

## 脑卒中患者康复护理的重要性及注意事项

□ 周文军

脑卒中是一种严重的神经系统疾病,常常导致患者身体功能受损,生活自理能力下降。然而,通过早期正确的康复训练,患者可以在一定程度上恢复身体功能,提高生活质量。本文将介绍脑卒中康复护理的重要性,以及如何早期进行康复训练。

### 一、脑卒中康复护理的重要性

脑卒中康复护理是指在患者病情稳定后,尽早开始一系列的康复训练,以帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。康复护理不仅有助于改善患者的身体状况,还可以减轻家庭和社会的负担。

### 二、早期康复训练的方法

1.被动运动:在患者身体状况稳定后,即可开始进行被动运动。这包括按摩患肢、关节活动、肌肉拉伸等。这些运动有助于促进血液循环,防止肌肉萎缩和关节僵硬。  
2.主动运动:在患者身体状况逐渐好转时,可以逐渐增加主动运动。这包括步行训练、平衡训练、肌力训练等。这些运动有助于提高患者的肌力和耐力,增强身体功能。  
3.物理治疗:物理治疗是脑卒中康复的重要手段之一。包括电疗、光疗、超声波疗法、热疗等,可以促进血液循环,缓解肌肉和关节的疼痛和僵硬。在医生的指导下进行,注意安全和效果。

4.语言和认知训练:脑卒中中可能会影响患者的语言和认知功能。因此,在康复过程中,应注重语言和认知训练。这包括发音训练、语言表达训练、阅读和书写训练等。通过这些训练,可以帮助患者逐渐恢复语言和认知功能,提高生活质量。

5.心理康复:脑卒中中可能会对患者造成一定的心理压力和困扰。因此,在康复过程中,应注重心理康复。

### 三、康复护理的注意事项

1.坚持规律性:康复训练需要坚持规律进行,才能取得最佳效果。患者和家属应与医生、康复治疗师密切配合,制定合理的康复计

划,并坚持执行。

2.安全第一:在进行康复训练时,应注意安全,避免受伤。患者在康复过程中可能会感到不适或疼痛,应及时向医生或康复治疗师咨询。

3.家庭支持:家庭是患者最亲密的伙伴和支持者。家属应给予患者足够的关爱和支持,帮助他们树立信心,积极面对康复过程。

总之,脑卒中康复护理对于患者身体功能的恢复和生活质量的提高具有重要意义。通过早期正确的康复训练,患者可以逐渐恢复身体功能,提高生活质量。在康复过程中,应注意坚持规律性、安全第一和家庭支持。

(作者单位:河北省枣强县人民医院)

## 妇科内分泌疾病的诊断与治疗建议

□ 白光

妇科内分泌疾病是一种常见的妇科疾病,涉及到激素的分泌、调节和相互作用。这些激素包括雌激素、孕激素、雄激素等,它们在维持女性生殖健康和整体健康方面起着至关重要的作用。本文将介绍妇科内分泌疾病的诊断方法,并提出一些治疗建议。

### 一、妇科内分泌疾病的常见类型

1.卵巢早衰:这是一种随着年龄增长,卵巢功能逐渐减退的过程。其主要症状包括月经不规律、不孕、骨质疏松等。  
2.多囊卵巢综合征:这是一种常见的女性内分泌紊乱疾病,表现为月经不规律、肥胖、高血糖、高血脂等。  
3.围绝经期综合征:女性在绝经前后,由

于卵巢功能逐渐衰退,出现一系列症状,如潮热、失眠、情绪不稳定等。

### 二、妇科内分泌疾病的诊断方法

1.症状观察:了解患者的月经史、家族史、既往病史等,以及患者的临床表现,如月经不规律、不孕等。  
2.激素水平检测:通过血液检查,了解各种激素的水平,如雌激素、孕激素等。  
3.影像学检查:对于一些复杂的病例,可能需要借助超声波、MRI等检查方法来辅助诊断。  
4.诊断性刮宫:对于子宫内膜病变的患者,需要进行诊断性刮宫以排除子宫内膜癌等恶性疾病。

### 三、妇科内分泌疾病的治疗建议

1.卵巢早衰:针对卵巢功能减退的过程,主要的治疗方法包括补充雌孕激素替代治疗,以维持女性生殖健康和整体健康。同时,应鼓励患者保持良好的生活习惯,如均衡饮食、适量运动等。  
2.多囊卵巢综合征:治疗多囊卵巢综合征的方法包括调整生活方式、药物治疗和手术治疗。调整生活方式包括控制饮食、增加运动、减轻压力等;药物治疗包括口服避孕药、二甲双胍等;手术治疗包括腹腔镜下打孔术等。通过综合治疗,可以改善患者的月经不规律、肥胖、高血糖等症状。  
3.围绝经期综合征:对于围绝经期综合

征患者,治疗方法主要包括激素替代治疗和心理支持。激素替代治疗可以缓解潮热、失眠等症状;心理支持则包括提供心理疏导和帮助患者正确认识围绝经期,以减轻心理压力。

总之,妇科内分泌疾病是女性常见的健康问题,其治疗方法因疾病类型而异。在诊断过程中,应综合考虑患者的症状、激素水平检测和影像学检查结果。在治疗过程中,应根据患者的具体情况选择合适的治疗方法,如补充雌孕激素替代治疗、调整生活方式、药物治疗和心理支持等。同时,患者应保持良好的生活习惯和心态,积极参与治疗,以达到最佳的治疗效果。

(作者单位:迁安燕山医院)

## 儿童哮喘的病因、症状及治疗方法

□ 刘晋芳

儿童哮喘是一种常见的呼吸道疾病,主要表现为反复发作的喘息、咳嗽、气促等,严重影响儿童的身心健康。了解儿童哮喘的病因、症状及治疗对于早期发现、及时干预和有效控制哮喘非常重要。

### 一、儿童哮喘的病因

哮喘的发生与多种因素有关,其中最主要的是遗传因素和环境因素。遗传因素是指儿童具有易患哮喘的基因,这些基因往往是由家族遗传下来的。环境因素是指影响儿童呼吸道的环境刺激因素,如花粉、尘螨、冷空气、呼吸道感染等。这些因素会导致儿童的气道炎症和气道高反应性,从而引发哮喘发作。

### 二、儿童哮喘的症状

儿童哮喘的症状主要包括反复发作的喘息、咳嗽、气促等。喘息是哮喘发作的主要表现,表现为呼吸时气促、困难,

有时还会出现呻吟声。咳嗽也是哮喘发作时的常见症状,通常在喘息发生前或与喘息同时出现。此外,有些儿童还会出现流鼻涕、打喷嚏等过敏性鼻炎的症状。如果儿童出现这些症状,且反复发作,应及时就医。

### 三、儿童哮喘的治疗

对于儿童哮喘,治疗的目标是控制症状、减少复发、改善生活质量。治疗方法主要包括药物治疗和非药物治疗。  
1.药物治疗:主要包括吸入糖皮质激素、支气管舒张剂等。这些药物可以有效地控制哮喘症状,减少复发。在使用药物时,应根据医生的建议和儿童的具体情况来选择合适的药物和治疗方案。  
2.非药物治疗:主要包括脱敏治疗、运动疗法、家庭护理等。脱敏治疗可以减少儿童对过敏原的敏感性,从而减少哮喘发作;运动疗法可以增强儿童的体质,

提高呼吸道抵抗力;家庭护理则是指家长要学会正确地管理和观察儿童的病情,及时发现并处理哮喘发作。

此外,家长和儿童自身也要注意预防和应对哮喘发作。预防措施包括避免接触过敏原、保持室内空气湿度适宜、加强体育锻炼等。在哮喘发作时,家长要保持冷静,根据医生的建议采取相应的措施,如给予药物、保持呼吸道通畅等。同时,要积极配合医生的治疗建议,定期复诊,以便及时调整治疗方案。

总之,儿童哮喘是一种常见的呼吸道疾病,其发生与遗传因素和环境因素有关。了解儿童哮喘的病因、症状及治疗对于早期发现、及时干预和有效控制哮喘非常重要。家长和儿童自身要增强预防意识,积极应对哮喘发作,以便享受健康、快乐的生活。

(作者单位:河北省大城县妇幼保健计划生育服务中心)

在当今社会,癌症已经成为了威胁人类健康的一大难题。喉癌作为一种常见但危险的癌症类型,给患者和家人带来了沉重的负担。然而,随着医学技术的不断进步,越来越多的治疗方法被开发出来,给患者带来了希望和信心。以下是对喉癌治疗方法的详细介绍,供您参考:

### 一、喉癌的治疗方法

1.手术治疗:手术治疗是喉癌最常用的治疗方法之一。早期喉癌可以通过手术切除进行治疗,中晚期喉癌则需要扩大手术范围,包括切除部分喉或气管,以及淋巴结清扫术等。手术治疗可以有效地切除肿瘤,但也可能导致术后并发症,如喉功能丧失、声音嘶哑等。  
2.放疗:放疗是一种使用高能放射线照射肿瘤的方法,可以有效地控制肿瘤的生长。对于不能接受手术治疗的患者,放疗是一种可行的选择。放疗的副作用包括放射性肺炎、放射性食管炎等,严重时可能导致患者死亡。  
3.化疗:化疗是一种使用化学药物杀死肿瘤细胞的方法。化疗可以与放疗结合使用,以提高治疗效果。但是,化疗的副作用较大,可能导致骨髓抑制、肝肾功能损害等不良反应。  
4.免疫治疗:免疫治疗是一种通过激活人体自身的免疫系统来杀死肿瘤细胞的方法。免疫治疗可以通过使用免疫检查点抑制剂等药物,增强人体的免疫反应,从而达到治疗肿瘤的目的。

### 二、注意事项

1.手术治疗后要注意休息,避免过度劳累,保持充足的睡眠时间。同时要避免过度用嗓,以免影响术后恢复。  
2.放疗和化疗期间要注意饮食调理,多吃高蛋白、易消化的食物,避免辛辣刺激性食物,以免影响治疗效果和身体健康。  
3.保持良好的心态,积极面对疾病,配合医生的治疗方案。同时要定期进行复查,以便及时了解病情的变化和治疗效果。

同时需要注意的是,喉癌是一种严重的疾病,需要及时就医并进行相关检查和治疗。在接受治疗的同时,患者也应该注意保持乐观的心态,积极配合医生的治疗方案,合理饮食、适当锻炼等,以促进康复和提高生活质量。此外,对于有吸烟、饮酒等不良习惯的人群,应该尽早戒烟、限酒,以减少患喉癌的风险。同时,加强健康宣传教育,提高公众对喉癌的认知和警惕性,共同维护身体健康。

总之,喉癌的治疗方法因病情的分期和患者的身体状况而异,不同的治疗方法有不同的优缺点和副作用。因此,在选择治疗方法时,应该根据患者的具体情况和医生的建议来制定合理的治疗方案。

(作者单位:河北省唐山市工人医院)

## 浅谈喉癌的治疗方法

□ 李莹

## 探讨孕期营养合理饮食的方法

□ 褚红丽

孕期营养合理饮食对于母婴健康至关重要。在孕期,孕妇的饮食直接影响到胎儿的生长发育和孕妇自身的健康。因此,合理饮食对于孕妇来说至关重要。

### 一、孕期营养合理饮食的重要性

孕期营养不仅关系到胎儿的正常发育,还关系到孕妇自身的健康。如果孕妇营养不良,可能会导致胎儿生长迟缓、早产、低体重等不良后果,同时孕妇也可能出现贫血、妊娠期糖尿病、高血压等疾病。因此,孕期营养合理饮食对于母婴健康至关重要。

### 二、孕期营养合理饮食的原则

1.均衡营养:孕期饮食应多样化,摄入各种营养素,以满足胎儿和孕妇的需求。  
2.适量摄入蛋白质:蛋白质是胎儿生长发育的重要物质,应适量摄入。  
3.适量摄入碳水化合物:碳水化合物是提供能量的主要物质,应保证碳水

化合物的摄入量。

4.适量摄入脂肪:脂肪也是胎儿生长发育的重要物质之一,应选择富含不饱和脂肪酸的食物。  
5.多吃蔬菜、水果:蔬菜和水果富含维生素和矿物质,应适量摄入。  
6.适量饮水:孕妇应保证每天喝足够的水,以保持身体水分平衡。

### 三、孕期营养合理饮食的方法

1.早餐丰富:早餐应包括各种营养素,可以选择燕麦、全麦面包、鸡蛋、牛奶等。  
2.多吃蔬菜、水果:可以选择多种蔬菜和水果,保证每天摄入多种蔬菜和水果。  
3.适量摄入蛋白质:可以选择鱼、肉、蛋、奶等富含蛋白质的食物。  
4.少吃多餐:孕期应少食多餐,减轻胃肠道负担。可以选择每天分为5-6餐。  
5.控制热量摄入:孕妇应根据个人情况适量增减食物,避免过度进食导致体重过度增加或不足。

6.合理补充微量元素:适当补充铁、钙、锌等微量元素,可以选择富含这些微量元素的食物或适当补充剂。

7.避免饮酒、咖啡等刺激性饮品:酒精和咖啡因对孕妇和胎儿的健康有不良影响,应避免饮用。

### 四、根据个人情况调整饮食

每个孕妇的身体状况和营养需求都是不同的,因此应根据个人情况调整饮食。如果存在特殊情况,应在医生的指导下进行饮食调整。此外,孕妇还应关注自己的食欲和口味,选择自己喜欢且营养丰富的食物。

总之,孕期营养合理饮食对于母婴健康至关重要。遵循均衡营养、适量摄入、多吃蔬菜、水果、少吃多餐等原则,选择多样化的食物,并适当补充微量元素,可以帮助孕妇更好地维护自身健康和胎儿的正常发育。定期进行产前检查,根据医生建议调整饮食结构,以确保母婴健康。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)