

脑卒中术后患者的生活护理指导

□ 韦春柳

脑卒中,俗称中风,是一种因脑血管阻塞或破裂导致脑组织损伤的疾病。通过术后良好的生活护理能够显著地提高患者的生活质量,促进恢复和减少并发症的发生。本文将从生活护理的重要性、日常生活的护理、饮食护理、康复训练、心理护理等方面,提供脑卒中术后患者的生活护理指导。

一、生活护理的重要性

脑卒中生活护理对于患者的康复和生存至关重要。通过科学合理的护理,可以帮助患者恢复基本的生活能力,提高生活质量,并防止二次卒中的发生。

- 预防并发症:**脑卒中术后,患者容易出现多种并发症,如褥疮、肺部感染、尿路感染等。良好的生活护理可以有效预防这些并发症,提高患者的存活率。
- 促进功能恢复:**通过科学的康复训练和生活护理,可以促进患者神经功能的恢复,帮助患者重新掌握日常生活技能,提高独立生活能力。
- 提高生活质量:**良好的生活护理不仅能改善患者的身体状况,还能提高患者的心理状态,使其更好地适应术后生活,增强对康复的信心。

二、日常生活护理

- 个人卫生:**保持患者的个人卫生能防止感染并提高舒适度。每天为患者进行全身清洁,特别是保持皮肤的清洁和干燥,可以有效预防褥疮。为患者定期修剪指甲、梳洗头发,清洁口腔,也有助于保持整体卫生和舒适感。此外,定期更换衣物和床单,保持居住环境的清洁,也有助于减少细菌滋生,预防感染发生。
- 卧床护理:**对于行动不便或长期卧床的患者,定期翻身是预防褥疮的关键。每两小时帮助患者翻身一次,避免长时间压迫同一部位,减轻皮肤和组织的压力。使用柔软、透气的床褥,可以减少皮肤摩擦,保持床褥干燥和清洁。此外,适当进行按摩和被动运动,有助于促进血液循环,防止肌肉萎缩。
- 居家环境管理:**术后患者的居家环境应尽量简洁、安全,以防止跌倒和意外伤害。确保房间内的光线充足,避免地面湿滑,并清除可能造成绊倒的障碍物。必要时,可以在浴室、楼梯等关键位置安装扶手等辅助设施,帮助患者安全移动。为患者提供一个安静、舒适的休息环境,有助于其身心放松,加快康复进程。

三、饮食护理

- 营养均衡:**患者的饮食应营养均衡,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,比如鱼肉、蛋类、新鲜蔬菜和水果等。注意控制脂肪和盐分摄入,避免高胆固醇和高血压。
 - 少食多餐:**由于脑卒中患者可能存在吞咽困难,建议采取少食多餐的饮食方式,每次少量进食,以减少吞咽压力,防止呛咳。
 - 饮食习惯:**帮助患者养成良好的饮食习惯,进食时应保持坐姿,细嚼慢咽,避免进食过快或过量。进餐后半小时内避免平躺,以防止食物反流。
- ## 四、康复训练
- 康复训练是脑卒中术后恢复的重要措施,通过系统的康复训练,可以帮助患者恢复运动功能,提高生活自理能力。
- 早期康复训练:**术后早期可以进行被动运动训练,如关节活动度训练,帮助患者防止肌肉萎缩和关节僵硬。在专业康复师的指导下,逐步过渡到主动运动训练。
 - 日常活动训练:**帮助患者进行日常活动训练,如穿衣、洗漱、吃饭等,提高其自理能力。可以通过模拟训练和辅助工具的使用,逐步恢复患者的日常生活能力。

3. 语言和认知训练:对于存在语言障碍或认知功能受损的患者,可以进行语言训练和认知训练,帮助其恢复语言表达能力和认知功能。可以通过语言治疗师的指导,进行系统的语言训练和认知刺激。

五、心理护理

- 情感支持:**患者术后常会出现焦虑、抑郁等情绪,此时家人和护理人员应给予充分的情感支持,多与患者沟通,倾听其内心感受,给予积极的鼓励和支持。
 - 心理疏导:**通过心理疏导,帮助患者正确认识自己的病情和康复过程,树立信心,积极面对生活。必要时可以寻求专业心理医生的帮助,进行系统的心理治疗。
 - 社交支持:**帮助患者重建社交网络,鼓励其参与社交活动,如社区活动、康复小组等,增加社会交往,提升生活质量。
- 综上所述,脑卒中术后患者的生活护理是一个系统性、全面性的工作,需要患者、家属和护理人员的共同努力。通过科学合理的生活护理,可以有效促进患者的身体和心理康复,提高生活质量。希望脑卒中术后患者及家属能够更好地面对康复过程,走向健康生活。
- (作者单位:广西南宁市第三人民医院)

中西医结合治疗风湿病的优势与方法

□ 冯双燕

风湿病是一种常见的慢性疾病,主要影响关节、肌肉和其他结缔组织,给患者带来疼痛和不适。中西医结合治疗风湿病近年来受到了广泛关注,因为这种方法结合了中医和西医的优势,提供了更全面和个性化的治疗方案。本文将介绍中西医结合治疗风湿病的优势及其具体方法,以帮助患者了解这种治疗方式的潜力和应用。

一、中西医结合治疗的优点

- 综合治疗效果:**中医和西医在治疗风湿病上各有其独特的疗效。西医通常使用抗炎药物、免疫抑制剂等控制症状,而中医则通过中药、针灸等手段调节身体的整体平衡。中西医结合可以同时发挥两者的优势,提高治疗效果。中药在减轻西药副作用方面有独特的优势,而西医可以提供快速的症状缓解。
- 个性化治疗:**中医强调“辨证论治”,即根据每个患者的具体情况制定个性化的治疗方案。西医则依赖于科学的诊断和标准化的治疗程序。结合两者可以在西医的科学诊断基础上,进一步通过中医的个性化方案进行调节,使得治疗更加精准。

3. 副作用减少:长期使用西药可能会导致一些副作用,如胃肠不适、肾功能损害等。中医药通常被认为副作用较小,通过调理身体的整体状态,可以减少西药的剂量和使用频率,从而降低副作用的风险。比如,一些患者在使用中药调理后,可以减少西药的使用量,或者通过中医的调理减少西药的不良反应。

二、中西医结合治疗风湿病的方法

- 中药和西药的联合使用:**中药和西药的联合使用是中西医结合治疗风湿病的核心方法之一。中药可以作为辅助治疗,用于改善症状和体质,西药则用于控制急性症状。例如,使用中药方剂如“四妙散”配合西药非甾体抗炎药,可以有效减轻疼痛和炎症。此外,一些中药具有免疫调节作用,可以与西药免疫抑制剂联合使用,提高疗效。
- 针灸与物理治疗的结合:**针灸是中医中的一种传统治疗方法,通过刺激特定穴位,可以缓解疼痛和促进血液循环。与西医的物理治疗方法如电刺激、热疗等相结合使用,可以增强治疗效果。比如,在治疗类风湿关节炎时,针灸可以减少关节疼痛,而物理

治疗则可以改善关节功能,两者结合可以全面改善患者的生活质量。

- 类风湿关节炎的综合治疗:**类风湿关节炎是一种常见的风湿病,中西医结合在其治疗中表现出显著效果。西医常用的非甾体抗炎药和免疫抑制剂可以快速缓解炎症和疼痛,而中医则通过中药和针灸调理身体的整体状态。例如,使用中药方剂如“薏苡仁汤”可以清热解湿、消肿止痛,与西药联合使用,可以增强治疗效果,减少药物副作用。针灸治疗可以通过刺激特定穴位,缓解关节疼痛和僵硬,改善患者的生活质量。通过这种综合治疗,患者不仅能够得到症状的快速缓解,还能通过中医的调理达到长期稳定的治疗效果。

三、中西医结合的具体实践

- 类风湿关节炎的综合治疗:**类风湿关节炎是一种常见的风湿病,中西医结合在其治疗中表现出显著效果。西医常用的非甾体抗炎药和免疫抑制剂可以快速缓解炎症和疼痛,而中医则通过中药和针灸调理身体的整体状态。例如,使用中药方剂如“薏苡仁汤”可以清热解湿、消肿止痛,与西药联合使用,可以增强治疗效果,减少药物副作用。针灸治疗可以通过刺激特定穴位,缓解关节疼痛和僵硬,改善患者的生活质量。通过这种综合治疗,患者不仅能够得到症状的快速缓解,还能通过中医的调理达到长期稳定的治疗效果。

2. 痛风的综合管理:痛风是一种由尿酸盐结晶沉积引起的风湿病,常伴有剧烈的关节疼痛和炎症反应。西医常用的降尿酸药物和抗炎药物可以快速控制急性症状,而中医则通过中药和饮食调理降低尿酸水平,预防复发。例如,使用中药如“二妙散”可以清热利湿、通络止痛,与西药联合使用,能够迅速缓解急性发作期的疼痛。饮食调理如减少高嘌呤食物摄入,多喝水,有助于降低尿酸水平,预防痛风的复发。通过中西医结合的综合管理,患者可以有效控制急性症状,并通过长期调理达到预防复发的目的。

总的来说,中西医结合治疗风湿病不仅结合了中医和西医的优势,还能根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,有效提高治疗效果并减少副作用。通过中药与西药的联合使用、针灸与物理治疗的结合以及饮食和生活方式的调整,患者可以获得更全面的治疗和康复建议。这种综合的治疗方法为风湿病患者提供了新的希望和选择,有助于改善他们的生活质量。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市社医医院))

青光眼患者的生活质量提升方法

□ 劳莹

青光眼是一种常见的眼科疾病,会对患者的视力造成严重影响,甚至可能导致失明。对于青光眼患者来说,如何提升生活质量是一个重要的课题。本文将从多个方面介绍青光眼患者提升生活质量的方法,旨在为患者及其家属提供实用的建议和指导。

一、科学治疗与管理

- 定期检查与治疗:**定期眼科检查是青光眼管理的关键。通过每3到6个月的检查,医生可以监测眼压、视神经和视野的变化,及时调整治疗方案。患者应积极配合医生的安排,严格遵循用药时间和剂量,防止因自行停药或更改剂量导致病情恶化。此外,患者应了解青光眼的早期症状,如视野缩小、视物模糊等,及时就医,避免延误治疗。
- 手术治疗选择:**对于药物控制效果不理想或病情较为严重的患者,手术是有效的治疗选择。激光手术可以减少眼内液体的产生或增加其排出,显微手术则通过创造新的液体排出通道来降低眼压。术后,患者应按时复诊,监测手术效果,并注意术后的护理,如避免剧烈运动和用力揉眼,以防并发症。
- 药物管理:**药物治疗是控制青光眼的

重要方法。患者应详细了解所用药物的作用机制、使用方法和副作用,如眼药水的正确滴法和频率。应定期复查,以便医生根据病情变化调整药物种类或剂量。此外,患者应避免漏服药物,如果漏服,应尽快补上,但不可一次性滴太多,以免造成眼压骤降。

二、健康生活方式的建立

- 饮食调理:**健康的饮食有助于控制眼压和改善整体健康状况。青光眼患者应注意多摄入富含维生素A、C和E的食物,如胡萝卜、柑橘类水果和绿叶蔬菜。此外,减少盐分摄入,避免高脂肪、高糖饮食,有助于维护心血管健康,间接保护视力。
- 适度运动:**适度的体育锻炼有助于降低眼压和改善血液循环。青光眼患者可以选择一些低强度的运动项目,如散步、游泳和瑜伽,但应避免过于剧烈的运动,如举重和高强度有氧运动。运动前最好咨询医生,以确保运动安全。
- 戒烟限酒:**吸烟和饮酒对青光眼患者的健康有负面影响。烟草中的有害物质会损害视神经,酒精则可能导致眼压波动。青光眼患者应尽量戒烟限酒,减少这些不良生活

习惯对眼睛和身体的危害。

三、心理健康与社会支持

- 心理疏导:**青光眼患者在确诊后可能会面临较高的心理压力和情绪困扰。及时进行心理疏导,寻求专业心理医生的帮助,有助于缓解焦虑和抑郁情绪。患者可以参加心理辅导、认知行为治疗等,增强心理韧性,积极面对疾病。
 - 家庭支持:**家庭成员应给与患者支持和理解。家人应多了解青光眼的相关知识,帮助患者管理治疗和生活。鼓励患者保持积极心态,共同制定并执行健康的生活计划,是提升患者生活质量的重要保障。
 - 社交活动:**积极参与社交活动,保持良好的人际关系,有助于青光眼患者减轻心理压力,增强生活信心。患者可以参加一些兴趣小组、志愿者活动或病友互助组织,与他人交流经验,获取情感支持和实际帮助。
- ## 四、日常生活调整
- 视力保护措施:**青光眼患者应注意保护视力,避免长时间用眼和强光刺激。阅读和工作时,应使用适当的照明设备,确保光线充足但不过亮。定期休息眼睛,每隔一段时间进

行眼部保健操,如闭眼、轻按眼周等,有助于缓解眼疲劳。此外,佩戴适合的眼镜和墨镜也能有效保护视力,减少对眼睛的伤害。

2. 生活环境优化:调整家居环境,确保生活空间的安全和舒适。例如,安装防滑地垫,避免摔倒;在家中重要位置设置提示标识,帮助患者更好地适应日常生活。适当的环境调整可以降低患者因视力下降带来的不便,提高生活质量。

3. 辅助工具使用:青光眼患者可以使用一些辅助工具来帮助日常生活,如大字体的电子设备、放大镜、语音导航工具等。这些工具可以帮助患者更方便地进行阅读、出行和操作,提高自理能力和独立性。

总的来说,青光眼患者的生活质量提升方法多种多样,从科学治疗与管理到健康生活方式的建立,从心理健康与社会支持到日常生活的调整,每个方面都需要患者及其家属的关注和努力。通过综合运用这些方法,青光眼患者可以更好地应对疾病挑战,提升生活质量,享受更为健康和积极的生活。祝愿所有患者早日康复,重获光明。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)