

神经内科患者的护理要点

□ 孔艳娟

神经内科患者的护理对于患者的康复非常重要,以下是一些主要的护理要点:

1. 观察病情:需要密切观察患者的病情,包括意识状态、生命体征、瞳孔大小、肌力肌张力等。如果出现异常情况,应及时报告医生进行紧急处理。

2. 合理饮食:神经内科患者需要保持合理的饮食,以清淡易消化为主,避免辛辣刺激性的食物。多补充维生素、蛋白质、纤维素等。如果患者出现吞咽困难,饮水呛咳等症状,应给予患者糊状食物,如米糊、菜糊等。

3. 安全护理:对于有认知障碍或行动不便的患者,需要保证环境的安全,如地面应防

滑,周围环境应安静等。对于有癫痫病史的患者,应将患者头部偏向一侧,使用牙垫避免患者咬伤舌头。

4. 肢体功能锻炼:神经内科患者通常需要进行肢体功能锻炼,以促进恢复。可以在医护人员的指导下进行被动和主动的肢体活动,以避免肌肉萎缩和关节僵直。

5. 心理护理:神经内科患者可能会因为病情、治疗费用、康复时间等问题而产生焦虑、抑郁等心理问题。因此,心理护理也是护理的重要组成部分。医护人员需要与患者进行积极的沟通,给予关心和支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

6. 保持个人卫生:保持个人卫生有助于

预防感染等并发症。患者应该定期洗澡,更换衣物,使用护垫或卫生巾等用品。

7. 用药护理:神经内科患者需要长期服用药物,用药护理的关键是确保患者按时按量服药,避免自行停药或更改药物剂量。同时,需要观察药物的不良反应,如有异常及时就医。

8. 康复训练:康复训练是神经内科患者护理的重要组成部分。在医护人员的指导下,患者可以进行一些简单的运动和伸展来帮助恢复。

9. 睡眠管理:良好的睡眠对于神经内科患者的康复非常重要。应该保持环境安静,

避免噪音干扰患者的睡眠。对于失眠的患者,可以在医生的指导下适当使用安眠药来帮助患者入睡。

总的来说,神经内科患者的护理要点主要包括观察病情、合理饮食、安全护理、肢体功能锻炼、心理护理、保持个人卫生、用药护理、康复训练、睡眠管理和设备管理。这些护理要点不仅有助于患者的康复,还能有效预防并发症的发生。在护理过程中,医护人员需要密切关注患者的病情变化,根据患者的具体情况进行调整和改进护理措施。同时,也需要对患者和家属进行相应的健康教育和指导,帮助他们更好地应对疾病带来的挑战。

(作者单位:廊坊市第四人民医院)

浅谈消化护理的方法

□ 李红霞

消化护理对于维护健康生活至关重要,以下是一些轻松有趣的消化护理科普知识,供您参考:

一、饮食习惯:合理搭配三餐

饮食是我们消化系统运作的重要因素。确保每餐都含有足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪,以及各种维生素和矿物质,有助于维持消化系统的正常功能。同时,避免过度饥饿或暴饮暴食,以免对消化系统造成负担。

二、规律排便:定时排便,保护肠胃

规律的排便习惯有助于维持消化系统的正常运作。尽量每天在同一时间排便,可以帮助肠胃形成稳定的生物钟。此外,保持水分摄入充足,避免过度饮酒和吸烟,也能帮助维护

消化系统的健康。

三、细嚼慢咽:减轻肠胃负担

细嚼慢咽有助于减轻肠胃负担。充分咀嚼食物,可以减少食物在肠道中的停留时间,减轻消化系统的负担。同时,细嚼慢咽也有助于更好地吸收食物中的营养成分。

四、保持心情愉悦:情绪对消化系统的影响

情绪对消化系统的影响很大。心情愉悦时,消化液的分泌更有助于食物的消化和吸收。因此,保持良好的心态,学会调节情绪,对于维护消化系统的健康非常重要。

五、运动:促进肠胃蠕动

适当的运动有助于促进肠胃蠕动,帮助

消化。选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽、太极等,每周进行两到三次,可以增强身体免疫力,促进肠胃健康。

六、警惕病症:出现异常及时就医

如果出现以下症状,应及时就医:腹痛、腹泻、便秘、食欲不振、恶心呕吐等。这些症状可能是消化系统疾病的表现,如胃炎、胃溃疡、肠易激综合征等。通过医生的诊断和治疗,可以有效地缓解症状,维护消化系统的健康。

七、选择健康的零食:避免过度摄入高糖、高脂肪的零食

选择健康的零食,如新鲜水果、蔬菜、坚果等,可以满足嘴馋的需求,同时

也有助于维持消化系统的健康。避免过度摄入高糖、高脂肪的零食,以免对消化系统造成负担。

八、喝足够的水:保持身体水平衡

喝足够的水有助于维持身体的水平衡,促进肠胃的正常运作。保持水分摄入充足,可以润滑肠道,防止便秘等问题。

总之,维护消化系统的健康需要我们从饮食习惯、排便习惯、情绪调节、运动习惯等多方面入手。同时,如果出现异常症状,应及时就医,以便及时发现并治疗消化系统疾病。通过这些措施,我们可以轻松地拥有一个健康的消化系统,享受美好的生活。

(作者单位:山东省东平县人民医院)

高血压的自我调整方法

□ 曲宇化

高血压是一种常见的慢性疾病,影响着全球数亿人的健康。尽管高血压不能被完全治愈,但通过合理的自我调整,我们可以有效地控制病情,减少并发症的发生。以下是一份针对高血压的自我调整指南,帮助你成为自己的健康伙伴。

一、了解高血压

首先,我们需要了解什么是高血压。高血压是指血液对动脉壁的压力过高,超过了正常水平。长期的高血压可能导致心脏、血管、肾脏等器官的损伤。高血压通常是由遗传、饮食、生活习惯等多种因素引起的。

二、健康生活方式

1. 合理饮食:减少高盐、高脂肪的食物摄

入,选择富含纤维素、维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、低脂奶制品等。控制食物摄入量,保持适当的体重。

2. 适量运动:定期进行有氧运动,如快走、骑车、游泳等,有助于降低血压,增强心肺功能。建议每周至少150分钟的中等强度运动。

3. 戒烟限酒:戒烟是降低心血管疾病风险的最有效方法。限制酒精摄入,避免过度饮酒,有助于保持血压稳定。

三、保持良好的睡眠

充足的睡眠对于血压控制至关重要。建议每晚保持7-9小时的睡眠时间,有助于调节体内荷尔蒙水平,维持血压稳定。

四、监测与记录

使用血压计在家中定期监测血压,了解自己的血压波动情况。建议每天早晚各测量一次,并记录在专门的日志中,以便观察趋势。如有需要,可咨询医生调整用药或调整生活方式。

五、保持心理平衡

心理压力和情绪波动可能对血压产生不良影响。学会放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等,有助于减轻压力,保持情绪稳定。与亲朋好友保持联系,遇到问题及时寻求帮助,有助于减轻心理负担。

六、合理用药

在医生的指导下,根据个人情况选择合适的降压药物。请勿自行调整药物或停药,以免影

响疗效。坚持规律服药的同时,注意观察血压波动情况,如有异常,及时就医调整治疗方案。

七、定期体检

定期进行身体检查和血压监测,及早发现高血压及相关并发症。根据医生建议进行其他相关检查,如心电图、尿常规、肾功能等,以便全面了解身体状况。

高血压虽然是一种慢性疾病,但通过合理的自我调整,我们可以有效控制病情,减少并发症的发生。记住,健康的生活方式、良好的心态、合理的用药和定期监测是战胜高血压的关键。让我们携手成为自己的健康伙伴,为自己和家人的健康而努力。

(作者单位:怀安县西沙城乡卫生院)

股骨头坏死的症状、预防及治疗方法

□ 李德春

股骨头坏死,也称为股骨头缺血性坏死、股骨头无菌性坏死或无血管性坏死,是一种由于股骨头血供中断或受损,导致骨细胞及骨髓成分死亡及随后的修复过程,最终引发股骨头结构改变和塌陷的疾病。该疾病会导致患者髋关节疼痛、关节功能障碍,严重影响生活质量。因此,我们需要高度警惕股骨头坏死的经典症状,以便早发现、早治疗,减少疾病带来的痛苦和损害。

一、股骨头坏死的经典症状

1. 关节疼痛:疼痛是股骨头坏死最常见的症状,也是患者最早感受到的异常。疼痛主要位于大腿内侧、髋关节部位,表现为隐痛或胀痛。随着病情的进展,疼痛会逐渐加重,严重时可能放射至膝关节部位。疼痛的原因主要是坏死组织引起的局部炎症反应。

2. 关节畸形:当股骨头坏死发展到一定程度时,关节可能会出现畸形。髋关节的骨关节炎和股骨头的形状改变是常见的表现。原本圆形的股骨头可能变成椭圆形,甚至三角形,严重影响关节的正常功能。

3. 关节活动受限:股骨头坏死会导致关节活动受限,特别是髋关节的旋转活动。患者

在尝试进行旋转动作时,会感到明显的受限和疼痛。此外,患者还可能出现跛行,即走路时步态异常,这可能与骨髓坏死和髋关节疼痛有关。

4. 行走困难:随着病情的加重,患者可能会感到行走困难。对于青壮年患者来说,股骨头坏死可能导致劳动力、工作力完全下降,严重影响生活和工作。

5. 肌肉萎缩:该病可能会引起髋关节疼痛及功能障碍,导致患者站立、行动的时间减少,从而使肌肉得不到有效锻炼,可能会造成肌肉失用性萎缩,造成腿部粗细不一。

二、股骨头坏死的原因

股骨头坏死的原因多种多样,主要包括以下几个方面:

1. 髋部外伤:髋关节外伤脱位及股骨头骨折是股骨头坏死的常见原因。血管通过股骨头颈进入股骨头,一旦发生骨折,股骨头的供血将遭到破坏,导致坏死。

2. 长期使用激素:长期使用激素类药物,如肾上腺皮质激素,会增加股骨头坏死的风险。激素会导致骨质流失,使股骨头更易受损。

3. 酗酒:过量饮酒也是导致股骨头坏死的重要因素。酒精会干扰骨骼的正常代谢,导致骨质疏松和骨小梁断裂,最终引发股骨头坏死。

三、股骨头坏死的预防与早期发现

1. 保持良好的生活习惯:避免酗酒和滥用药物,特别是激素类药物。保持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动等,有助于维护骨骼健康。吸烟、饮酒等坏习惯可能是股骨头发生病变的因素之一,在日常生活中,需要注意调整饮食结构,以清淡饮食为主,促进机体的恢复。

2. 定期体检:定期进行体检,特别是髋关节部位的检查,有助于及早发现股骨头坏死。对于高危人群,如长期使用激素或酗酒者,应更加重视体检。

3. 警惕早期症状:一旦出现髋关节疼痛、活动受限等早期症状,应及时就医检查。通过X线、CT或MRI等影像学检查手段,可以明确诊断股骨头坏死,为后续治疗提供依据。

四、股骨头坏死的治疗方法

股骨头坏死的治疗方法主要包括保守治疗和手术治疗。具体选择哪种方法,需根据患

者的具体病情来定。

1. 保守治疗:适用于早期患者,主要目的是缓解疼痛、改善关节功能。包括药物治疗、物理治疗、高压氧治疗等。对于疼痛明显的患者,可以使用非甾体抗炎药、中药等缓解疼痛。同时,进行适当的锻炼和理疗,有助于改善关节功能。

2. 手术治疗:对于中晚期患者,手术治疗是更为有效的选择。手术方法包括股骨头钻孔减压术、带血管蒂骨移植术、人工关节置换术等。具体选择哪种手术方式,需根据患者的年龄、病情、身体状况等因素综合考虑。

3. 中医治疗:患者可以遵医嘱使用三七、丹参等中药进行活血化痰或补益肝肾,可以在一定程度上缓解病情,改善不适症状。

总之,股骨头坏死是一种严重的骨科疾病,需要我们高度警惕。通过了解股骨头坏死的经典症状、原因及治疗方法,我们可以更好地预防和应对这一疾病。同时,保持良好的生活习惯和定期体检,有助于及早发现股骨头坏死,为早期治疗赢得宝贵时间。让我们共同关注骨骼健康,远离股骨头坏死带来的痛苦和困扰。

(作者单位:玉林市第一人民医院)