

神经外科患者康复期的护理策略

□ 何秋琼

在过去的几年中,脑部肿瘤和脑血管疾病的患病率有了显著的增长,特别是在老年人群中,这类疾病的死亡率和致残风险都相对较高。目前,随着我国医疗科技的持续发展,死亡率已经在某种程度上实现了下降。但是,在神经外科,由于患者的病情较为严重、需要长时间卧床和活动受限,他们经常会遭遇肌肉萎缩和关节僵硬的问题。因此,在患者的康复阶段,为他们提供及时的康复护理变得尤其关键。这篇文章对早期肢体康复治疗中的护理手段进行了深入的研究。

一、感染控制

神经外科中的一些手术类型,如开颅手术,会导致患者的免疫系统相对脆弱,这使得他们更易受到感染的影响。感染可能对病人的恢复周期以及术后治疗的有效性造成不利影响。经历过神经外科手术的病人通常抵抗力比较低,因此更容易受到感染的风险。医疗团队必须确保他们的手部清洁,准备好适宜的个人保护器械,以确保手术室的环境始终维持在洁净状态。另外,对于患者以及患者家属的感染预防教学,还需进一步加强,这包括周期性更换手

术部位的敷料、确保污染物得到妥善处理,以及给予更为充足的营养补给等方案。

二、心理护理

神经外科手术会对于患者产生了极大的心理压力。为此,医务人员必须给予患者情感支持和慰藉,积极引导他们避免焦虑与恐惧,并提供心理介入,如进行社交交流,以帮助他们更快地恢复精神健康。对此,医疗工作人员需要展现了他们的自信、冷静以及对待他人的洞察力。构建一个积极健康的氛围可以让患者感受到心情舒畅,并对患者的心理深入了解,进而建立战胜疾病的决心。医疗人员要高度重视患者的需求,鼓励他们坦诚表达自己的情感,耐心地回答患者疑问,关心患者的心理状态。同时,及时介入和支持患者进行康复训练和掌握自我护理技术,以增加他们的自信心,并指导家人照顾患者,让患者真切地感受到家庭的关爱与呵护。

三、康复护理

神经外科手术完成后,患者必须接受恢复性训练和专业护理来确保治疗效果和质量。当护理工作规划康复计划时,必须深

入考虑患者的具体需求和状况。在术后,患者往往要进行专业康复、进行功能性锻炼,以及学习如何利用辅助工具,这样做的目的是为了帮助患者在肢体功能和日常生活自理方面获得更更好的恢复。此外,根据病患的特定症状,有必要定期对双下肢进行检查,查看是否出现肿胀症状,并定期测量腿部围度和记录情况。如果发现有不正常的症状发生,应迅速通知医生,根据医生的建议进行药物处理或者其他治疗。

四、术后护理

术后护理的关键在于持续地监测患者的生命体征以及神经系统功能,评估患者所承受的疼痛与意识状态,进而实施有效的疼痛控制和抗感染治疗手段,以确保能够迅速辨识并应对潜在的副作用和不良后果。医疗工作者有义务紧密跟踪病人的意识、呼吸功能、神经反应以及其他感觉反应,并应当在第一时间将这些信息记载,以及及时向医生提供。在护理过程中,确保皮肤始终保持清洁干燥的状态,详细记录,每隔1-2小时翻转一次,并对受压部位进行按摩,这样有助于提高

血液循环,并且防止该部位长期受到压迫。医疗人员需要定时为病人提供被动的生理支持,确保其功能始终保持在适当的水平,并激励他们摄入充足的营养和水分,以促进整体的营养状况和提升体能。

结语:对于那些展现出焦躁不安的症状的患者,应当采用约束带来对其四肢和全身活动做出适当的限制,以此来预防可能的意外拔管或受到抓伤或撞击的伤害。另外,床边应该为防止人员掉下床上提供保护,比如,设置围栏或者家属进行看护,如确实有需求,应遵循医生的指导来使用药物来达到镇痛效果。当病人可以下床活动时,必须实施恰当的保护措施,以规避跌倒的危险。在神经外科护士的日常护理工作中,需要特别关注几个要点,在护理的过程中,医疗人员需要从感染的防止、手术后可能有的并发症、管理病人的疼痛方法,以及提供心理辅导等方面进行治疗。护士在医疗工作中应当具备丰富的行业知识与技术实力,能够有效应对对各式各样的任务,并为患者提供卓越的护理服务。

(作者单位:广西壮族自治区钦州市第一人民医院)

妊娠期高血压的预防和治疗方案

□ 门贺伟

妊娠期高血压,作为孕妇在孕期特有的疾病,对母婴健康构成了严重威胁。据统计,我国妊娠期高血压的发生率约为9.4%,国外则约为7-12%,其中初产妇的发病率是经产妇的4-5倍。因此,了解并掌握其预防与治疗对于保障母婴安全至关重要。

一、妊娠期高血压的预防

- 合理饮食:孕妇应保持营养均衡,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、瘦肉和低脂乳制品。同时,应减少盐和脂肪的摄入,避免高盐、高脂及刺激性食物,如腌制食品、油炸食品等。
- 适度运动:适量的运动如散步、瑜伽等有助于控制体重,促进血液循环,预防高血压

的发生。但应避免剧烈运动,以免对胎儿造成不良影响。

- 定期产检:孕妇应定期进行产前检查,监测血压、尿蛋白及体重等指标,以便及时发现异常情况并采取相应措施。

- 心理平衡:情绪波动也是导致高血压的诱因之一。孕妇应保持心情舒畅,避免过度焦虑或紧张,可通过听音乐、阅读等方式放松心情。

- 合理补钙:中国人群普遍缺钙,孕妇应保证钙的摄入量,每天至少补充1000毫克钙,有助于预防子痫前期的发生。

- 预防性用药:对于存在子痫前期高危因素的孕妇,如年龄过大、有子痫前期病史等,医生可能会建议在孕早期开始服用小剂

量的阿司匹林,以降低子痫前期的风险。

二、妊娠期高血压的治疗

- 一般治疗:对于轻度高血压的孕妇,可通过休息、吸氧、合理饮食等方式进行一般治疗。保证充足的休息时间和良好的睡眠质量,避免长时间站立或久坐。

- 药物治疗:若血压持续升高,医生可能会开具降压药物,如拉贝洛尔、硝苯地平。使用药物时应遵医嘱,避免自行调整剂量或停药。

- 解痉治疗:对于先兆子痫和子痫的孕妇,首选硫酸镁进行治疗,以缓解痉挛症状。使用时需密切监测膝腱反射、尿量及呼吸等指标,以防药物过量导致不良反应。

- 镇静治疗:对于硫酸镁疗效不明显或

存在禁忌的孕妇,可使用地西泮等镇静药物。但需注意分娩期慎用,以免药物通过胎盘抑制胎儿呼吸。

- 扩容与利尿治疗:对于存在低蛋白血症或贫血的孕妇,可使用扩容剂进行治疗。而利尿药物主要用于治疗全身性水肿、急性心力衰竭等状况,但需注意维持水电解质平衡。

总之,妊娠期高血压的预防和治疗需要孕妇和医生共同努力。通过合理饮食、适度运动、定期产检等措施可以有效预防高血压的发生;而一旦发现高血压症状,应及时就医并采取相应治疗措施,以保障母婴安全。

(作者单位:河北省沧州市人民医院妇产科)

糖尿病的预防与管理方法

□ 宋玉静

糖尿病是一种常见的慢性疾病,其特征是血糖水平过高。糖尿病可导致多种健康问题,如心血管疾病、神经病变、肾病等。了解糖尿病的基本知识,认识预防和管理糖尿病的方法,对于维护个人健康至关重要。

一、什么是糖尿病?

糖尿病是一种由于体内胰岛素分泌不足或胰岛素作用缺陷而引起的血糖水平过高的一种疾病。血糖是指血液中葡萄糖的浓度。糖尿病分为两种类型:1型糖尿病和2型糖尿病。其中,1型糖尿病主要是由于免疫系统缺陷,导致胰岛素分泌不足;2型糖尿病则主要与生活方式和遗传因素有关。

二、糖尿病的症状

- 多尿:尿量增多,但排尿时无疼痛感。

- 口渴:体内水分流失过多,导致口渴。
- 饥饿感:即使进食量增加,也容易感到饥饿。

- 体重下降:患者体重减少,主要是由于体内脂肪的流失。

- 疲倦:经常感到疲倦,即使经过充足的休息。

- 皮肤瘙痒:皮肤干燥、发红、刺痛等。

三、糖尿病的预防

- 保持健康的生活方式:合理饮食,适量运动,保持健康的体重。

- 戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入有助于降低患糖尿病的风险。

- 定期进行体检:定期体检有助于及早发现血糖异常,以便及时干预。

- 家族史筛查:有糖尿病家族史的人更

应定期筛查糖尿病。

- 均衡饮食:多吃蔬菜、水果、全谷类食物,控制高糖高脂食物的摄入。

- 保持充足睡眠:睡眠不足可能导致代谢紊乱,进而增加患糖尿病的风险。

四、糖尿病的管理

一旦确诊为糖尿病,就需要采取有效的管理措施,以控制血糖水平,防止并发症的发生。以下是一些管理糖尿病的方法:

- 饮食管理:遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则,合理分配营养摄入。

- 运动管理:适当运动有助于提高胰岛素敏感性,促进血糖代谢。选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、骑车等。

- 药物治疗:在医生的指导下,根据病情需要选择合适的降糖药物。按时按量服药,不

要自行调整药物剂量。

- 自我监测:定期进行血糖监测,了解血糖控制情况,及时调整管理措施。

- 心理调适:糖尿病需要长期管理,患者可能会感到压力和焦虑。学会调整心态,与家人和朋友分享感受,有助于更好地应对糖尿病。

- 遵循医生建议:定期就诊于医生,接受身体检查和血糖监测,了解病情进展,及时调整管理措施。

总之,了解糖尿病的基本知识,认识预防和管理糖尿病的方法,对于维护个人健康至关重要。通过健康的生活方式、合理的饮食、适当的运动和及时的管理措施,糖尿病患者可以更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:河北省隆化县医院)

三叉神经痛易反复发作的原因及其预防措施

□ 刘芳芳

三叉神经痛是一种常见的神经系统疾病,其特征是反复发作的短暂性疼痛发作。这种疼痛通常发生在三叉神经分布区域的某个特定区域,如眼、鼻、唇、舌尖等部位。这种疼痛通常非常剧烈,可能持续数秒或数分钟,并且常常反复发作,给患者带来极大的痛苦。三叉神经痛易反复发作的原因主要有以下几个方面:

- 神经受压或损伤:三叉神经在颅内通过硬脑膜时易受到压迫或损伤,导致神经脱髓鞘病变和疼痛。这种损伤可能由于多种原因引起,如颅骨肿瘤、动脉瘤、血管畸形等。此外,头面部外伤可能导致三叉神经损伤,引发三叉神经痛。

- 免疫因素:某些患者可能存在自身免疫性因素,导致三叉神经发生炎症脱髓鞘病变,引发疼痛。这种免疫反应可能导致神经水肿,进一步加重疼痛症状。

- 遗传因素:部分三叉神经痛患者有家族史,可能存在遗传易感性。但目前尚无证据表明该病是由遗传基因所引起。

- 其他因素:如精神压力、紧张、焦虑、睡眠不足等,也可能影响三叉神经痛的发生和发展。

如何预防三叉神经痛:

- 避免诱发因素:避免过度劳累、精神紧张、压力过大、睡眠不足等诱发因素,以减少疼痛发作的频率。

- 保持健康的生活方式:保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度疲劳。同时,注意饮食健康,避免过度刺激性食物的摄入,如辣椒、芥末等。

- 定期体检:对于有家族史或高危因素的患者,应定期进行头颅影像学检查和神经系统检查,以便及时发现可能的病变,并进行相应的治疗。

- 避免头面部外伤:在日常生活中,应避免头面部受到外伤,以免加重或诱发三叉神经痛。

- 药物治疗:在疼痛发作时,可遵医嘱使用药物治疗,如卡马西平等药物缓解疼痛症状。但药物治疗并非长久之计,只能缓解一时。

- 手术治疗:对于药物治疗无效的患者,

可以考虑手术治疗,如三叉神经显微血管减压术等手术方式治疗三叉神经痛,效果显著且治愈率高。

- 心理调适:三叉神经痛可能会给患者带来极大的心理压力和精神负担。因此,心理调适和情绪管理非常重要。患者可以尝试通过冥想、瑜伽、音乐等方式来缓解紧张情绪和压力。

总之,预防三叉神经痛需要从多个方面入手,包括避免诱发因素、保持健康的生活方式、定期体检、避免头面部外伤、药物治疗和手术治疗等。同时,心理调适和情绪管理也是预防三叉神经痛的重要方面。如果发现疑似三叉神经痛的症

(作者单位:河北省盐山阜德医院)