

神经内科护理的注意事项：避免并发症的发生

□张璐

神经内科护理在维护神经系统健康、促进患者康复中扮演着至关重要的角色。神经系统疾病患者,如中风、帕金森病和癫痫等,由于病情复杂、病程漫长,常伴随着多种并发症的风险。因此,神经内科护理不仅要求护士具备专业的知识和技能,还需细心观察和全面护理,以有效避免并发症的发生。

一、卧床休息与体位管理

神经内科患者往往需要卧床休息,特别是病情危重者,应绝对卧床休息。对于慢性退行性疾病患者,虽然鼓励适度活动,但必须在护士或家属的协助下进行,以防止跌倒和受伤。意识障碍或偏瘫患者应加设床挡,防止坠床。此外,保持良好的肢体位置,定时变换体位,有助于预防肌肉萎缩和肢体挛缩畸形。

二、密切观察病情

神经内科护士需密切观察患者的生命体征,包括瞳孔、体温、脉搏、呼吸、血压等,以及肢体活动变化、有无抽搐等。一旦发现异常,应立即通知医生,以便及时采取措施。同时,定期评估患者的神经功能和认知状态,有助于及时调整护理计划。

三、营养饮食与水分管理

合理的饮食对神经系统疾病的康复至关重要。神经内科患者应摄入富含营养的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物、鱼类和坚果等,以提供足够的维生素、矿物质和蛋白质。对于吞咽困难的患者,应给予鼻饲或中心静脉营养支持,确保营养摄入。同时,鼓励患者多饮水,保持尿量充足,有助于冲洗尿道,减少泌尿系统感染的风险。

四、预防压疮与肺部感染

压疮是神经内科患者常见的并发症之一,主要由长期卧床、皮肤受压所致。为预防压疮,护士应定期为患者翻身,保持皮肤清洁干燥,使用减压设备如气垫床等。此外,对于咳嗽反射减弱、吞咽功能障碍的患者,护士应协助其排痰,保持呼吸道通畅,加强口腔护理,防止肺部感染。

五、疼痛管理与心理支持

神经内科患者常伴有疼痛症状,护士需评估疼痛程度,并给予适当的镇痛药物或其他疼痛缓解方法。同时,神经内科患者的情绪波动较大,容易出现抑郁、焦虑等心理问题。护士应倾听患者的需求和担忧,提供心理支持和安慰,协助他们建立积极的康复态度。

六、康复训练与功能恢复

根据患者的具体状况,制定个性化的康复计划,包括物理治疗、言语治疗、职业治疗等。护士应协助患者进行功能锻炼,鼓励积极参与康复活动,以促进功能恢复。

七、定期监测与数据分析

利用远程监测系统、智能辅助设备等先进技术,实时监测患者的生命体征和病情变化。通过数据分析和人工智能技术,为护士提供个性化的护理建议和决策支持,提高护理的精确性和效率。

神经内科护理是一项复杂而细致的工作,要求护士具备全面的专业知识和细致入微的观察力。通过合理的饮食管理、密切观察病情、预防并发症、提供心理支持和康复训练等措施,可以有效促进患者的康复,提高生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

轻松降压,健康生活:高血压患者的心理调适与护理

□张京磊

高血压是一种常见的慢性疾病,主要表现为体循环动脉血压持续性增高。它不仅是一种独立的疾病,还是心脏病、脑卒中、肾脏疾病等重要危险因素。对于高血压患者来说,除了药物治疗外,心理调适和日常护理同样重要。以下是一些关于高血压患者心理调适和护理的建议。

一、心理调适

1. 认识情绪与血压的关系

高血压患者往往伴随着焦虑、紧张、情绪低落等心理障碍。这些情绪变化会导致血管紧张性增加,进而引发血压升高。因此,高血压患者要学会识别和管理自己的情绪,避免过度紧张和情绪波动。

2. 放松训练

放松训练是一种有效的心理调适方法,

包括深呼吸、渐进式肌肉放松、静坐冥想等。这些训练可以帮助患者缓解紧张情绪,降低血压。

3. 寻求心理支持

当高血压患者遇到心理问题时,可以寻求家人、朋友或心理医生的支持。通过倾诉和分享,患者能够减轻心理负担,增强应对压力的能力。

4. 培养兴趣爱好

培养一些兴趣爱好,如阅读、绘画、园艺等,可以帮助高血压患者转移注意力,缓解精神压力,提高生活质量。

二、日常护理

1. 定期监测血压

高血压患者应养成定期测量血压的习惯,以便及时了解血压状况。建议每天早晚

测量血压,并在血压波动较大时增加测量频率。

2. 调整生活习惯

饮食:高血压患者应以低盐、低脂、低糖、高纤维饮食为主,多吃新鲜蔬菜和水果,控制总热量摄入。避免摄入过多的脂肪和糖分,以降低血脂和血糖水平。

运动:适量运动可以帮助降低血压、控制体重和提高心肺功能。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车、游泳等。

睡眠:保证充足的睡眠对高血压患者至关重要。避免熬夜,保持规律的作息时间。

3. 药物治疗

高血压患者应严格遵医嘱服用药物,不

可随意更改药物剂量或停药。同时,要注意药物的副作用和相互作用,定期与医生沟通,调整治疗方案。

4. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会增加高血压的风险。高血压患者应尽早戒烟,限制饮酒量,以降低血压和心血管健康水平。

三、结语

高血压患者的心理调适和日常护理是控制血压、预防并发症的重要手段。通过认识情绪与血压的关系、进行放松训练、寻求心理支持、培养兴趣爱好等方法,患者可以更好地管理自己的情绪,提高生活质量。高血压患者应在医生的指导下,制定个性化的治疗方案,积极应对高血压,享受健康的生活。

(作者单位:河北省张家口市中医院)

幽门螺杆菌:中医有方,轻松除“菌”

□张静

幽门螺杆菌(Helicobacter pylori,简称Hp)是一种能够在人体胃部强酸环境中生存的细菌,其感染与多种胃部疾病密切相关。幽门螺杆菌的发现者巴里·马歇尔和罗宾·沃伦因此获得了2005年的诺贝尔生理学或医学奖。本文将探讨幽门螺杆菌的感染特点、症状以及中医的治疗方法,帮助读者更好地了解这一常见感染及如何通过中医方法进行诊疗。

一、幽门螺杆菌的感染特点与症状

幽门螺杆菌的感染率在全球范围内相当高,尤其在发展中国家更为普遍。据统计,大约50%-60%的成年人感染幽门螺杆菌,但并非所有人都会表现出明显的消化道症状。幽门螺杆菌主要通过“人-人”传播、“粪-口”传播以及内镜传播,家庭内感染尤为

常见。

感染幽门螺杆菌后,患者可能出现反酸、烧心、胃痛、口臭、上腹部不适、隐痛、嗝气、恶心、呕吐等症状。这些症状容易反复发作,影响患者的生活质量。幽门螺杆菌感染还可能引发慢性胃炎、消化性溃疡,甚至胃癌等严重疾病。

二、中医对幽门螺杆菌的认识与治疗

中医认为,幽门螺杆菌感染属于湿热毒邪的范畴,治疗时应采用清热解暑化湿的方法。中医在治疗幽门螺杆菌感染时,会根据患者的具体症状、体征、舌象、脉象等进行辨证论治,整体调理。以下是一些中医常用的治疗方法:

1. 健脾和胃:对于脾胃虚弱型患者,使用具有健脾和胃、促进消化功能的中药,如

黄芪、党参、白术、茯苓、山药等,以增强脾胃功能,改善因脾胃不和导致的胃部不适。

2. 清热化湿:对于湿热内蕴型患者,采用黄连、黄芩、连翘、蒲公英等清热解毒、利湿的药物,以清除湿热,改善幽门螺杆菌引起的胃炎症状。

3. 疏肝和胃:对于肝气犯胃型患者,使用柴胡、郁金、香附、佛手等疏肝解郁、调和胃气的药物,以缓解因情绪压力或肝气不舒导致的胃痛、胀满等症状。

4. 活血化瘀:对于有胃络瘀阻表现的患者,可加入丹参、桃仁、红花等活血化瘀药物,促进胃部血液循环,加速胃黏膜修复。

5. 食疗辅助:中医还倡导通过食疗来辅助治疗,如食用薏米、赤小豆、冬瓜等具有利湿健脾的食物,以及避免辛辣、油腻、生冷等

刺激性食物,以减轻胃部负担。

三、中医治疗的注意事项

虽然中医治疗幽门螺杆菌感染有一定的疗效,但需要注意的是,幽门螺杆菌的根除率并不高,且易复发。因此,对于幽门螺杆菌感染的患者,建议采用正规抗菌治疗,如三联疗法或四联疗法,并在治疗期间注意饮食调理,避免食用辛辣刺激的食物,保持规律的饮食习惯。

总之,中医治疗幽门螺杆菌感染的方法多样,但需要根据患者的具体情况进行辨证施治。在治疗过程中,患者应保持积极的心态,配合医生的治疗方案,以期达到最佳的治疗效果。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯,也是预防幽门螺杆菌感染的重要措施。

(作者单位:河北省廊坊市固安县中医院)

浅谈慢性肾小球肾炎的临床表现及治疗

□张琳

慢性肾小球肾炎,简称慢性肾炎,是一种由多种病因引起的慢性进行性肾小球疾病。其临床表现复杂多样,涉及多个系统,对患者的身体健康构成严重威胁。以下是关于慢性肾小球肾炎临床表现的详细分条介绍,旨在帮助公众更好地了解这一疾病。

一、尿液异常

慢性肾小球肾炎患者常出现尿液异常,这是疾病最直观的表现之一。

蛋白尿:由于肾小球滤过膜受损,蛋白质从尿中漏出,导致尿液中泡沫增多且不易消散。蛋白尿的出现提示肾小球功能受损。

血尿:血尿分为镜下血尿和肉眼血尿。镜下血尿需通过显微镜观察才能发现,而肉眼血尿则可直接观察到尿液颜色变红或呈茶色。血尿的出现往往意味着肾小球或肾小管的损伤。

二、水肿

水肿是慢性肾小球肾炎的常见症状之一,主要表现为颜面部、眼睑及下肢的水肿。

原因:肾小球滤过率下降,导致水钠潴留,体内水分无法及时排出,积聚在疏松组织所致。

程度:水肿的程度可轻可重,轻者仅表现为局部轻微水肿,重者则可能出现全身性水肿甚至伴有浆膜腔积液。水肿的严重程度与肾脏损害的程度密切相关。

三、高血压

部分患者以高血压为首发症状就诊,高血压不仅会加重肾脏损害,还可能引发心脑血管疾病等严重并发症。

特点:患者的血压水平可轻可重,部分患者可出现持续性中等程度以上的高血压。高血压的出现往往提示肾脏血管受损,导致肾脏对血压的调节能力下降。

危害:长期高血压可加速肾小球硬化,促进肾功能恶化,甚至引发心脑血管疾病等严重并发症。

四、肾功能减退

随着病情的进展,慢性肾小球肾炎患者

可逐渐出现肾功能减退。

表现:肾小球滤过率下降,血肌酐、尿素氮等代谢废物在体内积聚,导致肾功能不全甚至肾衰竭。患者可能出现恶心、呕吐、贫血、乏力等全身性症状。

发展:肾功能减退是一个渐进性的过程,从轻微的肾功能异常到严重的肾衰竭,需要经历一个较长的过程。但一旦进入肾衰竭阶段,治疗难度将大大增加。

五、其他症状

除了上述典型症状外,慢性肾小球肾炎患者还可能伴有其他非特异性症状。

乏力、倦怠:由于肾脏功能受损,导致身体代谢能力下降,患者常感到乏力、倦怠。

腰酸:肾脏位于腰部,当肾脏受损时,患者可能会出现腰酸的症状。

食欲不振:肾脏功能受损可能导致体内毒素积聚,影响胃肠道功能,导致食欲不振。

六、并发症

慢性肾小球肾炎患者还可能并发其他疾病,如感染、心脑血管疾病等。这些并发症的出现往往与肾脏功能受损导致的机体免疫力下降和代谢异常有关。

七、治疗与护理

针对慢性肾小球肾炎的治疗,主要包括药物治疗、透析治疗和肾移植等。同时,患者还应注意保持良好的生活习惯和心态,积极配合医生的治疗方案。护理方面,患者应注意饮食调节,限制蛋白质和磷的摄入,保持低盐饮食。此外,定期门诊随访,了解病情变化的特点,如出现水肿或水肿加重、血压增高、血尿等及时就诊。

综上所述,慢性肾小球肾炎的临床表现多样且复杂,涉及多个系统。对于疑似慢性肾小球肾炎的患者,应及时就医进行全面的检查和评估,以便早期发现、早期治疗,延缓病情进展,提高生活质量。同时,患者也应注意保持良好的生活习惯和心态,积极应对疾病的挑战。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)