

浅谈脑病康复的护理

□ 成艳红

需要注意日常生活的细节,如饮食、睡眠、个人卫生等。为患者提供一个舒适、安静的环境,有利于患者的康复。

2. 康复训练:康复训练是脑病康复的重要手段,包括肢体运动、语言训练、认知训练等。医护人员需要根据患者的具体情况,制定个性化的康复计划,并监督实施。

3. 预防并发症:患者在康复过程中,容易出现感染、褥疮、肺炎等并发症。因此,需要密切观察患者的病情,及时发现并处理并发症。

4. 心理护理:脑病患者往往会表现出情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题。医护人员需要与患者及家属沟通,了解患者的心理状态,给予必要的心理支持,帮助患者树立信心,积极面对康复过程。

二、心理支持

1. 情绪管理:患者需要学会控制情绪,保持乐观的心态,积极面对疾病。家属和朋友也需要给予患者足够的关心和支持,帮助患者树立信心。

2. 认知行为疗法:对于一些认知障碍患者,认知行为疗法可以帮助他们恢复正常的认知功能。通过改变不良的思维和行为模式,提高患者的自我认知和自信心。

3. 心理咨询:对于一些难以自我调节的心理问题,患者可以寻求专业的心理咨询师的帮助。心理咨询师可以帮助患者调整心态,减轻心理压力,提高生活质量。

三、社会支持

1. 家庭支持:家庭是患者最基本的社会支持网络。家庭成员需要给予患者足够的关

心和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。同时,家庭成员也需要了解患者的心理状态和需求,为患者提供必要的帮助和支持。

2. 社会参与:鼓励患者在康复过程中积极参与社会活动,如参加社区义工、加入康复俱乐部等。这不仅可以增强患者的社交能力,还可以为患者提供更多的心理支持。

3. 政策支持:政府和社会组织可以为脑病患者提供更多的政策支持和资源倾斜。例如,提供康复设施、优惠政策等,帮助脑病患者更好地融入社会,提高生活质量。

总之,脑病康复之路是一个漫长而艰辛的过程,需要医护人员、患者及其家属的共同努力。在这个过程中,护理、心理和社会支持是至关重要的因素。

(作者单位:河北省易县中医医院)

从生活点滴做起,有效降低脑血管病发病风险

□ 耿强

低血压、控制体重和改善血脂代谢。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。运动时应避免过度劳累,根据自己的体质和健康状况选择合适的运动方式。

5. 管理血糖和血脂

糖尿病和高血脂也是脑血管病的危险因素。定期检测血糖和血脂水平,并根据医生的建议进行饮食调整和药物治疗,保持血糖和血脂在正常范围内。

6. 控制体重

肥胖会增加心血管系统的负担,提高脑血管病的风险。通过健康饮食和适量运动,保持体重在合理范围内,有助于预防脑血管病。

7. 管理压力和焦虑

长期处于高压和紧张状态会增加患脑血管病的风险。学会管理压力和焦虑,通过冥想、瑜伽、运动等方式放松身心,保持积极乐观的心态。

8. 定期体检

定期体检能够早期发现潜在的脑血管问题,及时干预,避免病情恶化。建议每年至少进行一次全面的身体检查,包括血压、血糖、血脂、心电图等项目。

通过以上生活细节的调整和预防措施的实施,我们可以有效降低脑血管病的发病风险,保障自己的健康和生活质量。记住,预防脑血管病,从生活点滴做起,让健康的生活方式成为我们生活的常态。

(作者单位:河北大学附属医院)

浅析手足健康的预防与治疗

□ 李冕

观察症状:注意手足是否出现疼痛、肿胀、麻木、活动受限等症状,及时就医。

冷敷与热敷:急性损伤初期(如扭伤)可采用冷敷减轻肿胀;慢性疼痛或恢复期可适当热敷促进血液循环。

物理治疗:在医生指导下进行理疗,如超声波、电疗等,有助于缓解疼痛、促进康复。

4. 专业治疗与康复

手术治疗:对于严重的手足疾病,如骨折移位、关节畸形等,可能需手术治疗。术后应严格遵循医嘱进行康复训练。

康复锻炼:在医生指导下进行专业的康复锻炼,恢复手足功能,预防肌肉萎缩和关节僵硬。

心理支持:长期的手足疾病可能给患者

带来心理压力,家人和社会的支持对于患者康复至关重要。

5. 健康生活方式

均衡饮食:保证营养摄入,特别是富含钙质、维生素 D 的食物,有助于骨骼健康。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会影响血液循环,增加手足疾病的风险。

定期体检:特别是对于糖尿病患者等高危人群,应定期进行手足检查,早发现、早治疗。

总之,呵护手足健康需要我们从日常生活中的点滴做起,通过预防、早期识别、专业治疗及康复锻炼等多方面综合施策。让我们共同努力,守护好这对“行走的翅膀”,享受更加自由、健康的生活。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

立或行走引起足底筋膜无菌性炎症;拇外翻,即大脚骨病,多由遗传或穿鞋不当导致;此外,还有跟腱炎、足跟骨刺、糖尿病足等。

2. 预防胜于治疗

合理运动:避免长时间进行单一重复动作,定期做手部及足部的伸展运动,增强肌肉力量和柔韧性。

正确姿势:无论是工作还是生活,保持正确的坐姿、站姿,减轻手足负担。

选择合适的鞋袜:鞋子应合脚、透气、有良好的支撑,避免高跟鞋和过紧的鞋子;袜子应选择吸湿排汗材质,减少摩擦。

控制体重:过重会增加足部压力,易引发足底疾病。

3. 早期识别与处理

的体位。例如,上肢骨折后可将患肢用三角巾悬吊于胸前;下肢骨折则需抬高患肢,促进静脉回流,减轻肿胀。

二、日常护理

1. 疼痛管理:关节炎等关节疾病常导致关节疼痛、肿胀、僵硬。热敷有助于促进局部血液循环,缓解肌肉痉挛和疼痛;冷敷则适用于关节急性发作时,能减轻炎症反应。

2. 皮肤护理:长期卧床的骨科病人容易出现褥疮,应定时翻身,使用防压气垫或气垫床,以减少局部皮肤和软组织的压力。保持床铺清洁、干燥,勤换洗内衣裤和床单被罩。

3. 饮食营养:骨科患者应保证充足的蛋白质摄入,如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等,促进组织修复和生长。同时,钙是骨骼的重要组成部分,牛奶、豆制品、海鲜等富含钙

□ 孟静

的食物应多摄入。维生素 D 有助于钙的吸收,可通过适当晒太阳和食用鱼肝油、蛋黄等食物来补充。

三、康复锻炼

1. 早期介入:在患者病情稳定后,尽早开展康复训练有助于预防肌肉萎缩、关节僵硬等并发症。骨折患者在拆除外固定后,需要进行系统的关节活动度训练和肌肉力量训练。

2. 功能锻炼:根据病情,指导患者进行适量的关节屈伸、旋转等运动。如膝关节关节炎患者可以进行缓慢的膝关节屈伸练习,逐渐增加运动范围。避免过度运动导致关节损伤。

四、心理支持

1. 心理疏导:骨科疾病往往给患者带来心理上的痛苦,家属和医护人员应给予充分

的心理支持,耐心倾听患者的倾诉,帮助其缓解心理压力。

2. 康复信心:向患者介绍疾病的治疗方法和康复案例,树立战胜疾病的信心。鼓励患者积极参与康复训练,体验进步和成就,改善心理状态。

五、出院指导

1. 用药指导:遵医嘱定时、定量用药,有其它基础疾病的患者也要按时用药。

2. 复查指导:出院后,根据医生要求定期复查,检查骨折愈合、内固定有无移位等情况。

3. 生活指导:注意休息,适当锻炼,劳逸结合。准备硬板床,保持卧室环境宽敞、整洁和通风。通过以上全方位的护理指导,骨科病人可以更好地康复,重拾健康的生活。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

骨科病人的护理措施及全方位指导

骨科疾病涵盖骨骼、关节、肌肉、韧带等多个部位的损伤与病变,给患者带来不同程度的疼痛。科学的护理是帮助患者从伤痛走向康复的关键。以下是骨科病人从入院到出院的全方位护理秘籍。

一、入院初期护理

1. 紧急处理:骨折发生后,首先要保持冷静,避免随意搬动患者,以免加重伤害。若怀疑有脊柱骨折,不能随意扭曲患者身体,防止脊髓损伤。固定骨折部位时,可以使用木板、树枝等物品,固定骨折部位的上下两个关节,减少骨折断端的移动。

2. 观察患肢情况:入院后,医护人员需经常查看患肢的颜色、温度、感觉和肿胀程度,出现异常时应及时通知医生处理。

3. 体位护理:不同部位的骨折需要不同

的体位。例如,上肢骨折后可将患肢用三角巾悬吊于胸前;下肢骨折则需抬高患肢,促进静脉回流,减轻肿胀。

二、日常护理

1. 疼痛管理:关节炎等关节疾病常导致关节疼痛、肿胀、僵硬。热敷有助于促进局部血液循环,缓解肌肉痉挛和疼痛;冷敷则适用于关节急性发作时,能减轻炎症反应。

2. 皮肤护理:长期卧床的骨科病人容易出现褥疮,应定时翻身,使用防压气垫或气垫床,以减少局部皮肤和软组织的压力。保持床铺清洁、干燥,勤换洗内衣裤和床单被罩。

3. 饮食营养:骨科患者应保证充足的蛋白质摄入,如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等,促进组织修复和生长。同时,钙是骨骼的重要组成部分,牛奶、豆制品、海鲜等富含钙

的食物应多摄入。维生素 D 有助于钙的吸收,可通过适当晒太阳和食用鱼肝油、蛋黄等食物来补充。

三、康复锻炼

1. 早期介入:在患者病情稳定后,尽早开展康复训练有助于预防肌肉萎缩、关节僵硬等并发症。骨折患者在拆除外固定后,需要进行系统的关节活动度训练和肌肉力量训练。

2. 功能锻炼:根据病情,指导患者进行适量的关节屈伸、旋转等运动。如膝关节关节炎患者可以进行缓慢的膝关节屈伸练习,逐渐增加运动范围。避免过度运动导致关节损伤。

四、心理支持

1. 心理疏导:骨科疾病往往给患者带来心理上的痛苦,家属和医护人员应给予充分

的心理支持,耐心倾听患者的倾诉,帮助其缓解心理压力。

2. 康复信心:向患者介绍疾病的治疗方法和康复案例,树立战胜疾病的信心。鼓励患者积极参与康复训练,体验进步和成就,改善心理状态。

五、出院指导

1. 用药指导:遵医嘱定时、定量用药,有其它基础疾病的患者也要按时用药。

2. 复查指导:出院后,根据医生要求定期复查,检查骨折愈合、内固定有无移位等情况。

3. 生活指导:注意休息,适当锻炼,劳逸结合。准备硬板床,保持卧室环境宽敞、整洁和通风。通过以上全方位的护理指导,骨科病人可以更好地康复,重拾健康的生活。

(作者单位:河北省保定市第六医院)