

脑梗死常见症状以及对日常生活的影响有哪些

□ 银星娟

脑梗死对患者的日常生活影响深远,涉及认知、运动、情感和社会多个层面。认知功能障碍如记忆减退和语言障碍削弱了患者的思考和沟通能力,影响决策和社交互动。运动功能障碍,包括肢体无力和平衡失调,限制了行动自由,增加了生活自理的难度。情感上,情绪波动和自尊心受损可能导致心理健康问题和社会隔离。职业能力下降和社交活动限制进一步影响了患者的经济状况和社会参与度。这些综合影响要求一个多学科康复计划和持续的社会支持,以帮助患者适应新的生活方式,提高生活质量。

1. 认知功能障碍

1.1 记忆与注意力

记忆力减退和注意力不集中是脑梗死患者常见的认知障碍。这些障碍可能导致患者忘记日常任务、重要事件或工作细节,影响其完成家务、购物或工作的能力。注意力的缺失还可能导致他们在执行多步骤任务时遇到困难,比如烹饪或管理财务。

1.2 语言障碍

语言障碍,包括理解力下降和表达能力受限,是脑梗死患者面临的又一挑战。这可能

导致他们在理解他人言语或表达自己想法时感到困难,从而影响日常沟通。语言障碍还可能限制患者的社交参与,因为他们可能避免社交活动以减少沟通障碍带来的尴尬或挫败感。

2. 运动功能障碍

2.1 肢体无力

脑梗死患者可能会经历肢体无力或瘫痪,这直接影响了他们的行动能力。肢体无力可能表现为手臂或腿部的乏力,导致患者难以进行日常活动,如自行穿衣、洗澡或行走,严重时甚至需要依赖轮椅或拐杖。这种身体上的局限不仅限制了患者的活动范围,也可能导致他们感到沮丧和无助。

2.2 平衡与协调

脑梗死还可能导致平衡和协调能力受损,这增加了患者跌倒的风险,尤其是在没有适当支持的情况下。平衡问题可能使患者在日常生活中感到不稳定,如站立、行走或上下楼梯。协调能力的丧失可能影响他们进行精细动作的能力,如使用餐具或扭纽扣。这些障碍不仅限制了患者的户外活动,还可能减少他们参与社交和娱乐活动的机会。

3. 情感与心理影响

3.1 情绪波动

脑梗死患者的情绪波动可能表现为抑郁、焦虑或其他情绪障碍。抑郁可能导致患者感到悲伤、失去兴趣或缺乏活力,而焦虑可能引起过度担忧和紧张。这些情绪问题不仅影响患者的心理状态,还可能影响他们与家人和朋友的互动,造成社交障碍和家庭紧张。

3.2 自尊心与身份认同

脑梗死对患者的身体和认知能力的影响可能会对他们的自尊心和身份认同造成打击。患者可能会因为身体和认知功能的丧失而感到自己不再是过去那个能干、独立的人。这种改变可能导致他们感到羞愧和无助,从而经历自我价值感的下降,影响他们对自己的看法和在社会中的角色。

4. 社交与职业生活

4.1 社交活动的限制

脑梗死患者面临的身体和认知障碍往往导致他们在社交活动中感到困难。肢体无力、语言障碍或平衡问题可能使他们难以参与聚会、社区活动或体育活动。这种参与度的减少可能导致患者感到孤立,因为他们可能会错

过与朋友和家人互动的机会,从而缩小了他们的社交圈。

4.2 职业能力的下降

脑梗死对患者的职业生活也有显著影响。认知障碍如记忆力减退、注意力不集中或语言障碍可能影响工作效率和质量。肢体无力或平衡问题可能使患者难以完成工作所需的物理任务。这些因素可能导致工作表现下降,甚至失业,进而影响患者的经济安全和自我实现感,也可能改变他们在社会中的角色和身份。

结语: 脑梗死对患者的日常生活产生了广泛的影响,从认知功能到情感状态,再到社交和职业生活。这些影响不仅限制了患者的身体活动,还可能引发深层次的心理和社会问题。了解和认识这些影响对于支持脑梗死患者至关重要,它有助于采取更有针对性的康复措施,提供必要的心理支持,并帮助他们重新融入社会。通过医疗干预、康复训练和社会支持,许多患者能够逐渐适应新的生活方式,恢复或改善其生活质量。重要的是,要认识到,尽管脑梗死带来了挑战,但患者的潜力和恢复力是巨大的,他们值得获得尊重、理解和支持。

(作者单位:河池市宜州区人民医院)

手术室护理人员如何缓解紧张气氛

□ 姬新娟

手术室是一个充满专业技术和责任感的场所,对于手术室护理人员来说,每次手术都是一场挑战。手术室环境的特殊性和高强度的工作压力,可能导致紧张气氛的出现。为了在紧张的工作环境中保持专业和冷静,手术室护理人员可以采用一些有效的策略来缓解紧张气氛,下面将为大家介绍手术室的快乐节奏:手术室护理人员如何缓解紧张气氛。

一、建立良好的团队关系

在手术室中,良好的团队关系是至关重要的。护理人员之间应该相互尊重、信任和支持,共同应对各种挑战。通过沟通与协作,团队成员可以分享经验和技巧,共同解决问题。这样不仅可以减轻个人的压力,还可以提高

工作效率和手术质量。

二、注重身心调节

手术室护理人员应该注重身心调节,保持良好的身体状态和心理状态。适当的休息和放松活动有助于缓解紧张情绪,提高专注力。此外,保持饮食平衡、适量运动和良好的睡眠质量,也有助于提高身体和心理的抵抗力。

三、掌握有效的沟通技巧

有效的沟通是缓解紧张气氛的关键。手术室护理人员应该学会与患者和医生进行积极、开放的沟通。通过清晰、简洁的传达信息,可以帮助缓解紧张气氛,增强团队之间的信任和合作。

四、合理安排工作时间

合理安排工作时间是缓解紧张气氛的重要措施。手术室护理人员应该尽量避免过度疲劳和工作压力,确保在工作中保持清醒、专注和精力充沛。通过合理安排工作量,可以减轻心理负担,提高工作效率和质量。

五、运用放松技巧

放松技巧是缓解紧张气氛的有效方法。手术室护理人员可以尝试深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等技巧,帮助缓解身体和心理压力。此外,听音乐、阅读等休闲活动也有助于放松身心,提高专注力和工作效率。

六、寻求支持

手术室护理人员应该学会寻求支持和帮

助。当感到压力过大时,可以与同事、上级或专业机构进行交流和咨询。通过分享经验和寻求建议,可以获得更多的支持和资源,共同应对工作中的挑战。

手术室护理人员是手术成功的重要保障之一,缓解紧张气氛对于他们的工作至关重要。通过建立良好的团队关系、注重身心调节、掌握有效的沟通技巧、合理安排工作时间、运用放松技巧以及寻求支持等方法,手术室护理人员可以在紧张的工作环境中保持专业和冷静,为患者提供更好的护理服务。

(作者单位:河北省沧州市渤海新区黄骅市港城产业园区渤海新区人民医院)

儿童肺炎支原体感染的预防与护理方法

□ 于晓云

在我们日常生活中,儿童肺炎支原体感染是一种常见的疾病,尤其在幼儿园和学校中更易传播。肺炎支原体是一种细菌,可以引起呼吸道感染,导致儿童出现发热、咳嗽、呼吸困难等症状。如何有效预防和护理儿童肺炎支原体感染,成为每个家长和教师都需要关注的重要问题。

一、认识肺炎支原体感染

肺炎支原体感染是一种常见的儿童呼吸道感染疾病,主要由肺炎支原体引起。其主要症状包括咳嗽、发热、呼吸急促等。若未能得到及时治疗,病情可能加重,甚至引发严重的肺部炎症。

二、预防策略

1. 增强免疫力:均衡饮食,保证足够的水

果、蔬菜和优质蛋白质的摄入。鼓励孩子进行适当的户外活动,以增强体质。

2. 避免接触病原体:避免与生病的孩子接触,避免到人群密集的地方,以减少感染的风险。

3. 接种疫苗:接种肺炎疫苗可以有效预防肺炎的发生。

三、护理方法

1. 休息与环境:保持病童安静,减少氧耗。调整舒适的环境,保持空气流通。

2. 饮食调整:提供清淡、易消化的食物,如汤、粥、水果等。避免辛辣、刺激性食物。多喝水,有助于排除体内的病原体及其毒素。

3. 发热处理:若病童出现发热,可采用物理降温(如湿毛巾敷额头等)和适当减衣以降

低体温。若体温超过 38.5°C,可遵医嘱使用退烧药。

4. 咳嗽处理:对于咳嗽严重的病童,可适当使用镇咳药,同时保持病童的呼吸道通畅。

5. 保持口腔卫生:定期清洁口腔,预防口腔感染。

6. 观察病情:定期监测病童的体温、呼吸、咳嗽等症状,以及有无并发症的发生,发现异常及时就医。

7. 心理支持:面对疾病,儿童可能会感到害怕或焦虑。给予他们足够的关心和支持,帮助他们建立对抗疾病的信心。

四、治疗原则

肺炎支原体感染的治疗主要以抗生素

为主,常见的有阿奇霉素和红霉素。治疗时间通常为 2-3 周,治疗期间应遵医嘱,不得自行停药或减药。若治疗无效,应立即就医,调整治疗方案。

儿童肺炎支原体感染是一种常见的呼吸道感染疾病,预防与护理至关重要。通过增强免疫力、避免接触病原体、接种疫苗等预防策略,我们可以降低感染的风险。一旦感染,我们应采取正确的护理方法,如休息、饮食调整、发热和咳嗽的处理等。同时,我们应保持口腔卫生,定期监测病情,给予病童心理支持,帮助他们度过难关。在治疗过程中,应遵医嘱,按时按量服药,直到医生建议停药为止。

(作者单位:馆陶县人民医院)

腰椎间盘突出症如何正确安排卧床时间

□ 王曼

腰椎间盘突出症是一种常见的骨科疾病,通常表现为腰部疼痛、下肢疼痛、麻木等症状。卧床休息是治疗腰椎间盘突出症的一种重要方法,可以帮助减轻疼痛、缓解肌肉紧张、促进康复。本文将介绍卧床休息的重要性,并详细说明如何正确安排卧床时间,以帮助读者更好地理解和应对腰椎间盘突出症。

一、卧床休息的重要性

卧床休息有助于减轻腰椎的压力和负担,缓解肌肉紧张,促进腰椎的修复和愈合。同时,卧床休息也有助于预防病情加重或恶化,为治疗赢得时间。

二、如何正确安排卧床时间

1. 卧床时间不宜过长,也不宜过短

卧床时间不宜过长,因为长时间卧床可能导致肌肉萎缩、关节僵硬等问题。但卧床时间也不宜过短,因为短时间的卧床无法达到充分的休息效果。一般来说,卧床时间应该控制在每天 6-8 小时左右。

2. 合理安排卧床姿势

正确的卧床姿势可以减轻腰椎的压力,缓解疼痛。一般来说,可以选择侧卧位或俯卧位,但要避免长时间保持同一姿势,适时调整姿势。在床上活动时,要注意动作轻柔,避免剧烈运动。

3. 卧床期间适当进行康复训练

卧床休息期间,可以适当进行康复训练,如进行腰背部肌肉锻炼、游泳等,以促进腰椎

的康复。这些训练有助于增强腰背部的肌肉力量,提高腰椎的稳定性。

4. 卧床与活动交替进行

在卧床休息的同时,可以适当进行一些轻微的活动,如散步、伸展运动等,以促进血液循环、缓解肌肉紧张。这样交替进行卧床与活动,有助于更好地恢复健康。

5. 注意饮食和营养补充

在卧床期间,要注意饮食和营养补充,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鸡蛋、蔬菜、水果等。这些营养物质有助于增强身体免疫力,促进康复。

三、注意事项

1. 避免过度劳累和剧烈运动

在卧床休息期间,要避免过度劳累和剧烈运动,以免加重病情。同时,在恢复期也要注意适量运动,逐渐恢复肌肉力量和关节灵活性。

2. 保持良好的生活习惯

保持良好的生活习惯,如作息规律、饮食健康、适量运动等,有助于预防腰椎间盘突出症的发生。

总之,正确安排卧床时间对于治疗腰椎间盘突出症非常重要。通过选择合适的卧床姿势、适当进行康复训练、饮食和营养补充以及遵循医生的建议等措施,可以帮助患者更好地恢复健康。同时,我们也要注意预防腰椎间盘突出症的发生,保持良好的生活习惯。

(作者单位:大城县中医院)