

脑梗患者的日常护理要点

□ 孙雅茹

脑梗塞是由于脑动脉粥样硬化,血管内膜损伤使脑动脉管腔狭窄,进而因多种因素使局部血栓形成,使动脉狭窄加重或完全闭塞,导致脑组织缺血、缺氧、坏死,而出现神经功能缺损。

那么,脑梗患者的日常护理要点有哪些呢?

一、心理护理

脑梗塞患者多由于急性发病而卧床不起,生活不能自理,常有悲伤、烦躁、情绪抑郁等情绪反应。

二、急性期的护理

1. 保持呼吸道通畅,防止窒息。脑梗塞患者应将头侧向一边,以便口水和呕吐物流出,防止窒息。

2. 迅速控制患者的病因。在医生的指导下给予低盐低脂饮食,并积极控制血压及血脂。

3. 维持患者的水电解质平衡。由于患者常有进食障碍,可导致机体缺水,因此应给予患者足够的饮水。

三、恢复期的护理

1. 康复训练:在医生的指导下进行康复训练,包括肢体的活动等。

注意患者的心理变化,积极做好心理疏导工作。鼓励患者保持乐观情绪,增强战胜疾病的信心。

2. 防寒保暖:冬季来临之后一定要注意好防寒保暖措施,特别是在室内温度过低时也要及时进行调温,避免局部受压。对于热水袋的使用也要谨慎对待。

3. 合理饮食:在饮食方面要做出合理的调整,多吃清淡易消化的食物,避免食用高脂肪高热量的食物。同时要控制总热量摄入,多食用富含维生素和蛋白质的食物。

另外要遵循少食多餐的原则,定时定量进餐。

4. 定期到医院进行复查:在病情稳定之后也要定期到医院进行复查,了解身体的恢复情况,一旦出现异常反应时也能够及时就医治疗。

四、家庭护理要点

- 保持环境清洁安静,注意保暖。
- 急性期应将床头抬高以利于呼吸道分泌物排出。
- 做好皮肤护理,防止褥疮发生。每两小时翻身一次,局部皮肤按摩。
- 饮食以低盐、低脂、高蛋白、高维生素为主。少量多餐,防止进食过多发生呕吐等不适。
- 鼓励病人多运动肢体,防止肌肉萎缩。
- 观察病人有无意识障碍、头痛、恶心呕吐、瞳孔变化等情况,以了解颅内压变化情况。

五、出院指导

- 坚持服药,定期复查。如有不适及时就医。
 - 适当休息,合理饮食,避免过度劳累和精神刺激。
 - 保持情绪稳定,预防复发。
 - 加强肢体功能锻炼,动作轻柔,防止意外伤害。
 - 对于记忆力下降的患者,家属应加强看护,防止走失。
 - 注意防寒保暖,根据气温变化增减衣物,预防感冒等疾病的发生。
- 总之,脑梗患者的日常护理需要从多个方面入手,包括心理护理、饮食调整、康复训练、家庭护理以及出院指导等。只有做好这些方面的护理工作,才能帮助患者早日康复,提高生活质量。
- (作者单位:河北省张北县张北镇卫生院)

小儿过敏性鼻炎:缓解鼻塞,畅享呼吸

□ 杨春敏

小儿过敏性鼻炎,也称为小儿变应性鼻炎,是儿童常见的一种慢性鼻黏膜充血性疾病。主要临床症状包括鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕和鼻塞等。

这些症状不仅影响孩子的日常生活,还可能引发咳嗽、哮喘等其他并发症。因此,了解如何缓解鼻塞,帮助孩子畅享呼吸,是每个家长都应重视的医学知识。

一、盐水洗鼻

生理盐水清洗鼻腔是一种简单而有效的缓解鼻塞的方法。家长可以通过使用生理盐水喷雾器或滴鼻剂,每日多次清洁鼻腔,帮助软化并清除黏液,改善通气。这种方法适用于轻度至中度的过敏性鼻炎引起的鼻塞,特别是对于儿童患者更为适宜。盐水不仅可以清洁鼻腔分泌物,还能减少刺激,缓

解鼻塞症状。

二、药物治疗

1. 抗组胺药物:口服或外用抗组胺药如氯雷他定、西替利嗪等,能有效阻断组胺受体,减轻炎症反应,从而缓解鼻塞症状。这类药物适用于由过敏原导致的鼻塞,尤其是季节性或常年性过敏性鼻炎。

2. 鼻用皮质类固醇喷雾:如丙酸氟替卡松、布地奈德等,这类药物能够抑制局部免疫反应,减少鼻黏膜肿胀和分泌物,从而改善鼻塞情况。它们适用于长期控制过敏性鼻炎的症状,包括持续性的鼻塞。

3. 其他药物:如鼻渊通窍颗粒、孟鲁司特钠咀嚼片等,也能在一定程度上缓解鼻塞及其他过敏性鼻炎症状。

三、雾化治疗

雾化治疗是一种将药物直接作用于鼻黏膜的治疗方法,能够快速缓解鼻塞、流涕等过敏性鼻炎症状。通过局部给药的方式,雾化治疗不仅能减少药物对胃肠道的刺激,还能提高药物的吸收率,从而更有效地控制症状。

四、避免过敏原

在治疗小儿过敏性鼻炎时,避免接触已知的过敏原至关重要。家长应保持室内空气清新,定期更换床上用品,避免孩子接触尘螨、花粉等常见过敏原。此外,饮食均衡,增加维生素C摄入,也能增强孩子的免疫力,有助于预防过敏性鼻炎的发作。

五、日常护理

除了上述治疗方法外,日常护理同样重要。家长应教导孩子正确擤鼻涕,避免用力过猛导致鼻腔受损。同时,可以让孩子多喝水,

保持鼻腔湿润,也有助于缓解鼻塞。此外,适当锻炼,增强体质,也能提高孩子对过敏原的耐受能力。

六、脱敏治疗

对于部分严重过敏性鼻炎患儿,脱敏治疗可能是一种有效的长期解决方案。脱敏治疗允许患者长期接触小剂量过敏原,使身体逐渐适应并减少过敏反应。然而,脱敏治疗并不适用于所有患者,且需要在专业医生的指导下进行。

总之,小儿过敏性鼻炎虽然常见且可能反复发作,但通过科学的治疗方法和日常护理,我们可以帮助孩子缓解鼻塞症状,畅享自由呼吸。家长应密切关注孩子的病情变化,及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

(作者单位:河北省张家口市张北县妇幼保健院)

超声探秘:腹部健康的守护者

□ 尤冬影

在现代医学领域,超声技术以其无创、无痛、无副作用的特点,成为腹部健康检查的重要手段。腹部超声检查不仅广泛应用于消化系统疾病的筛查和诊断,还在泌尿系统、妇科等多个领域发挥着重要作用。

本文将分条解析腹部超声检查的科学原理、应用范围及其作为腹部健康守护者的独特优势。

一、超声技术的科学原理

超声技术利用频率高于20000赫兹的声波进行探测和成像。这些声波在人体组织传播时,会遇到不同的介质,产生反射、折射和散射等现象。

这些现象被超声探头捕捉并转化为电信号,再经过计算机处理,形成图像供医生分析。通过超声波在不同组织中的传播速度

和回波强度的差异,医生可以判断不同组织的类型和位置,进而得出病变的形态、大小和结构等信息。

二、腹部超声检查的应用范围

1. 消化系统脏器检查:腹部超声能够清晰地显示肝脏、胆囊、胰腺和脾脏等脏器的形态、大小、质地以及是否存在异常回声。

2. 胃肠道疾病诊断:尽管胃肠道内气体较多,超声检查受到一定限制,但在肠梗阻、肠套叠等疾病的诊断中,腹部超声仍能提供有价值的诊断信息。

3. 泌尿系统检查:腹部超声可以观察肾脏的位置、形态、大小以及内部结构,了解是否有结石、囊肿或其他占位性病变。

同时,对于膀胱,超声可以观察其形态、壁厚度和内部回声,判断是否存在异常。

4. 妇科检查:腹部超声在妇科领域也有广泛应用,可以观察子宫、卵巢的位置、形态和大小,对子宫肌瘤、卵巢囊肿等疾病进行诊断。

5. 腹部肿块诊断:腹部超声在定位和识别异常肿瘤、囊肿、脓肿和附属器官方面具有重要作用,可以帮助医生确定肿块的性质、大小和位置。

三、腹部超声检查的优势

- 无创性:腹部超声检查无需侵入性操作,不会给患者带来痛苦和创伤。
- 安全性:超声检查对人体无害,无辐射,适合各年龄段人群。
- 可重复性:由于其无创的特性,腹部超声可以在短时间内多次进行,便于动态观察病情变化。
- 实时性:超声检查可以实时显示腹部

脏器的结构和功能,有助于早期发现病变。

四、腹部超声检查的注意事项

1. 检查前准备:根据检查的具体器官,患者需要遵循相应的准备要求,如空腹、憋尿等,以保证检查结果的准确性。

2. 穿着要求:检查时应穿宽松舒适的衣服,避免穿着带有金属或塑料装饰的衣物,以免干扰超声波的传播。

3. 保持平静:检查过程中,患者应保持平静呼吸,避免过度紧张,以免影响检查结果。

腹部超声检查作为一种无创、无痛、安全的检查方法,在腹部健康的筛查和诊断中具有广泛的应用价值。通过了解腹部超声检查的原理、适应症和注意事项,我们可以更好地利用这一技术来保护自己的健康。

(作者单位:河北省邯郸市第二医院)

肠镜探秘:结肠炎、肠息肉与大肠癌的早筛之路

□ 袁殿宝

在医学领域,肠镜作为一种重要的检查手段,对于早期发现肠道疾病具有重要意义。本文将围绕肠镜在结肠炎、肠息肉与大肠癌的早期筛查中的应用进行科普介绍。

一、肠镜概述

肠镜,全名电子结肠镜,是一种细长灵活的软管,头端装有灯光、摄像头以及钳子,从肛门进入大肠,一直到达小肠的末端。通过摄像头传回的图像,医生可以观察到肠道内的情况,如果发现异常,还可以利用钳子钳取病变组织进行病理检查。

二、结肠炎的肠镜筛查

结肠炎是直肠、结肠黏膜的非特异性炎症病变,主要症状包括腹泻、腹痛、黏液便及脓血便,严重者可能伴有消瘦、乏力等。如果

不及时医治,反复发作的结肠炎可能在8-15年内发展为结肠癌。

肠镜是诊断结肠炎的重要工具之一。通过肠镜,医生可以直观地观察到肠道黏膜的充血、水肿、出血、糜烂和浅表性小溃疡等病变,从而作出明确诊断。对于疑似结肠炎的患者,肠镜检查结合病理活检是确定诊断的金标准。

三、肠息肉的肠镜筛查与治疗

肠息肉是指肠黏膜表面突出的异常生长的组织,主要分为炎症性和腺瘤性两种。炎症性息肉在炎症治愈后可自行消失,而腺瘤性息肉则不会自行消失,且有恶变倾向。

肠镜是检出息肉和确定其病变性质的最有效措施。定期进行全结肠镜检查,并在肠镜

下进行干预治疗,可以有效预防肠息肉的恶变。对于符合内镜下治疗指征的息肉,可行内镜下切除,并将切除标本送病理检查。

四、大肠癌的肠镜筛查

大肠癌,即结直肠癌,是最常见的消化道恶性肿瘤之一。其发生与高脂肪低纤维饮食、大肠慢性炎症、大肠腺瘤、遗传因素等有关。大肠癌起病隐匿,早期常无明显临床表现,但病情发展较慢,预后相对较好。

肠镜是大肠癌筛查的金标准。通过肠镜,医生可以直接观察到肠道内的病变,并取活检进行病理诊断。对于高危人群,如40岁以上、有结直肠癌家族史、大便隐血实验阳性者等,应定期进行肠镜检查,以便及早发现和及时治疗大肠癌。

五、肠镜筛查的重要性与注意事项

肠镜筛查对于预防和治疗肠道疾病具有重要意义。通过早期筛查,可以及时发现并治疗肠道病变,降低癌症发生的风险。然而,肠镜筛查并非人人适用,对于某些肠梗阻的病人,盲目进行肠镜检查可能导致严重并发症。

此外,公众应提高对肠镜筛查的认识和主动性,积极参与体检和筛查,了解自己的健康风险。

综上所述,肠镜作为一种重要的检查手段,在结肠炎、肠息肉与大肠癌的早期筛查中发挥着不可替代的作用。通过提高公众的认识和主动性,加强科研技术的投入,我们有望实现更早期的癌症发现和更高的生存率。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)