

神经内科康复的重要性与必要步骤

□ 赵彦起

神经内科康复是一种涉及医学、物理治疗、心理治疗、职业治疗等多学科的综合过程,旨在帮助患者从各种神经性疾病中恢复,提高生活质量。本文将探讨神经内科康复的重要性,并详细介绍从疾病中恢复的必要步骤。

一、神经内科康复的重要性

神经内科康复对于患者的生活质量至关重要。许多神经性疾病,如中风、脊髓损伤、帕金森病等,可能导致身体机能受损,生活自理能力下降。通过神经内科康复,患者可以学习新的技能,改善身体功能,提高生活质量。此外,神经内科康复还能减轻家庭和社区的负担,为患者提供更多的社交和娱乐机会,增强他们的自信心和自尊心。

二、从疾病中恢复的必要步骤

1. 诊断明确:首先,患者需要接受准确的诊断,明确疾病的类型和程度。这需要神经内科医生进行全面的身体检查,并结合影像学、血液检查等检查结果进行综合评估。

2. 制定康复计划:根据患者的具体情况,神经内科医生会制定个性化的康复计划。康复计划应包括短期和长期目标,以及针对患者个体差异的个性化治疗方案。

3. 物理治疗:物理治疗在神经内科康复中起着关键作用。通过物理治疗,患者可以学习并掌握正确的运动技巧,改善肌肉力量和关节灵活性,提高身体平衡能力。

4. 药物治疗与疼痛管理:在医生的指导下,患者可能需要接受药物治疗以减轻症状。

此外,有效的疼痛管理策略可以帮助患者更好地应对疼痛,提高生活质量。

5. 心理支持:神经性疾病可能会对患者的心理状态产生影响,导致情绪波动、焦虑和抑郁等心理问题。因此,心理支持在神经内科康复中同样重要。患者可以接受心理咨询或心理治疗,以减轻心理负担,增强自信心。

6. 日常生活技能训练:在康复过程中,患者需要学习并掌握基本的日常生活技能,如进食、穿衣、洗漱等。这有助于提高患者的自理能力,增强自信心。

7. 社交与娱乐活动:为患者提供社交和娱乐机会有助于缓解孤独感,增强社会联系。神经内科康复中心可以组织各种活动,如瑜伽、舞蹈、棋牌游戏等,以丰富患者的日常生活。

8. 定期随访与评估:神经内科康复是一个持续的过程,需要定期随访与评估。患者和医生应保持沟通,根据患者的恢复情况调整康复计划。

9. 家庭与社区支持:家庭和社区的支持对患者的康复至关重要。患者可以获得来自家人、朋友和社区的关爱、陪伴和帮助,共同应对康复过程中的挑战。

总之,神经内科康复是帮助患者从神经性疾病中恢复的重要步骤。通过诊断明确、制定康复计划、物理治疗、药物治疗与疼痛管理、心理支持、日常生活技能训练、社交与娱乐活动、定期随访与评估以及家庭与社区支持等措施,我们可以为患者提供全面、综合的康复服务,提高他们的生活质量。

(作者单位:郟城县第一人民医院)

预防小儿肺炎的家庭护理措施

□ 王金星

预防小儿肺炎的家庭护理措施对于小儿的健康成长非常重要。通过采取正确的家庭护理措施,可以增强小儿的免疫力,减少肺炎的发生概率,减轻症状,促进康复。下面就来介绍一些预防小儿肺炎的家庭护理措施。

一、加强营养

小儿的生长发育迅速,需要充足的营养物质来支持身体的发育。尤其是蛋白质、维生素和矿物质等营养素,对免疫系统的发育非常重要。家长要保证小儿的营养均衡,适当多吃富含这些营养素的食物,如肉类、蛋类、奶类、豆类等。同时,要避免过度饮食、饮食不洁等不良饮食习惯,以免影响身体健康。

二、合理作息

充足的睡眠和适当的运动可以增强小儿的免疫力,预防肺炎的发生。家长要保证小儿

有足够的睡眠时间,避免过度劳累和熬夜。同时,要鼓励小儿参加适当的运动,如户外活动、亲子游戏等,增强体质。

三、保持卫生

卫生习惯是预防肺炎的重要措施之一。家长要教导小儿养成勤洗手、勤洗脸、勤洗头、不随地吐痰等良好的卫生习惯。同时,要注意清洁小儿的玩具、餐具等物品,避免细菌和病毒的传播。

四、避免接触感染源

肺炎的传播途径主要是通过飞沫传播和接触传播。家长要避免带小儿去人群密集的场所,尤其是空气不流通的场所。同时,要避免接触呼吸道感染患者,尤其是老年人、儿童和孕妇等免疫力较低的人群。如果家庭成员中有呼吸道感染的患者,要尽量避免与小

儿接触,使用口罩等防护措施。

五、预防感冒

感冒是肺炎的常见诱因之一。家长要关注天气变化,根据气温变化及时增减小儿的衣物,避免受凉感冒。同时,要避免与感冒患者接触,避免交叉感染。如果小儿出现感冒症状,要及时就医诊治,以免病情加重引起肺炎。

六、定期接种疫苗

疫苗是预防传染病的有效手段之一。家长要按照医生的建议定期给小儿接种疫苗,如肺炎疫苗、流感疫苗等,以提高小儿的免疫力,预防肺炎的发生。

七、家庭护理要点

1. 保持室内空气流通,保持适宜的室内温度和湿度,避免空气干燥。

2. 鼓励小儿多喝水,勤排尿,有助于毒素的排出和体温的控制。

3. 观察小儿的症状变化,如出现咳嗽、痰多、呼吸困难等症状时,及时就医诊治。

4. 保持呼吸道通畅,及时清理呼吸道分泌物,避免窒息。

5. 给予小儿清淡易消化的食物,避免油腻、刺激性食物,以减轻症状。

6. 给予心理支持,缓解小儿的紧张情绪,增强治疗信心。

总之,预防小儿肺炎的家庭护理措施包括加强营养、合理作息、保持卫生、避免接触感染源、预防感冒和定期接种疫苗等。家长要关注细节,注重卫生习惯,关注小儿的身体状况,给予关心和爱护,帮助其健康成长。

(作者单位:沧州市妇幼保健院)

浅谈青少年心理健康的多元化挑战

□ 郝龙震

青少年心理健康是一个重要的议题,因为青少年是身心发展的重要阶段,面临许多心理挑战和压力。在这个阶段,青少年可能会遇到各种不同的心理问题,如焦虑、抑郁、自卑、社交障碍等等。这些问题的出现不仅会影响青少年的学习和生活,还可能对其未来的发展产生不良影响。因此,了解青少年心理健康的多元化挑战并采取相应的应对策略非常重要。

焦虑是青少年最常见的心理问题之一,表现为对未知事物和情境的恐惧、紧张和不安。这种情绪可能来自于学业压力、人际关系、家庭环境等因素。对于焦虑问题,家长和教师可以采取以下措施:

1. 建立良好的沟通渠道:与青少年建立信

任和开放的沟通渠道,倾听他们的感受和担忧,给予积极的反馈和支持。这有助于了解他们的情绪和压力源,并制定相应的应对策略。

2. 鼓励他们积极面对问题:与青少年讨论如何应对焦虑情绪,引导他们尝试采用放松、深呼吸等技巧来缓解紧张情绪。

3. 给予正面的自我认知:通过教育和沟通,帮助青少年理解焦虑是正常的情绪反应,鼓励他们接纳自己的情绪,并学会与之共处。

接下来,我们谈谈抑郁问题。抑郁是另一种常见的青少年心理问题,表现为情绪低落、失去兴趣和乐趣、自我价值感降低等。家长和教师可以关注青少年的情绪变化,并采取以下措施来应对:

1. 给予关爱和支持:家长和教师需要关

注青少年的情绪变化,给予关爱和支持,帮助他们度过困难时期。

2. 鼓励他们保持积极心态:鼓励青少年积极面对生活,培养兴趣爱好,增加社交活动,从而减少抑郁情绪的影响。

3. 创造一个欢快环境:家长和教师可以采取一些措施来创造一个欢快环境,如减少负面的批评和指责,增加积极的反馈和鼓励等。

4. 及时寻求专业帮助:如果青少年的抑郁问题持续存在或加重,建议及时寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师可以提供专业的诊断和治疗方案,帮助青少年克服抑郁情绪。

除了焦虑和抑郁问题,青少年还可能面

临自卑和社交障碍等问题。自卑是青少年常见的心理障碍之一,表现为对自己的能力和价值产生怀疑和不自信。家长和教师可以采取以下措施来应对:

1. 鼓励积极参与社交活动:家长可以创造机会让青少年参与社交活动,帮助他们建立良好的人际关系,增强自信心。

2. 建立正确的自我认知:通过教育和沟通,帮助青少年建立正确的自我认知,理解自己的优点和不足,从而增强自信心。

总之,针对不同的心理问题,家长和教师需要采取不同的应对策略。同时,建议在必要时及时寻求专业心理咨询师的帮助,共同关注青少年的心理健康问题。

(作者单位:石家庄市第八医院)

妊娠期高血压的自我监测和管理要点

□ 郁瑞平 1 杜卫祺 2

在怀孕期间,妇女需要额外关注自己的健康状况,特别是对于妊娠期高血压这一严重并发症。妊娠期高血压,也被称为妊娠中毒症或子痫前期,是指孕妇在怀孕期间出现的高血压情况。这种情况如果不及时监测和管理,可能对母婴健康造成严重影响。因此,了解妊娠期高血压的自我监测和管理要点至关重要。

一、基本监测

1. 血压监测:妊娠期高血压的典型症状是血压升高。应定期测量血压,通常每周一次或根据医生建议的频率进行测量。

2. 体重变化:妊娠期间,孕妇的体重通常会有所增加。但如果增加速度过快或突然增加,可能表明出现了其他健康问题,如妊娠期

高血压。

3. 尿液检查:尿液检查可以帮助检测是否有蛋白尿或血尿,这些症状可能是妊娠期高血压的迹象。

4. 子宫和胎盘功能监测:通过超声检查和胎儿生长监测,了解胎儿的健康状况。

二、症状管理

1. 休息:保持良好的休息对于缓解症状非常重要。孕妇应避免剧烈运动和过度劳累。

2. 饮食调整:保持均衡饮食,摄入足够的营养,有助于维持血压稳定。控制盐和钠的摄入量,以降低血压。

3. 药物治疗:在医生的指导下,孕妇可能需要使用降压药。药物类型和剂量应由医生根据个体情况决定。

三、紧急情况管理

1. 紧急就诊:如果出现严重的症状或体征,如持续头痛、视力模糊、恶心和呕吐等,应立即拨打急救电话并前往医院就诊。

2. 配合医生:到达医院后,应配合医生的要求进行相关检查和治疗。可能需要紧急输液、调整药物剂量等措施。

四、其他注意事项

1. 定期产检:遵循医生推荐的产检频率,以便及时发现并处理妊娠期高血压相关问题。

2. 保持沟通:与医生保持沟通,了解自己的健康状况和需要遵循的注意事项。如有疑问或不安,及时咨询医生或专业人士。

3. 生活方式调整:在保持健康生活方式方面采取积极措施,如适度运动、均衡饮食、

控制压力等,有助于维持血压稳定。

4. 避免拥挤人群:妊娠期高血压孕妇应避免前往拥挤的场所,以减少感染和其他健康风险的发生。

5. 合理安排休息:在休息时采取左侧卧位,有助于减轻不适症状。

6. 避免剧烈运动:妊娠期高血压孕妇应避免剧烈运动,选择适当的运动方式,如散步、瑜伽等。

总之,妊娠期高血压的自我监测和管理对于孕妇和胎儿的健康至关重要。通过定期测量血压、注意症状变化、保持均衡饮食和适当运动、遵循医生的建议并保持与医生的沟通,可以有效地管理妊娠期高血压,确保母婴安全。

(作者单位:1 石家庄市妇幼保健院,2 武警河北省总队医院)