

脑卒中患者的康复护理要点

□ 宋秀玲

脑卒中是我国乃至全球范围内的一种常见重大疾病,它对患者的生活质量和身心健康造成严重影响。脑卒中后的康复护理对于帮助患者恢复生活能力和提高生活质量至关重要。本文将为您详细解析脑卒中患者的康复护理要点。

一、早期康复护理

早期康复护理是指在脑卒中发病后的急性期和早期,通过科学的康复方法帮助患者尽快恢复功能。早期康复护理包括以下几个方面:

- 保持良肢位:良肢位是指在卧床期间,通过调整患者的姿势,预防或减轻偏瘫侧肢体水肿和关节挛缩。
- 关节活动度训练:在脑卒中早期,患者可能出现关节活动度受限。通过关节活动度

训练,可以帮助患者恢复关节的活动范围。

3.肌肉力量训练:针对患者的偏瘫侧肢体,进行肌肉力量训练,以增强肌力和肌肉耐力。

4.转移训练:帮助患者学会从床上转移到轮椅、椅子等,提高患者的日常生活自理能力。

二、中期康复护理

中期康复护理是指在脑卒中发病后的恢复期,通过系统的康复训练,帮助患者进一步提高生活能力。中期康复护理包括以下几个方面:

- 功能性训练:针对患者的具体功能障碍,进行针对性训练,如步行、进食、穿衣等。
- 物理治疗:运用物理治疗技术,如电刺激、磁疗等,帮助患者改善肢体功能。

3.作业治疗:通过作业治疗,帮助患者提高日常生活自理能力,如打扫卫生、做饭等。

三、后期康复护理

后期康复护理是指在脑卒中后遗症期,通过持续的康复训练,帮助患者最大限度地恢复功能。后期康复护理包括以下几个方面:

- 强化训练:针对患者已经恢复的功能,进行强化训练,提高患者的稳定性和熟练度。
- 适应性训练:帮助患者适应残疾后的生活,学会使用辅助器具,提高生活质量。
- 心理支持:给予患者心理支持,帮助患者树立信心,积极面对生活。

四、家庭康复护理

家庭康复护理是指在患者出院后,家庭成员通过科学的康复方法,帮助患者继续恢复。家庭康复护理包括以下几个方面:

1.环境适应:根据患者的需要,对家庭环境进行适当改造,如安装扶手、调整家具高度等。

2.康复知识普及:家庭成员应掌握一定的康复知识,学会正确的康复训练方法。

3.持续训练:鼓励患者坚持康复训练,避免Functional Electrical Stimulation(FES)等辅助设备的使用。

总之,脑卒中患者的康复护理是一个长期、系统的过程,需要患者、家庭成员和医务人员的共同参与。通过科学的康复护理,脑卒中患者可以最大限度地恢复生活能力,提高生活质量。如果您或您的家人患有脑卒中,请务必重视康复护理,尽早开始,坚持到底。

(作者单位:山东省淄博市桓台县荆家镇卫生院)

皮肤过敏的常见原因及应对措施

□ 曹树萍

皮肤过敏是一种常见的皮肤问题,通常由接触过敏原引起。了解常见的皮肤过敏原因以及相应的应对措施,可以帮助我们预防和缓解过敏症状。以下是皮肤过敏的讨论。

一、常见原因

1.过敏原接触:皮肤过敏通常由接触某些过敏原引起,如尘螨、花粉、动物皮毛、某些化学物质(如化妆品、洗发水、浴液等)、食物或药物等。这些过敏原可能通过皮肤直接接触或吸入、食入等方式进入体内,导致免疫系统过度反应,引发皮肤炎症。

2.遗传因素:皮肤过敏具有一定的家族遗传性,如果父母中有皮肤过敏史,子女也可能出现皮肤过敏问题。

3.皮肤护理不当:使用过于刺激或不适合的护肤品、化妆品,导致皮肤敏感,容易引发过敏反应。

4.环境因素:季节变化、温度波动、空气质量不佳、光照等因素也可能导致皮肤过敏。

5.免疫系统问题:某些人由于免疫系统问题,对正常范围内的物质也会产生过度反应,导致皮肤过敏。

二、应对措施

1.避免接触过敏原:对于已知的过敏原,尽量避免接触。在花粉季节避免外出或到公园散步,减少户外活动。如果对化妆品或药物中的某些成分过敏,应避免使用或更换产品前进行过敏测试。

2.改善生活方式:保持健康的生活习惯,

如充足的睡眠、均衡的饮食、适当的运动等,有助于提高身体抵抗力,减少过敏反应。

3.皮肤护理:对于皮肤过敏患者,正确的皮肤护理非常重要。使用温和的洁肤产品,避免过度清洁。使用具有舒缓和保湿功效的护肤品有助于缓解症状。避免用力抓挠皮肤,以免加重症状或引起感染。

4.药物治疗:在医生的指导下,可以使用抗过敏药物来缓解皮肤炎症和瘙痒。对于严重的过敏反应,如荨麻疹等,可能需要使用激素类药物或注射抗组胺药物。

5.寻求专业帮助:如果皮肤过敏症状持续严重或反复发作,建议及时就医,寻求专业皮肤科医生的帮助。医生可以进行过敏原检测,了解过敏原,并制定相应的治疗方案。

6.环境控制:减少暴露于可能引发过敏的环境中,如尘螨滋生的潮湿环境,可通过经常清洗和晾晒床上用品、窗帘等来减少尘螨的滋生。

7.防晒保护:在外出时注意防晒,使用具有防晒效果的护肤品,避免紫外线对皮肤的刺激。

总的来说,预防和应对皮肤过敏需要综合考虑多个因素。了解常见的过敏原以及如何避免接触它们是预防皮肤过敏的关键。同时,保持良好的生活习惯、正确的皮肤护理以及及时就医寻求专业帮助也是管理皮肤过敏的重要措施。对于皮肤过敏患者来说,保持心情舒畅和积极的心态也有助于缓解症状和康复。

(作者单位:河北省沧州市青县中医医院)

儿童康复运动治疗的重要性、目标和方法

□ 徐万举

儿童康复运动治疗与生活质量提升是两个相互关联的领域,旨在通过运动治疗帮助儿童恢复身体功能、提高生活质量。本文将介绍儿童康复运动治疗的重要性、目标和方法,以及如何通过运动治疗提高儿童的生活质量。

一、儿童康复运动治疗的重要性

儿童康复运动治疗是儿童康复计划的重要组成部分,对于患有神经系统疾病、肌肉骨骼疾病或其他疾病儿童的康复具有重要意义。通过适当的运动治疗,可以帮助儿童恢复身体功能、提高身体协调能力、增强肌肉力量、改善平衡和步行能力等,从而改善生活质量。

二、儿童康复运动治疗的目标

儿童康复运动治疗的主要目标包括:

- 促进身体发育:通过适当的运动和锻

炼,促进儿童的生长发育,包括身高、体重、骨骼和肌肉的生长。

2.改善身体协调能力:通过运动治疗,提高儿童的身体协调能力,包括手眼协调能力、肢体协调性和平衡能力。

3.增强肌肉力量:通过有氧运动和抗阻运动,增强儿童的肌肉力量和耐力。

4.改善平衡和步行能力:通过平衡训练和步行训练,改善儿童的平衡能力和步行能力,提高日常生活活动能力。

三、儿童康复运动治疗方法

1.运动形式:根据儿童年龄、病情和康复阶段,可以选择不同的运动形式,包括有氧运动、抗阻运动、平衡训练和步行训练等。

2.运动强度和频率:根据儿童的身体状

况和康复需求,制定适当的运动强度和频率。通常,运动强度以儿童能够承受的疲劳程度为标准,每周进行3-5次运动治疗。

3.家庭参与:家庭参与是儿童康复运动治疗的重要部分。家长或照顾者应学习适当的运动方法和技巧,在家中与儿童一起进行康复训练,以提高训练的持续性和效果。

4.医患沟通:儿童康复运动治疗需要与医生和其他专业人员进行密切沟通,制定个性化的康复计划,并根据康复进展进行调整和改进。

四、如何通过儿童康复运动治疗提高生活质量

1.提高身体功能:通过康复运动治疗,改善儿童的肢体功能和协调能力,提高日常生

活活动能力。

2.增强自信心:通过积极的康复训练和成果展示,帮助儿童建立自信心,增强自我效能感。

3.减少疼痛和不适:适当的运动治疗可以减轻肌肉骨骼疼痛和不适,提高舒适度。

4.改善社交和情感发展:康复运动治疗可以促进儿童的社交技能和情感发展,提高他们在社交场合的表现和能力。

总之,儿童康复运动治疗对于提高儿童生活质量具有重要意义。通过适当的运动治疗,可以帮助儿童恢复运动功能、增强自信心、减少疼痛和不适,并改善社交和情感发展,为患儿回归家庭、融入社会提供了有力的保障。

(作者单位:河南省驻马店市中心医院妇女儿童医院)

子宫附件病变的超声检查与其他影像学检查的区别

□ 张岩

在医学的海洋中,影像学检查如同一艘艘精准的船只,带领我们探索身体的奥秘。其中,子宫附件病变的诊断更是需要我们借助这些船只的导航。今天,我们就来趣味科普一下,子宫附件病变的超声检查与其他影像学检查相比,有哪些独特的优缺点。

首先,我们先来了解一下子宫附件。子宫附件,包括输卵管和卵巢,是女性生殖系统的重要组成部分。然而,这些娇嫩的器官有时也会遭遇病变的侵袭,如卵巢囊肿、输卵管积水等。为了及时发现并治疗这些病变,我们就需要借助影像学检查这双“慧眼”。

一、超声检查:子宫附件病变的“侦探”

超声检查,就像一位细心的侦探,通过发射超声波并接收其反射回来的信号,为我们绘制出子宫附件的详细地图。这位侦探有以下几个显著的优点:

无创、无痛:超声检查无需穿刺或注射药物,患者不会感到疼痛或不适。这对于许多害怕

疼痛或注射的女性朋友来说,无疑是一大福音。

无辐射:超声检查利用的是超声波,而非X射线等放射性物质。因此,它不会对人体产生辐射损伤,是孕妇、儿童等特殊人群的首选检查方法。

实时、动态:超声检查具有实时性、动态性的特点,可以实时观察子宫附件的变化情况。这使得医生能够更准确地判断病变的性质和程度。

然而,这位侦探也有其局限性。由于超声波的穿透力有限,对于某些深部的病变或较小的病变,超声检查可能难以发现。此外,超声检查对于盆腔的特异性和阳性预测值相对较低,尤其是对于绝经前妇女,可能需要结合其他检查手段进行综合判断。

二、其他影像学检查:子宫附件病变的“多面手”

除了超声检查外,还有许多其他的影像学检查手段可以用于子宫附件病变的诊断,

如CT、MRI等。这些检查手段各有千秋,但也有一些共同的优点和局限性。

CT检查:CT检查利用X射线进行断层扫描,能够提供高质量的图像信息。它对于盆腔恶性肿瘤或怀疑小肠异常分期的疾病诊断具有独特的优势。然而,CT检查也存在一定的辐射风险,长时间、多次的CT检查可能对人体产生一定的辐射损伤。

MRI检查:MRI检查无需使用X射线,因此在无辐射方面表现出色。此外,MRI检查还能在多个角度、多个层面上展示病变的情况,为医生提供更全面的诊断信息。然而,MRI检查需要在强磁场环境下进行,部分患者可能会因为磁场的影响而感到不适或产生恐惧心理。

三、趣味科普:超声检查与其他影像学检查的“PK”

现在,我们来为超声检查和其他影像学检查来一场趣味PK。

速度PK:超声检查凭借其快速、便捷的

特点,在速度上占据优势。而CT和MRI检查则需要更长的准备时间和检查时间。

安全性PK:超声检查以其无创、无痛、无辐射的特点,在安全性上更胜一筹。而CT检查虽然辐射剂量已经大大降低,但仍存在一定的辐射风险;MRI检查则需要在强磁场环境下进行,部分患者可能会感到不适。

准确性PK:在准确性方面,各种检查手段各有千秋。超声检查对于实体瘤的诊断非常有效;CT检查对于盆腔恶性肿瘤的诊断具有独特的优势;MRI检查则能提供多角度、多层面的诊断信息。

综上所述,超声检查在子宫附件病变的诊断中具有独特的优势,但也存在一定的局限性。在实际应用中,医生会根据患者的具体情况和需要,选择最适合的检查手段进行综合判断。让我们一起为这些神奇的“船只”点赞吧!

(作者单位:同济大学附属东方医院胶州医院)