

# 高血压脑病的日常护理方法

□ 张颖 程连赛

高血压脑病是指在高血压的基础上,发生脑部缺氧,进而引起的一系列神经系统症状,如头晕、头痛、恶心、呕吐等。对于这类患者,除了在日常生活中要保持良好生活习惯以外,还有一些需要注意的事项,以下为专家整理的高血压脑病日常护理注意事项,希望对您有所帮助。

- 定时监测血压:**如果长期有高血压病患者需要每周自己在家测一次血压,且保证记录下来。如果患者需要到医院去检查血压情况,应该在安静、没有紧张和激动的时候到医院去做检查,或者通过几次多次的检查最后再平均计算的结果作为血压的情况。同时还需要进行血液检查和尿常规检查来进一步诊断患者的病因。
- 改善饮食结构:**对于高血压脑病患者

来说,平时的饮食结构应该注意改善。因为大部分高血压脑病患者是由于体内脂肪太多所引起的,因此建议这类患者平时应该少吃一些脂肪含量比较高的食物,比如肥肉、动物内脏等。除此之外,患者应该多吃一些比较清淡的食物,如新鲜的蔬菜、水果等。这样不仅可以有效改善患者的病情,还可以起到美容瘦身的作用。

- 劳逸结合:**如果患了高血压脑病一定注意生活有规律,要注意劳逸结合,要保持足够的睡眠,如果患者失眠,可以根据自己的病情和需要同时使用按摩和针灸疗法来治疗失眠。另外,在平时的工作和生活过程中也要注意避免过度劳累的情况出现。
- 保持情绪稳定:**高血压脑病的发生与情绪波动有关,因此患者应尽量保持情绪稳

定,避免情绪激动和紧张。如果遇到不顺心的事情,可以尝试转移自己的注意力,如通过散步、听音乐等方式来缓解情绪。

- 适当运动:**适当的运动可以增强身体的抵抗力,有助于控制血压和预防高血压脑病的发生。但是高血压脑病患者在运动时需要注意不要过度运动,以免引起血压升高。建议患者在医生的指导下进行适当的运动,如散步、慢跑、太极拳等。
- 保持大便通畅:**高血压脑病患者需要保持大便通畅,以免便秘时血压升高。因此,患者在日常生活中需要注意多饮水,多吃富含纤维素的蔬菜和水果,必要时可以使用一些润肠通便的药物来保持大便通畅。
- 坚持服药:**高血压脑病患者需要坚持服用降压药,以控制血压在正常范围内。如果

患者擅自停药或者减量,可能会引起血压波动,进而加重病情。因此,患者需要在医生的指导下坚持服药,同时注意观察血压变化情况。

高血压脑病患者在日常生活中需要注意定时监测血压、改善饮食结构、劳逸结合、保持情绪稳定、适当运动、保持大便通畅以及坚持服药等方面的事项。这些注意事项对于控制患者的病情和预防并发症的发生具有重要意义。

除了以上注意事项外,高血压脑病患者在日常生活中还需要注意避免过度劳累、情绪波动、吸烟酗酒等不良生活习惯。如果患者出现头痛、头晕、恶心等症状时,需要及时就医,以便及时得到诊断和治疗。同时,家庭成员也应该给予患者关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

# 胃息肉切除术护理的注意事项

□ 张艳秋

胃息肉切除术是一种常见的手术方式,旨在去除胃内的息肉病变。然而,术后的护理对于患者的康复至关重要。本文将向您介绍胃息肉切除术后的护理注意事项,以确保患者能够顺利康复。

## 一、保持休息环境舒适

患者在术后需要充足的休息,因此护理人员或家属应确保患者所处的环境舒适、安静、整洁。将室内温度和湿度调节至适宜水平,避免过度暴露或寒冷刺激。同时,为患者创造一个安静的休息环境,避免嘈杂和刺眼的光线。

## 二、密切观察生命体征

术后,护理人员或家属应密切观察患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸等。如有异常情况,应及时向医生报告。同时,观察患者的伤口情况,注意有无渗血、感染等迹象。

## 三、合理饮食

胃息肉切除术后的饮食护理至关重要。患者在术后应遵循流质、半流质、软食、易消化的原则,逐步过渡到正常饮食。术后早期应以清淡、易消化的食物为主,避免辛辣、刺激、油腻的食物。此外,鼓励患者多饮水,保持足够的水分摄入。

## 四、保持大便通畅

术后便秘可能导致腹压升高,从而影响伤口愈合。因此,患者应保持大便通畅,避免过度用力。如有便秘情况,可适当使用软化大便的药物或进行适当的运动。

## 五、保持口腔卫生

胃息肉切除术后的患者需注意口腔卫生,防止口腔感染。患者应每日刷牙并使用漱口水进行口腔护理,保持口腔清洁。同时,避免使用过硬或过冷的食物刺激口腔黏膜。

## 六、定期复查

胃息肉切除术后的患者需定期进行复查,以监测病情恢复情况。一般建议患者在术后三个月、半年、一年进行复查,根据医生建议进行相应的检查项目。如有异常情况,应及时就医。

## 七、避免剧烈运动

术后短期内,患者应避免剧烈运动,以免影响伤口愈合。适当的散步、瑜伽等轻度运动有助于促进血液循环,加速康复进程。如有不适,应立即停止运动并咨询医生。

## 八、心理护理

胃息肉切除术后的患者可能会面临一定的心理压力,如担心病情反复、影响生活质量等。护理人员及家属应给予患者关心和支持,倾听患者的感受,帮助其缓解心理压力。如有需要,可寻求专业心理医生帮助。

## 九、用药注意事项

患者在术后需按照医生的建议服用相关药物,如抗生素、抑酸药等。用药期间应注意观察药物不良反应,如有不适,应及时就医。同时,切勿自行停药或更改药物剂量。

## 十、预防感染

胃息肉切除术后的患者需注意预防感染,避免与传染性疾病的患者接触。如出现发热、咳嗽等感染迹象,应及时就医。

总之,胃息肉切除术后的护理注意事项包括保持休息环境舒适、密切观察生命体征、合理饮食、保持大便通畅、保持口腔卫生、定期复查、避免剧烈运动、心理护理、遵医嘱用药以及预防感染等。通过遵循这些护理要点,患者可以更好地康复,并减少并发症的发生风险。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

# 脑卒中患者的护理方法

□ 张雅君

脑卒中是神经内科的常见和多发病,一般分为“脑梗死”和“脑出血”两大类,致残率和致死率均较高。尽管随着近些年医疗技术和诊断水平的提升使得脑卒中患者的死亡率获得有效控制,但依旧存在较高的后遗症和并发症,大概60%~80%左右的患者依旧会发生不同程度肢体功能不协调,严重影响到患者家属和社会医疗环境以及其生活质量水平。那么,你知道要怎样护理脑卒中患者吗?下述将做出简要说明。

脑卒中的护理应注意患者意识状态及生命体征的变化,口腔内是否有异物,能否吞咽食物、饮水呛咳等情况,预防窒息。同时要注意有无尿储留、便秘等症状,定时的翻身拍背,活动四肢,注意休息,保证充足的睡眠,保持情绪乐观,心情舒畅。饮食上宜食用清淡饮食,不要吃太咸、太油腻的食物,尽量要少食多餐。具体表现为下述几点:

- 要定时观察患者的意识状态及生命体征变化。**脑出血患者,发病后绝对卧床休息2周,头部限制活动,必要时床头抬高15-20度,尽量减少对病人的搬动和刺激;脑梗死患者急性期绝对卧床休息,头位不宜过高,以利于脑部血液供应。
- 呼吸道护理。**应保持呼吸道通畅,有意识障碍者,头偏向一侧,取下义齿,清理呕吐物和分泌物,有痰液及时吸出,必要时给予氧气吸入,需要进行气管切开或者呼吸机辅助通气,同时需要注意监测血气分析。
- 饮食护理。**应给予低盐低脂饮食,有吞咽困难、呛咳的患者,给予糊状流食或半流质饮食,要小口慢食,必要时给予鼻饲。
- 保持皮肤清洁。**由于失去生活自理能力,脑卒中的患者很容易出现大小便失禁的现象。在护理时要保持其皮肤的干燥与清洁,定期为其擦身、擦背。日常也要保持其衣物、

被褥的干燥与平整。

- 保持大小便通畅。**如有尿潴留,应遵医嘱留置尿管;如排便困难,应多食富含纤维素的食物,每日做腹部按摩促进肠蠕动,必要时遵医嘱使用通便药或开塞露等缓泻药物。
- 翻身护理。**脑卒中的患者由于偏瘫,肢体活动功能受限,长期的卧床很容易引起褥疮、坠积性肺炎。家人在护理时应每2小时左右为其翻身拍背一次,翻身时如发现皮肤压红,应为其按摩局部,同时要增加翻身次数。在饮食上给予高蛋白、高维生素的食物,改善营养状况,也有助于预防褥疮的发生。
- 血压的控制。**血压切忌忽高忽低,应定时监测血压,遵医嘱按时服药。
- 下肢深静脉血栓的预防。**脑卒中患者由于肢体功能障碍,活动较少,血液流通较慢,很容易导致深静脉血栓形成,早期为了得到有效的预防,可以穿弹力袜、

气压等治疗。

9.功能锻炼。脑卒中患者病情稳定之后,应进行适当的功能锻炼,对于可以下床行走的患者,可以鼓励其尽早下床活动,平时应尽量多使用患肢,有必要时可以为其做被动运动,活动全身的各个关节。在做功能锻炼时,动作要轻柔,不能过于用力,以免引起疼痛,对身体组织造成损伤。

10.心理护理。脑卒中患者由于活动受限、生活自理能力不足,很容易出现焦虑、抑郁等情绪。家人在护理时,也要重视与其进行交流和沟通,关注患者的情绪变化,对他们多鼓励,帮助患者树立起战胜疾病的信心。

总之,脑卒中患者一旦突然发作且没有及时处理,可能会导致患者伤残甚至死亡,所以患者在生活中应该多加注意,避免病情恶化和突然发作。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

# 口腔健康:早中晚的护理指南

□ 张 帅

口腔健康是我们每个人都应该重视的问题,它直接关系到我们的身体健康和生活质量。为了保持口腔健康,我们需要进行正确的口腔护理,包括早晚刷牙、使用牙线、定期洗牙等。除此之外,我们还需要关注中午的口腔护理,以保持整个白天的口腔卫生。本文将为大家提供早中晚的口腔护理指南,帮助大家更好地维护口腔健康。

## 一、晨早护理:开启新的一天

- 刷牙:**早上醒来后,是进行口腔护理的重要时刻。首先,我们需要进行刷牙。选择软毛牙刷和具有清洁效果的牙膏,按照一定的刷牙方法,彻底清洁牙齿。如果有时间,还可以使用牙线清洁牙缝中的食物残渣。
- 漱口:**刷牙后,可以用漱口水漱口,有助于消除口腔异味,并清洁夜间积累的食物残渣和细菌。

- 喝水:**早上喝水有助于清洁口腔,并补充夜间失去的水分。
- 观察:**观察口腔是否有异常症状,如牙龈红肿、疼痛、口腔异味等,如有异常,应及时就医。

## 二、中午护理:避免食物残留

- 饮食注意:**午饭时,尽量避免过于辛辣、酸甜的食物,这些食物可能会导致口腔酸度增加,从而引起龋齿或牙周炎。
- 避免食物残留:**吃完饭后,及时用清水漱口,或使用漱口水,避免食物残留。如果有条件,可以使用牙线清洁牙缝中的食物残渣。
- 清洁工具:**随身携带牙线和小型牙刷,以备不时之需。这些小工具可以帮助你在不方便刷牙的时候清洁口腔。

## 三、晚上护理:为新的一天做好准备

- 刷牙:**晚上睡觉前,一定要进行彻底的

口腔清洁。选择软毛牙刷和具有清洁效果的牙膏,按照一定的刷牙方法,清洁牙齿和牙缝。

- 漱口:**刷牙后,再用漱口水漱口,有助于消除口腔异味,并清洁夜间积累的食物残渣和细菌。
- 避免过度饮食:**睡前避免食用过多的零食,尤其是含有糖分的零食,这些食物可能会导致龋齿。
- 定期洗牙:**如果牙齿表面有牙石、牙菌斑等口腔问题,建议定期到口腔科进行洗牙,以保持口腔健康。
- 观察:**晚上刷牙后,再次观察口腔是否有异常症状,如牙龈红肿、疼痛、口腔异味等,如有异常,应及时就医。
- 保持口腔健康的小贴士**
  - 定期检查:**建议每半年至一年进行一次口腔检查,及早发现和解决口腔问题。

- 坚持使用牙线:**使用牙线可以帮助清洁牙缝中的食物残渣,预防龋齿和牙周病。
- 保持足够的水分:**多喝水有助于保持口腔湿润,预防口腔疾病。
- 避免过度饮酒和吸烟:**过度饮酒和吸烟会刺激牙龈,导致牙龈炎和口腔异味。
- 养成良好的口腔卫生习惯:**保持正确的刷牙方法,定期使用漱口水等有助于保持口腔健康。

在这个快节奏的社会中,我们往往会忽视口腔健康的重要性。但是,如果我们能够每天早中晚给予口腔正确的护理,我们就能拥有健康的牙齿和美丽的笑容。所以,请记住:晨早刷牙,中午漱口,晚上刷牙,定期看牙医,改善生活和饮食习惯,让我们从现在开始,养成良好的口腔护理习惯,享受健康和自信的笑容吧!

(作者单位:河北省香河县人民医院)