

# 肾结石患者护理的注意事项

□ 祁欣

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病,它不仅影响患者的身体健康,还可能引发一系列并发症。了解肾结石的护理知识对于预防和治疗肾结石非常重要。

## 一、基本知识

肾结石是发生在肾脏中的一种矿物质和盐的结晶。常见的成分包括钙、草酸盐和磷酸盐。根据结石的成分,肾结石可以分为不同类型,如含钙结石、感染结石等。

## 二、症状

1.腰部疼痛:这是最常见的症状,通常在运动或劳累后出现。  
2.血尿:部分患者可能会出现血尿,尤其是在运动时。  
3.尿频、尿急、尿痛:这些症状可能与感染有关,需要特别注意。  
4.恶心、呕吐:结石较大或移动时,可能会引起这些症状。

## 三、诊断

1.尿液检查:通过尿液检查可以发现尿液中的晶体成分,有助于诊断肾结石。  
2.X光检查:X光检查是诊断肾结石最常用的方法,可以发现结石的位置、大小和形状。  
3.B超:B超检查可以检查肾脏内部情况,了解是否有结石存在。  
一旦出现上述症状或怀疑自己可能患有肾结石,应尽早前往医院就诊。医生会根据具体情况,开具相应的检查,以明确诊断并制定治疗方案。

## 四、日常护理注意事项

除了遵循医生的治疗建议外,肾结石患者还需要注意日常护理,以预防和控制病情的发展。以下是一些常见的护理注意事项:

- 多喝水:多喝水有助于冲刷尿路,防止结石积聚和长大。建议每天至少喝2升

- 3升的水,尤其是在天气炎热或运动后。
- 饮食调整:饮食中应控制钙、草酸、钠和蛋白质的摄入量。避免过多摄入高嘌呤食物、高糖食物和辛辣食物。
- 规律排便:保持规律的排便习惯有助于预防尿路感染和结石的形成。避免长时间憋尿,尤其是长时间坐着不动的人。
- 定期检查:肾结石患者应定期进行尿液检查和X光检查,以便及时发现和处理任何异常情况。
- 保持健康的生活方式:除了上述护理注意事项外,患者还应保持健康的生活方式,如适当的运动、充足的睡眠和放松等。

总之,了解肾结石的护理知识对于预防和治疗肾结石非常重要。患者应该遵循医生的建议,同时注意日常护理注意事项,以保持身体健康。如果症状持续或加重,请及时就医。

(作者单位:河北省雄县医院)

# 结膜炎的症状及治疗方法浅析

□ 薛博

结膜炎是一种常见的眼部感染疾病,常常会导致眼部不适、疼痛、痒、红肿等症状。如果不及时治疗,可能会导致病情加重,甚至引发其他眼部疾病。本文将介绍结膜炎的相关知识,包括病因、症状、治疗方法等。

## 一、结膜炎的病因

结膜炎的病因多种多样,包括细菌、病毒、真菌等感染,以及过敏性因素等。眼部接触污染物、过敏原、不洁的双手等也是导致结膜炎的常见原因。

## 二、结膜炎的症状

结膜炎的症状主要表现为眼部不适、疼痛、痒、红肿等。此外,患者还可能

## 三、结膜炎的治疗方法

1.药物治疗:根据病因和症状,医生会开具相应的药物进行治疗。常用的药物包括抗生素、抗病毒、抗过敏等眼药水或软膏。在使用药物时,患者需要遵医嘱,按时按量使用,切勿自行调整剂量或停药。  
2.日常护理:保持良好的眼部卫生是预防和治疗结膜炎的重要措施之一。患者需要注意眼部清洁,避免用手揉眼睛,避免与他人共用脸盆、毛巾等物品。同时,保持良好的作息时间和饮食习惯,增强身体免疫力,有助于病情的康复。  
3.物理治疗:对于病情较轻的患者,可以采用热敷、冷敷等方法促进眼部血液循环,缓解眼部不适症状。  
4.预防措施:预防结膜炎的关键是加强个人卫生习惯,避免与感染源接触。患者

需要注意个人卫生用品,如脸盆、毛巾等物品的清洁和管理,避免与他人共用。同时,保持良好的作息时间和饮食习惯,增强身体免疫力,有助于预防结膜炎的发生。

## 四、注意事项

- 严格按照医嘱使用药物,按时按量使用,切勿自行调整剂量或停药。
- 如果症状持续不缓解或者加重,应及时就医,以便医生调整治疗方案。
- 避免过度用眼,保持良好的作息时间和饮食习惯,有助于病情的康复。
- 避免与他人共用脸盆、毛巾等物品,以免传染给他人。

总之,得了结膜炎并不可怕,只要及时就医,按照医生的建议进行治疗和护理,保持良好的个人卫生习惯,就能有效地控制病情,早日康复。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)

脑卒中是一种严重的神经系统疾病,会对患者的身体和心理造成极大的影响。在康复过程中,患者及其家属常常会陷入一些误区,这些误区不仅会影响康复效果,还可能加重病情。本文将介绍几个常见的脑卒中康复误区,并给出正确的建议。

## 误区一:过度依赖药物治疗

许多患者在得知自己患有脑卒中后,会过度依赖药物,认为只要按时服药就可以恢复健康。然而,药物治疗只是脑卒中康复的一部分,患者还需要进行适当的康复训练和调整生活方式。

正确建议:患者应在医生的指导下,合理使用药物,同时积极参与康复训练和调整生活方式。家属应给予患者足够的支持和鼓励,帮助他们树立信心,积极面对康复过程。

## 误区二:忽视康复训练

许多患者在脑卒中后,认为自己无法进行正常的活动,因此忽视了康复训练的重要性。实际上,康复训练可以帮助患者恢复肌肉力量、协调性和平衡感,有助于改善生活质量。如果忽视康复训练,可能会导致肌肉萎缩、关节僵硬等问题,影响日后的生活。

正确建议:患者在医生的指导下,积极参与康复训练,如物理治疗、针灸、按摩等。家属应给予患者足够的支持和鼓励,帮助他们逐步恢复正常的活动能力。

## 误区三:过度依赖传统疗法

许多患者在脑卒中康复过程中,过度依赖传统疗法,如针灸、推拿等。虽然这些传统疗法在某些情况下可能有一定的效果,但并不是所有的患者都适合这些疗法。

正确建议:患者在医生的指导下,根据自身情况选择合适的疗法。家属应给予患者足够的关心和支持,帮助他们树立信心,积极面对康复过程。

## 误区四:忽视健康生活方式

许多患者在脑卒中康复过程中,忽视了健康生活方式的重要性。如饮食不健康、缺乏运动、吸烟酗酒等不良习惯,都可能加重病情。正确的健康生活方式有助于预防脑卒中的再次发生,提高康复效果。

正确建议:患者在医生的指导下,调整自己的饮食和运动习惯。家属应给予患者足够的支持和鼓励,帮助他们逐步建立正确的健康生活方式。

总之,脑卒中康复是一个长期而复杂的过程,患者及其家属需要了解正确的康复知识和方法,避免陷入误区。只有正确地面对和应对脑卒中,才能取得最佳的康复效果。

(作者单位:河南省许昌中医院)

# 浅谈脑卒中患者的康复误区

□ 马晓丽

# 浅谈干眼症的应对方法

□ 刘艳玲

干眼症是一种常见的眼部疾病,它使眼睛变成了一个“旱季”的地方。而在这个干燥的环境中,眼睛的舒适和健康受到了严重的影响。本文将探讨干眼症的原因和症状,并提供一些应对干眼症的方法,帮助患者缓解不适和改善眼部健康。

首先,让我们了解一下什么是干眼症。干眼症是一种常见的眼部疾病,通常是由于泪液的质或量异常,或泪液的流体动力学改变,导致泪膜不稳定或眼表损害,从而引起眼部不适和(或)视功能障碍。这种疾病的症状包括眼部干涩、刺痛、畏光、灼热感,甚至眼红、视力模糊等。

那么,如何应对干眼症呢?这里有一些简单实用的方法:

## 1. 盆底治疗的方法

盆底治疗主要是通过电刺激、生物反馈、磁刺激等方法,改善盆底肌肉的张力,使盆底肌肉恢复到正常的状态。盆底康复治疗包括手术治疗和非手术治疗,要进行盆底肌肉功能状态的评估,以此制定个体化的康复治疗方案,通常大部分的女性是以保守治疗为主。盆底治疗首先要去除诱因,了解清楚诱因并及时消

- 保持充足的睡眠:睡眠不足会影响泪液的分泌,导致干眼症状加重。因此,保持良好的睡眠习惯是预防干眼症的关键。
- 保持眼部清洁:频繁眨眼或揉眼可能会加重干眼症状。因此,保持眼部清洁,避免过度揉眼是非常重要的。
- 改善环境湿度:如果工作环境湿度低,可以使用加湿器或者保持工作环境湿润。同时避免长时间使用空调等干燥的空气调节设备。
- 适当调整屏幕亮度:调整电脑屏幕亮度到适中,以减少眼睛疲劳。避免使用过亮的屏幕或环境。
- 选择适当的眼药水:在使用眼药水时,要选择非处方药品或专业医生推荐的药物。

如果症状持续严重,一定要咨询医生寻求专业的帮助。

- 眼部按摩:定期进行眼部按摩,有助于促进眼部血液循环,改善干眼症状。
- 健康的生活方式:保持良好的饮食习惯,多吃富含维生素A、C、E等的食物,有助于保护眼睛健康。同时,适当的运动和良好的心态也对眼睛健康有益。

除了以上日常护理方法外,预防干眼症的措施还包括养成良好的生活习惯和保持良好的生活习惯。保持良好的生活习惯,达到增强肌力的效果。除了以上方法,还可以艾灸双侧上巨虚、天枢、支沟、足三里、内关、百会、大肠俞、长强等穴位,改善盆底的血液循环,起到辅助增强效果。

## 2. 盆底治疗的作用

盆底康复治疗可锻炼盆底肌、有效改善盆底肌功能,增强阴道紧缩度、提高性生活满意度和改善便秘,还可以治疗各种中度尿失禁以及盆腔脏器脱垂,对提高产妇的生活质量

康至关重要。

最后,如果干眼症状持续严重或无法缓解,一定要及时就医寻求专业的帮助。医生可能会根据病情开具药物或其他治疗方法来缓解症状。同时,保持良好的心态也是对抗干眼症的重要因素。相信自己和给予自己足够的信心,我们一定能战胜这种常见眼部疾病。

总之,了解和应对干眼症的关键在于养成良好的生活习惯和保持良好的生活习惯。通过合理的日常护理和预防措施,我们可以有效地缓解干眼症状,提高生活质量。让我们一起关爱眼睛健康,享受美好生活!

(作者单位:河北省盐山爱尔康明眼科医院)

# 盆底治疗的方法与作用探究

□ 王晶

除,然后积极开展盆底肌群锻炼,再采取针对性治疗相关并发症,必要时可开展手术治疗,以促进盆底肌功能恢复。开展系统的盆底肌锻炼,进行以提肌为主的盆底肌肉自主性收缩训练,可以加强盆底肌肉及尿道肌肉的力量,从而治疗和预防产后压力性尿失禁。电刺激疗法是采用仪器进行神经生物电兴奋的一种物理治疗方法,将电极探头放置在阴道内,电流刺激盆底神经使肌肉有规律地收缩,从而增强其程度和弹性,改善或促进功能恢复。生物反馈疗法是通过计算机系统将产妇盆底肌肉的收

缩情况以视觉或听觉的形式反馈,以此进行针对性改善措施,同时利用电刺激被动锻炼产妇的盆底肌肉,达到增强肌力的效果。除了以上方法,还可以艾灸双侧上巨虚、天枢、支沟、足三里、内关、百会、大肠俞、长强等穴位,改善盆底的血液循环,起到辅助增强效果。

## 2. 盆底治疗的作用

盆底康复治疗可锻炼盆底肌、有效改善盆底肌功能,增强阴道紧缩度、提高性生活满意度和改善便秘,还可以治疗各种中度尿失禁以及盆腔脏器脱垂,对提高产妇的生活质量

具有重要意义。盆底肌肉和韧带是维持子宫和阴道壁正常功能的重要组织,有效的盆底康复治疗能促进盆底肌肉和韧带恢复弹性,改善排便、排尿、呼吸等生理功能。

产后修复作为针对分娩后女性心理健康、生殖泌尿系统、消化系统、运动系统等方面进行的身体、心理的健康管理服务。其中盆底肌、子宫等康复治疗是非常关键的内容,盆底治疗很大程度上决定产后修复的效果,所以一定要引起重视。

(作者单位:河北省邢台市第三医院)