮食调用来管理和预防这一疾病,提升生活质量。

一、十二指肠溃疡的基本概念

十二指肠溃疡是一种发生在十二指肠黏膜表面的溃疡性病损,主要症状包括腹痛、消化不良、反酸等。这一疾病的发生与胃酸分泌、黏膜屏障、感染等因素密切相关。在饮食方面,人们应该根据这些因素来合理搭配食物,从而帮助控制疾病的发展。

二、饮食与十二指肠溃疡的关系

高脂肪食物:研究表明,高脂肪食物对十二指肠溃疡的影响不仅仅局限于黏膜的刺激,更涉及到整体的胃肠功能。过多的脂肪摄入不仅会引发黏膜炎症,还可能导致体内胆汁分泌增加,进而促使十二指肠中的胃酸分泌增多。因此,患者在餐饮中应更加注意选择低脂肪的食材,如含有丰富不饱和脂肪的鱼类和豆腐,以维持正常的代谢状态。

刺激性食物:刺激性食物对十二指肠溃疡患者的影响主要体现在引发腹

痛、反酸等症状上。除了避免辛辣食物外,对于芥末、生姜等高刺激性食物,患者还应当留意其对个体的过敏反应。有些患者可能对某些特定刺激性食物更为敏感,因此个性化的饮食调整更显重要。

咖啡与茶:咖啡因和茶碱作为兴奋剂,虽然在日常生活中常受欢迎,但在十二指肠溃疡患者中需审慎使用。除了选择淡茶和低咖啡因咖啡外,可以考虑其他不含咖啡因的替代品,如花草茶或某些谷物咖啡。这样的替代品不仅避免了刺激,还能让患者享受饮品的愉悦。

高盐食物:高盐饮食在十二指肠溃疡患者中容易引发水分潴留,导致水肿症状的加重。因此,限制盐分摄入是必要的,但同时也需注意保持身体对必需矿物质的需求。患者可以选择天然的、含有丰富矿物质的食材,如海鲜、新鲜蔬菜,以维持身体的平衡状态。

饮酒:饮酒对十二指肠溃疡的不良影响主要表现在其刺激性和促进胃酸分泌的作用上。患者在餐饮中应坚持戒酒或限制酒精摄入,以降低疾病的进一步发展风险。同时,了解个体对酒精的耐受情况,有助于更好地调整饮食策略。

富含抗氧化剂的食物:抗氧化剂有助于减轻炎症,对十二指肠溃疡患者的

康复具有积极影响。建议患者增加摄入富含抗氧化剂的食物,如蓝莓、红薯、核桃等。这些食物不仅能够帮助减缓溃疡的病程,还有助于维护整体的身体健康。低糖食物的选择:高糖食物可能导致血糖的剧烈波动,对十二指肠溃疡患者的病情不利。建议患者选择低糖食物,如新鲜水果、全谷类食品,以平稳血糖水平,减轻胃部不适感。

适度摄入富含Omega-3脂肪酸的食物:Omega-3脂肪酸对抗炎症有一定的作用,可有助于减轻十二指肠黏膜的炎症反应。建议患者适度摄入富含Omega-3脂肪酸的食物,如鲑鱼、亚麻籽等,以支持溃疡的愈合过程。

三、饮食调理建议

小而频的餐饮:多次少量的餐饮方式是帮助十二指肠溃疡患者的有效策略。这样的饮食模式有助于分散胃酸的刺激,减轻患者的不适感。患者应避免大量进食和过长时间的空腹状态,通过合理控制饮食,有助于减轻胃的负担,促进更好的消化吸收。

富含膳食纤维的食物:膳食纤维对十二指肠溃疡患者具有显著的益处。它有助于促进胃肠蠕动,防止便秘的发生,减轻肠道的刺激。患者应增加摄入富含

膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜、水果以及全谷类食品。这些食物不仅有助于保持肠道的正常功能,还有助于维持身体的健康状况。

富含维生素的食物:维生素在十二指肠溃疡患者的饮食中起着重要的作用。维生素有助于加强机体的免疫力,促进溃疡的愈合过程。因此,患者应注重摄入富含维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果、全麦食品等。特别是维生素C和维生素E,它们被认为对溃疡愈合有积极的影响。

温和烹饪方法:在烹饪过程中选择温和的方法,如蒸、煮、炖,而避免采用油炸和烧烤等高温烹饪方式。这样的烹饪方式有助于保留食物的营养成分,减少对十二指肠的刺激。患者可以选择清淡的食物,减少添加剂和刺激性调味品的使用,以降低对胃肠道的刺激。

通过科学的饮食调理,十二指肠溃疡患者能够更好地管理疾病,减轻症状,提高生活质量。然而,饮食的调整需要因人而异,因此在制定饮食计划时,患者最好咨询医生或专业营养师的建议,制定适合个体情况的饮食方案。通过科学的饮食管理,患者能够更好地掌握自己的健康,为良好的康复奠定基础。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)

甲状腺的超声检查内容有哪些

□徐涛

近年来,受到环境污染、生活方式变化、营养不均衡等多种因素的共同作用,甲状腺疾病的发生率呈直线上升趋势。因此,甲状腺疾病已成为困扰人们较为常见的疾病,而对于此疾病来讲,只有了解其检测与治疗方法,才能积极的开展针对性治疗,重获健康。目前,在甲状腺疾病的诊治中,常采用超声检查,这也是健康体检者的一项重要检查的项目,但有多数人对甲状腺超声检查的内容不了解,本文将为大家介绍。

超声检查技术类型:人体最大的内分泌腺就是甲状腺,在甲状腺的检查中,超声检查可以评估到甲状腺的体积、大小、血流等情况,并对其进行定性、定量评估,以此来明确肿瘤的良恶性,故超声检查甲状腺的准确性较高;而且超声检查的用时较短,近年来已成为甲状腺疾病检查的首选方法。目前,超声检查常采用的方法为彩色多普勒超声,其可以清晰的观察到甲状腺的血流动力学与血液分布,提高甲状腺功能

的诊断效果。除此之外,在近年来超声技术的发展下,容积成像技术与超声造影技术等出现下,提高了血液显像、三维容积成像;同时弹性成像技术的出现,可对甲状腺的质量实施定量或是定性检查。在这些新技术中,除了超声造影与容积成像技术得到了广泛的应用,弹性成像技术还在探索的阶段,仍需要不断地完善才能使用。

甲状腺超声检查前准备工作:在开展甲状腺超声检查时,不需要患者开展特殊的准备工作,只要不穿高领的上衣、不佩戴金属首饰就行,而且在超声检查中要预防探头损伤。此外,需要注意的是在开展颈部放射治疗时,患者要在治疗后一个月再实施甲状腺超声检查,在开展ECT检查时,患者要在常规检查后一周实施甲状腺超声检查。

甲状腺的超声检查内容:

1.甲状腺结节:患者在开展甲状腺超声检查时,医护人员需要对受检者是否出现结节与肿物等进行检查,如通过

甲状腺超声检查发现受检者出现甲状腺组织结构异常,及时安慰受检者,并向其说明多数情况下甲状腺组织结构异常属于良性病变,不会对其生命安全产生威胁。

2.甲状腺结节边界清晰度:在给受检者开展甲状腺超声检查时,会以结节的边界是否清晰来明确甲状腺结节有无出现包膜。如甲状腺结节的边界不清晰,像滴在宣纸上的墨一样,边界模糊,说明甲状腺的结节较为活跃,常会向外浸润。由此可以明确患者是否出现甲状腺肿瘤疾病。对于同样大小的结节,边界超模糊不清,结节越易恶化,故一旦出现边缘模糊的结节要重视。

3.弥漫性甲状腺疾病:如患者在开展甲状腺超声检查时,发现甲状腺的回声有不均匀现象,说明甲状腺的组织质地不均匀,此项说明其与甲状腺疾病有较大的关联,但如结节的体积增长较快,说明要对弥漫性甲状腺疾病做好重视。

4.钙化:在开展甲状腺超声时,医生可以通过检查观察甲状腺的结节内的实际情况,如观察结节是否表现出细点状、沙粒状,且边界模糊,此时要引起重视,且粗大的钙化多数为良性甲状腺结节。

5.囊实性结节:随着甲状腺肿瘤生长速度的增加,且还会出现肿瘤内部出血表现。通常情况来讲,囊实性甲状腺结节属于良性肿瘤,虽为良性病灶,但也会出现肿瘤内部出血。对于体积较小的囊实性结节,不需要开展手术取出,但如结节直径超过2cm,说明结节体积较大,此时需要及时开展手术处理,预防病情恶化。

超声检查属于甲状腺疾病诊断的关键性手段,如怀疑出现甲状腺疾病,需要及时到正规的医院,及时开展超声检查,相信在规范的检查中,不会对机体产生危害,而且还可以准确地诊断出甲状腺疾病,如检查出甲状腺疾病,可以积极地配合治疗,如担心检查不准确,可以在短时间内反复、多次检查,确诊病情。

(作者单位:河北省枣强县人民医院)