

急性脑卒中患者的急救措施与护理要点

□ 黄栌慧

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。它包括出血性脑卒中和缺血性脑卒中两种。出血性脑卒中又称为颅内出血，就是人们常说的脑出血或脑溢血，蛛网膜下腔出血也属于这一类，发病原因多为高血压、颅内动脉瘤或血管畸形破裂引起。缺血性脑卒中是由于脑的供血动脉狭窄或闭塞，脑供血不足，导致的脑组织坏死的总称，又叫脑梗死。

一、脑卒中的危害

我国现存脑卒中患者 700 余万，每年中风发病人数约 250 万，每年中风死亡人数约 200 万，是居民的首位死亡原因。中风幸存者中约 75% 的患者有不同程度的残疾，其中重度残疾占 40%！脑卒中对人类的生命健康造成严重威胁，治疗给每个家庭带来沉重负担，因此，我们需要了解并预防脑卒中，在发生时也能及时进行急救。

二、急救措施

1. 立即拨打急救电话：一旦怀疑有急性脑卒中症状，应立即拨打急救电话寻求专业医疗帮助。在等待急救人员到来之前，可以按照简单

的自我评估指南初步评估患者的病情。

2. 患者平卧：将患者平卧在床上，避免头部搬动。如有呕吐，将头部偏向一侧，防止呕吐物和分泌物误入气道。

3. 评估意识状态：观察患者意识状态。轻拍肩膀并大声呼唤，观察是否有反应。如果无反应，则可能存在意识障碍。

4. 观察肢体活动情况：检查患者的肢体是否正常活动。如果一侧肢体无法移动或反应减弱，可能存在神经功能缺损。

5. 避免过度急救措施：在没有专业医疗人员指导下，尽量避免进行过度急救措施，如错误的吸氧、注射药物等。应及时呼叫救护车，将患者送至有经验的医疗机构接受专业治疗。

三、护理要点

1. 基础护理

(1) 保持病房清洁、安静、舒适，避免噪音和强光刺激。

(2) 给予患者高蛋白、高维生素、低盐低脂的饮食，以促进身体恢复。

(3) 密切观察患者的生命体征、意识状态和肢体活动情况，以便及时发现病情变化。

2. 康复训练

(1) 早期进行肢体康复训练，如按摩、被动运动等，以防止肌肉萎缩和关节僵硬。

(2) 鼓励患者进行语言康复训练，如发音、发声、口语表达等，以改善言语功能。

(3) 根据患者的具体情况制定个性化的康复计划，并由专业康复师进行指导训练。

3. 心理护理

急性脑卒中患者往往会出现情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题，因此需要给予患者心理支持，帮助其树立信心，积极面对疾病。家属应多与患者沟通交流，给予关爱和支持。

4. 并发症预防

(1) 保持呼吸道通畅，及时清除呼吸道分泌物，防止肺部感染。

(2) 预防褥疮发生，定期更换患者的体位，并使用减压设备。

(3) 合理安排饮食，避免过度饱和和快速改变体位，以防止血压波动。

(4) 密切观察患者有无癫痫发作的迹象，如出现应立即通知医生并予以相应的处理。

急性脑卒中的急救与护理至关重要。家属和医护人员应密切配合，及时采取有效的急救措施和护理措施，以最大程度地减少患者的痛苦，促进其早日康复。

痛苦，促进其早日康复。

四、康复治疗与长期管理

康复治疗是急性脑卒中患者恢复生活自理、提高生活质量的重要手段。康复治疗包括物理治疗、作业疗法、语言训练等，应在专业康复师的指导下进行。同时，患者也需要长期管理，包括控制血压、血糖、血脂等危险因素，以及预防再次卒中的发生。在此过程中，家庭成员和医护人员的支持与关爱是至关重要的。

五、科普宣传与教育

加强公众对急性脑卒中的认知度是预防和治疗这种疾病的关键。可以通过宣传教育活动、媒体宣传等方式，向公众普及急性脑卒中的症状、急救措施和护理要点，提高公众的自我救护能力和意识。同时，呼吁大家关注自己的健康状况，定期进行体检，及早发现并治疗高血压、高血脂、糖尿病等脑卒中危险因素。

总结：拯救大脑是我们每个人的责任，而急性脑卒中的急救与护理更是重中之重。通过了解并掌握相关知识和技能，我们可以更好地保护自己和家人免受这种疾病的侵害。让我们共同努力，为预防和治疗急性脑卒中贡献自己的力量。

(作者单位：广西水电医院)

冠心病患者的护理措施

□ 杨 丽

随着生活水平的提高，冠心病已经成为一种常见的疾病。冠心病是由于冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或阻塞，从而影响心脏的正常供血。对于冠心病患者来说，全程护理是非常重要的，从预防到康复都需要得到关注。本文将围绕冠心病患者的全程护理展开讨论，包括预防、治疗和康复三个方面。

一、预防护理

1. 健康生活方式。健康的生活方式是预防冠心病的关键。患者应该保持合理的饮食，避免高脂肪、高糖、高盐的食物，多食用富含纤维、维生素和矿物质的食物。同时，适量的运动也是必不可少的，可以选择散步、慢跑、瑜伽等有氧运动，以增强心血管系统的功能。此外，戒烟限酒也是非常重要的，因为烟和酒精都会对心血管系统造

成不良影响。

2. 定期检查。定期进行身体检查以及早发现冠心病的风险因素，如高血压、高血脂、糖尿病等。对于已经出现冠心病的迹象的患者，应及时就医并进行相关检查，以便及时发现病情并采取相应的治疗措施。

二、治疗护理

1. 药物治疗。药物治疗是冠心病治疗的基础。患者应根据医生的建议，按时服用药物，如抗血小板药物、他汀类药物等，以控制病情的发展。同时，患者应密切关注药物的不良反应，如有不适，应及时就医调整药物。

2. 介入治疗和手术治疗。对于病情较重的患者，药物治疗可能无法取得明显的效果。此时，介入治疗和手术治疗是更好的选择。介入治疗是通过支架或球囊扩张狭

窄的血管，恢复心脏的供血。而手术治疗则包括冠状动脉搭桥术和内膜切除术等，可以有效地改善冠心病的病情。在手术前后，患者应遵循医生的建议，按时服药、保持情绪稳定、注意休息等。

三、康复护理

1. 心理调适。冠心病患者常常会感到焦虑、紧张和不安，这些情绪会对病情产生负面影响。因此，心理调适是非常重要的。患者应学会放松心情，保持乐观的心态，与家人和朋友保持良好的沟通，以减轻心理压力。

2. 合理饮食。在康复期间，患者应继续保持健康的饮食习惯。除了保持合理的饮食结构外，还应避免暴饮暴食和高糖高脂的食物，以减轻心脏负担。适量地食用富含纤维和维生素的食物，有助于身体的康复。

3. 适量运动。在康复期间，患者可以选择一些轻松的运动方式，如散步、太极拳等，以增强身体素质和提高免疫力。但要注意运动量适度，避免过度劳累。

4. 定期复查。在康复期间，患者应定期到医院进行复查，以便及时了解病情的变化。如有不适或病情加重，应及时就医。冠心病是一种常见的疾病，对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。对于冠心病患者来说，全程护理是非常重要的。从健康生活方式、定期检查到药物治疗、介入治疗和手术治疗，再到心理调适、合理饮食、适量运动和定期复查，这些都是冠心病患者康复过程中必不可少的环节。只有在全面关注和护理下，才能有效地控制病情，提高患者的生存质量。

(作者单位：河北省沧州市人民医院医专肿瘤院区)

儿科皮肤护理的常见问题及处理方法

□ 刘曦曦

对于每一个家长来说，孩子的健康是头等大事。皮肤作为孩子与外界环境接触的重要部位，其护理尤为重要。在儿科临床中，我们常常会会遇到各种皮肤问题，了解并正确处理这些问题，是儿科皮肤护理的关键。本文将介绍一些常见的儿科皮肤问题及处理方法。

一、湿疹

湿疹是儿科中最常见的皮肤问题之一，常常表现为皮肤发红、瘙痒、皮疹等症状。处理方法包括：保持皮肤清洁干燥，避免过度清洗；避免使用刺激性强的沐浴产品；避免孩子接触过敏原，如海鲜、牛奶、花粉等；使用适当的保湿霜，保持皮肤湿润；在医生指导下使用抗过敏药物。

二、皮炎

皮炎通常由多种因素引起，如细菌、真菌感染等，表现为皮肤红肿、瘙痒、脱皮等症状。处理方法包括：保持皮肤清洁干燥，避免感染；避免孩子抓挠皮炎部位，以免加重感染；使用适当的抗感染药物，如抗生素软膏等；在医生指导下进行治疗。

三、尿布疹

尿布疹是婴儿常见的问题，通常由于长时间使用尿布，导致皮肤潮湿、闷热，进而引起皮肤炎症。处理方法包括：避免长时间使用尿布，保持皮肤干燥；使用适当的尿布湿巾，避免过度清洗；使用护臀霜保护皮肤；更换尿布的频率要适当，避免尿液和粪便对皮肤的刺激；在医生指导下进行治疗。

四、皮肤感染

皮肤感染通常由细菌、真菌等引起，表现为皮肤红肿、瘙痒、疼痛等症状。处理方法包括：保持皮肤清洁干燥，避免感染加重；在医生指导下使用适当的抗感染药物；避免使用刺激性强的沐浴产品或护肤品；如果症状持续不减或加重，应及时就医。

五、晒伤

儿童皮肤娇嫩，容易受到阳光伤害。处理方法包括：避免孩子长时间暴露在阳光下；使用防晒霜保护皮肤；晒伤后，用凉水敷受伤部位，以减轻疼痛和不适；避免使用刺激性强的护肤品。

六、其他注意事项

除了以上常见问题外，还有一些其他注

意事项需要家长们关注：

1. 饮食健康：孩子的饮食对皮肤健康有很大影响。应保证孩子饮食均衡，摄入足够的维生素和水分，避免食用过敏性食物。

2. 保持睡眠充足：睡眠不足可能导致孩子身体免疫力下降，增加皮肤问题的风险。家长应确保孩子睡眠充足，建立良好的睡眠习惯。

3. 定期检查：家长应定期带孩子进行皮肤检查，及早发现并处理皮肤问题。

总之，儿科皮肤护理是一个重要的课题。家长们应了解常见的皮肤问题及处理方法，关注孩子的饮食、睡眠和卫生习惯，定期带孩子进行皮肤检查，以保障孩子的健康。

(作者单位：河北省曲阳县第二中心医院)

产褥期的饮食、情绪、活动等方面的护理方法

□ 王妹玲

月子，也称为产褥期，是每位母亲经历的重要阶段。在这一阶段，母亲的身体需要充分休息和恢复，以应对分娩的巨大负担。然而，坐月子并不只是休息和恢复，也包括正确的饮食、合理的活动和恰当的护理。在现代社会，许多准妈妈都会因为分娩而变得格外虚弱，科学坐月子的重要性更是无法忽视。下面我们将从饮食到恢复等多个方面详细阐述如何科学坐月子。

一、饮食：营养均衡是关键

坐月子期间，产妇的饮食至关重要。为了帮助身体快速恢复，产妇需要摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质。同时，产妇也需要摄取足够的水分，以保持身体的水分

平衡。此外，母乳喂养的产妇还需要摄取足够的钙和维生素 D，以支持母乳的产生。在饮食方面，建议产妇遵循少食多餐的原则，这样可以减轻胃肠道的负担，同时也有助于消化。

二、休息：保证充足的睡眠

坐月子期间，产妇需要保证充足的睡眠和休息。充足的睡眠有助于身体恢复，同时也有助于预防产后抑郁。产妇应该尽可能避免熬夜，并确保每天有足够的安静时间来休息和恢复。

三、活动：适量运动促进恢复

坐月子期间，产妇应该进行适量的运动。适当的运动可以帮助身体恢复，同时也有助于预防血栓形成。产妇可以选择在床上做一

些简单的伸展运动或瑜伽，也可以在身体允许的情况下进行一些轻度的户外活动。但需要注意的是，产妇在分娩后的几天内应避免剧烈运动或过度劳累。

四、情绪：关注心理健康

坐月子期间，产妇的心理健康也是需要关注的方面。由于分娩的巨大压力和新生儿带来的新奇与困惑，产妇可能会感到焦虑、抑郁等情绪变化。此时，家人和社会应给予产妇足够的关注和支持，帮助她们度过这一特殊时期。如果产妇的情绪问题较为严重，可能需要寻求专业心理医生的帮助。

五、恢复：关注身体的各个部位

坐月子期间，产妇的身体需要充分恢复。

特别是生殖器官和骨盆底肌肉，它们在分娩后需要一段时间来恢复。产妇可以通过适当的锻炼和正确的护理来加速恢复过程。此外，产妇还需要关注其他部位的恢复，如背部、肩膀和腿部等。正确的姿势和适当的运动可以帮助这些部位恢复到最佳状态。

结语

科学坐月子是每位母亲的重要任务，需要从饮食、休息、活动、情绪和恢复等多个方面进行关注和护理。通过遵循以上全方位指南，产妇可以更好地恢复身体，同时也可以保持心理健康。在坐月子期间，产妇和家人应相互支持和理解，共同度过这一特殊时期。

(作者单位：河北省大名县妇幼保健院)