

脑出血患者出院后的家庭护理小贴士

□ 杨晓枝

脑出血,这一突发性脑血管疾病,往往让家庭在瞬间面临巨大的挑战与考验。随着医疗技术的进步,越来越多的脑出血患者得以从医院的重症监护室回到家中,开始漫长的康复之旅。然而,这并不意味着治疗的结束,相反,家庭护理成为了患者康复过程中至关重要的一环。本文将从环境营造、日常护理、饮食管理、康复训练、心理支持及定期复查六个方面,深入浅出地介绍脑出血患者出院后的家庭护理要点,旨在帮助患者及家属更好地应对这一挑战,促进患者早日康复。

一、营造温馨舒适的居家环境

脑出血患者需要一个安静、整洁、光线柔和且通风良好的居住环境。首先,减少家中的噪音源,如电视机、音响等的声音应调至最低或关闭,以免刺激患者神经,影响休息。其次,保持室内温湿度适宜,避免过冷或过热,以防患者因温差变化引发不适。此外,家中应减少杂物堆放,确保通道畅通无阻,以防患者跌倒。对于行动不便的患者,可在床边、浴室等区域安装扶手和防滑垫,增加安全性。

二、细致入微的日常护理

家属还需特别关注患者的舒适度与安全感,需学会观察患者的病情变化,对于意识状

态的变化,不仅要观察患者的清醒程度,还需留意其反应速度及情绪变化,这些细微之处往往能反映患者的整体健康状况。在保持皮肤清洁的同时,可适当使用温和的保湿产品,预防皮肤干燥引起的瘙痒和不适。对于卧床患者,翻身拍背的动作应轻柔而有力,确保痰液顺利排出,同时注意观察患者的呼吸频率和深度,及时发现并处理可能的呼吸问题。在口腔卫生方面,除了日常清洁外,家属还可以学习一些简单的口腔护理技巧,如使用牙线或间隙刷帮助患者清洁牙缝,预防牙菌斑的形成。对于大小便管理,除了使用成人纸尿裤或便盆外,还应关注患者的排便习惯,预防便秘或腹泻的发生。

三、科学合理的饮食管理

脑出血患者应遵循低盐、低脂、高蛋白、高维生素的饮食原则。减少盐分摄入,有助于控制血压;避免高脂食物,减少血管负担;增加优质蛋白质的摄入,如鱼、瘦肉、豆制品等,促进组织修复;多吃新鲜蔬菜水果,补充维生素和矿物质,增强免疫力。家属可根据患者口味和病情,制定个性化的饮食计划,并鼓励患者少量多餐,细嚼慢咽,避免暴饮暴食。同时,注意食物的温度和软硬度,以免烫

伤或刺激消化道。

四、循序渐进的康复训练

脑出血后,患者常伴随不同程度的肢体功能障碍、语言障碍或认知障碍。康复训练是帮助患者恢复功能、提高生活质量的重要手段。家属应在专业康复师指导下,为患者制定个性化的康复计划,并耐心陪伴和鼓励患者参与训练。早期以被动运动为主,如关节活动、肌肉按摩等,防止肌肉萎缩和关节僵硬;随着病情好转,逐渐过渡到主动运动,如坐起、站立、行走等训练。同时,针对语言障碍和认知障碍的患者,可通过读报、讲故事、做简单算术等方式进行刺激和训练。康复训练需循序渐进,量力而行,避免过度劳累。

五、无微不至的心理支持

脑出血不仅给患者带来身体上的痛苦,还可能导致其出现焦虑、抑郁等心理问题。家属应成为患者最坚实的后盾,给予他们足够的关爱和支持。倾听患者的感受,理解他们的担忧和不安,鼓励他们表达情绪。同时,引导患者正视疾病,树立战胜疾病的信心。可以陪伴患者参与一些轻松愉快的活动,如听音乐、看电影、散步等,以缓解紧张情绪,促进心理健康。在必要时,可寻求

专业心理咨询师的帮助。

六、定期复查,监测病情

脑出血患者出院后,仍需定期到医院进行复查,以监测病情变化,及时调整治疗方案。复查项目通常包括血压、血糖、血脂等指标的检测,以及头颅CT或MRI等影像学检查,以评估颅内血肿吸收情况、有无再出血或脑血管病变等。家属应协助患者做好复查准备,如提前预约挂号、准备相关病历资料等。同时,关注患者的日常表现,如有头痛加剧、恶心呕吐、意识障碍等新的症状出现,应立即就医,以免延误病情。

七、结语

脑出血患者的家庭护理是一项系统工程,需要家属的细心照料、专业知识的储备以及耐心与坚持。在这个过程中,爱是强大的动力。通过营造温馨舒适的居家环境、细致入微的日常护理、科学合理的饮食管理、循序渐进的康复训练、无微不至的心理支持以及定期复查的病情监测,我们能够为患者筑起一道坚实的防线,助力他们早日走出疾病的阴影,重拾生活的美好。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院神经胸外科)

MRI 增强扫描的护理

□ 叶冉冉

在现代医学诊断中,MRI(磁共振成像)作为一种无创、高分辨率的影像检查手段,被广泛应用于疾病的早期发现和诊断。MRI增强扫描,则是在常规MRI基础上,通过静脉注射造影剂以提高病变组织与正常组织间的对比度,从而更清晰地显示病灶,提高诊断的准确性。然而,MRI增强扫描不仅要求精湛的技术操作,还需要细致的护理支持。本文将从几个方面详细阐述MRI增强扫描的护理要点,旨在帮助患者和医护人员更好地理解应对这一检查过程。

一、MRI 增强扫描的基本原理

MRI增强扫描,顾名思义,是在MRI检查的基础上,通过静脉注射造影剂来增强图像的对对比度。MRI利用核磁共振原理,通过强大的磁场和无线电脉冲对人体内部的水分子进行成像。而造影剂(通常为钆剂)能够改变病变组织和正常组织之间的信号强度差异,使得病灶在图像上更加突出,便于医生观察和诊断。

二、MRI 增强扫描前的准备工作

(一)患者准备:在MRI增强扫描前,患者应穿着宽松、无金属装饰的衣物,减少衣物对磁场的干扰,提升患者在检查过程中的舒适度。患者需详细告知医生自己的过敏

史、疾病史及当前用药情况,特别是是否对造影剂存在过敏反应,这一信息对于医生评估患者的检查风险、制定个性化的检查方案至关重要。通过全面的患者准备,可以为MRI增强扫描的成功实施奠定坚实基础。

(二)心理护理:MRI检查室通常较为封闭且噪音较大,部分患者可能会感到紧张或恐惧。因此,医护人员应在检查前向患者解释MRI检查的必要性和安全性,告知检查过程中可能出现的声响和感觉,并提供耳塞等辅助设备,以减轻患者的心理负担。

(三)呼吸训练:对于需要屏气配合的检查部位(如腹部),医护人员应提前指导患者进行呼吸训练,以确保在检查过程中能够按照医生的指令进行呼吸,从而减少运动伪影,提高图像质量。

三、MRI 增强扫描过程中的护理

(一)造影剂注射:在进行MRI增强扫描的造影剂注射环节,确保注射的顺利进行与患者的安全至关重要。首先,医护人员会精心选择肘静脉或头静脉作为注射部位,这些部位不仅易于穿刺,还能让患者保持相对舒适的体位,减少不适感。随后,通过建立一条畅通的静脉通道,医护人员会精确控制造影剂的剂量、注射速度及时间,确保造影剂

以适宜的流速均匀进入血液循环,从而有效增强图像的对对比度。在此过程中,医护人员将保持高度的警觉性,持续观察患者的生命体征,包括心率、血压等,并密切关注患者是否出现疼痛、恶心、呼吸困难等过敏反应迹象。一旦发现任何异常反应,将立即停止注射并采取相应的急救措施,以保障患者的安全与健康。

(二)保持体位稳定:在MRI扫描过程中,患者需要保持静止不动,以减少运动伪影对图像质量的影响。医护人员应根据检查部位的不同,指导患者采取正确的体位,并使用辅助设备(如固定带、沙袋等)来保持体位的稳定性。

(三)沟通与安抚:部分患者会因为封闭环境或噪音而感到不适,医护人员应通过语言安慰和与患者的密切沟通来缓解其紧张情绪,确保检查过程的顺利进行。

四、MRI 增强扫描后的护理

(一)观察与监测:检查结束后,患者需被妥善安置于观察区域,并保持一段时间的静息状态,这是为了确保医护人员能够及时发现并处理任何可能出现的过敏反应或不适症状。在此期间,我们不仅关注患者的主观感受,如是否感到恶心、头晕或皮肤瘙痒,

还通过专业设备定期监测患者的血压、心率等关键生命体征,以全面评估患者的身体状况。此外,医护人员还会细心询问患者是否有任何不适或异常感觉,以便及时发现潜在问题并采取相应的干预措施,为患者提供最高水平的安全保障,确保其在MRI检查后的恢复过程中得到充分的关怀与照顾。

(二)注意事项告知:造影剂主要通过肾脏代谢排出体外,患者应多喝水以促进造影剂的排泄。患者回家后应继续观察自身状况,如有不适应及时就医。同时,要根据医生的建议,患者需要定期复查MRI或进行其他相关检查以评估病情。

五、结语

MRI增强扫描作为一种重要的医学诊断手段,在疾病的早期发现和诊断中发挥着重要作用。然而,其护理过程同样重要且复杂。通过细致的准备工作、专业的注射技术、稳定的体位保持以及全面的观察监测,医护人员可以确保MRI增强扫描的顺利进行和患者的安全舒适。同时,患者也应积极配合医护人员的指导,共同完成这一检查过程,为疾病的诊断和治疗提供可靠的依据。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

针灸治疗耳鸣

□ 尹建平

耳鸣,这个听起来似乎有些神秘的词汇,实际上是许多人日常生活中可能遇到的问题。它指的是在没有外界声源的情况下,患者自觉耳内或头部有声音响动,如嗡嗡声、蝉鸣声等,这种声音往往只有患者自己能听到。耳鸣虽然不直接危及生命,但长期存在会严重影响患者的生活质量,甚至可能发展成耳聋。我们来聊聊针灸治疗耳鸣。

一、针灸治疗耳鸣的基本原理

针灸,作为中医的重要治疗手段之一,已有数千年的历史。它基于经络理论,认为人体内部运行着一种看不见的能量流,即“气”,这些气流通过特定的路径——经络,连接着全身各个部位。针灸通过在特定穴位上刺入细针,以调节气血、疏通经络,从而达到治疗疾病的目的。对于耳鸣,针灸治疗通过刺激耳部及周围的穴位,直接作用于耳部神经系统,促进耳部血液循环,增加耳部血氧供应,从而改善神经传导功能,促进耳蜗听觉神经系统的恢复。这种疗法不仅安全无副作用,而且疗效显著,已在临床上得到广泛认可。

二、针灸治疗耳鸣的常用穴位

(一)耳周穴位:在耳部周围,有几个关键

穴位对治疗耳鸣尤为重要。听宫,精确位于耳屏正中线与下颌骨后缘交点的中点,是调节耳部气血、缓解耳鸣的特效穴位。相邻的听会穴,同样靠近耳屏,两者协同作用,能更直接地刺激耳部神经,有效减轻耳鸣带来的不适感。而翳风穴,则深藏于耳垂后方,乳突与下颌角之间的微妙凹陷里,通过针灸此穴,可进一步疏通耳部经络,促进血液循环,是耳鸣治疗中的常用且有效穴位。

(二)远端穴位:在远离耳部的位置,也蕴藏着治疗耳鸣的宝贵穴位。太溪穴,深藏于内踝尖与跟腱之间的柔软凹陷,作为肾脏的发源地,它对于因肾精不足而引发的耳鸣具有显著的疗效。而足三里穴,则坐落在小腿外侧,被誉为治疗众多疾病的“万能穴”。它不仅能够调节脾胃功能,促进身体整体健康,还能通过改善体内气血循环,间接地缓解和改善耳鸣症状。

(三)其他相关穴位:除了上述耳周与远端穴位外,还有太冲与中渚等穴位对耳鸣治疗同样重要。太冲,作为肝经的原穴,精准定位于足背第一、二跖骨结合部前的凹陷之中,其独特的位置使得它对于因肝胆火旺而诱发

的耳鸣症状具有显著的调理效果。而中渚穴,则静静地躺在手背第四、五掌骨小头后缘的凹陷处,隶属于三焦经,通过针灸此穴,能有效疏通少阳经气,促进气血流通,为缓解耳鸣症状提供有力支持。

三、针灸治疗耳鸣的具体操作

(一)辨证选穴:中医讲究辨证施治,根据患者耳鸣的具体症状、体质及伴随症状,选择合适的穴位进行针刺。实证耳鸣多由肝胆火盛引起,可选择太冲、丰隆等穴位;虚证耳鸣则多由肾精亏虚所致,选择太溪、肾俞穴位。

(二)针刺手法:针刺时,医生会根据穴位的不同和患者的反应,采用提插、捻转等手法,以达到最佳的治疗效果。还会注意针刺的深度和角度,避免损伤重要组织或血管。

(三)综合治疗:针灸治疗耳鸣时,往往采取多种疗法相结合的方式,以求达到最佳疗效。除了传统的针刺外,还可辅以穴位注射、艾灸、拔罐等中医特色疗法,通过多途径、多层次的调节,进一步增强治疗效果。针对急性耳鸣患者,紧急情况下还可进行耳尖或耳后采取放血疗法,利用中医“血去瘀生新”的原理,迅速缓解耳鸣症状。

四、针灸治疗耳鸣的注意事项

针灸治疗首先,务必选择正规医疗机构接受针灸治疗,由经验丰富的专业医生操作,确保治疗的安全性和有效性。对于处于月经期、妊娠期或有其他基础疾病的患者,在针灸前应如实告知医生,避免因治疗不当而引发不良后果。此外,患者切勿自行尝试针灸,以免因操作不当导致感染或并发症。在治疗期间,保持积极乐观的心态,遵循医嘱,注意休息与饮食调养,有助于加速康复进程。同时,定期复查也是必不可少的环节,它能帮助医生及时了解治疗效果,调整治疗方案,确保患者获得最佳的治疗效果。

针灸治疗耳鸣是一种安全、有效、无副作用的传统疗法。通过刺激耳部及周围的穴位,调节气血、疏通经络,针灸能够显著改善耳鸣患者的症状,提高生活质量。然而,患者在接受针灸治疗时,应选择正规医院、遵循医嘱、保持良好心态,并注意定期复查和综合治疗。只有这样,才能确保针灸治疗的安全性和有效性,让耳鸣患者早日摆脱困扰。

(作者单位:广西南宁市邕宁区中医医院)