

# 蛛网膜下腔出血的预防及日常护理方法

□王辉

吸毒等也是预防SAH的重要措施。

2.健康饮食:均衡膳食,以清淡、易消化、富含纤维素的饮食为主,多吃新鲜蔬菜水果,保持大便通畅,防止用力排便导致颅内压升高。减少腌制、油炸、烧烤类食物的摄入。

3.定期体检:对于患有动脉瘤、脑血管畸形等疾病的患者,应定期进行检查,及时发现并处理潜在的风险因素。

4.生活方式调整:保持适量运动,增强体质,提高免疫力。避免过度劳累和情绪激动,保持心态平和。

## 二、日常自我护理

1.绝对卧床休息:SAH急性期患者应绝

对卧床休息,避免移动头部、用力咳嗽、用力大便等可能导致血压和颅内压升高的行为。即使需要大小便,也应在床上进行。

2.情绪管理:保持情绪稳定,避免过度悲伤、愤怒或大笑等情绪波动,以免导致血压升高,增加再出血的风险。

3.饮食护理:继续坚持清淡、低盐、低脂的饮食原则,多吃新鲜蔬菜水果,保持大便通畅。如出现便秘,可遵医嘱使用缓泻剂,避免用力排便。

4.观察病情变化:患者及家属应密切观察患者的意识状态、生命体征(如血压、体温、脉搏、呼吸)及瞳孔变化。如出现剧烈头痛、呕

吐、晕厥等症状,应立即就医。

5.预防感染:保持室内空气流通,避免受凉感冒。定期翻身拍背,预防压疮和吸入性肺炎的发生。保持尿道清洁,避免尿路感染。

6.康复锻炼:在医生指导下进行适量的康复锻炼,以促进身体机能的恢复。但需注意避免运动过量,以免加重病情。

总之,蛛网膜下腔出血是一种严重的脑血管疾病,但通过有效的预防和日常自我护理,可以显著降低其发病风险并促进患者的康复。患者及其家属应充分了解相关知识,积极落实各项预防措施和护理措施,共同守护患者的健康。

(作者单位:河北省迁西县人民医院)

## 探讨门诊护理的精细化管理策略

□王艳秋

等各个环节。精细化管理不仅有助于提高护理效率,还能减少医疗差错,保障患者安全。

## 二、门诊护理精细化管理的具体措施

1.制定个性化护理计划:根据患者的病情、需求、文化背景等因素,制定个性化的护理计划,确保患者得到最合适的护理服务。同时,加强与患者的沟通,了解其需求和意见,及时调整护理计划。

2.加强护理技术培训:通过定期的护理技能培训,提高护士的专业水平和护理技能。同时,鼓励护士参加学术交流,了解最新的护理理念和技术,不断提高自身的综合素质。

3.推行护理电子化管理系统:利用信息

技术手段,建立护理电子化管理系统,实现护理信息的快速录入、查询和统计。

4.实施24小时护理值班制度:确保患者在任何时间都能得到及时的护理服务。同时,加强护理人员的值班纪律管理,确保值班工作的有序进行。

5.加强卫生消毒管理:严格按照卫生消毒标准进行操作,确保医院环境和设备的清洁卫生。

6.完善护理记录和交班制度:规范护理记录和交班流程,确保护理信息的准确性和连续性。

## 三、门诊质控的全面管理

门诊质控的全面管理是实现门诊护理精

细化管理的重要保障。这包括制定明确的质控标准和目标、建立科学的质控体系、加强质控人员的培训和考核等方面。

## 四、总结与展望

门诊护理的精细化管理是现代医疗服务的必然趋势。通过制定个性化护理计划、加强护理技术培训、推行护理电子化管理系统等措施,可以提高门诊护理的质量和效率。同时,加强门诊质控的全面管理,可以确保门诊护理工作的规范化和标准化。未来,随着医疗技术的不断进步和患者需求的日益多样化,门诊护理的精细化管理将不断深化和发展。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

## 浅谈麻醉的种类

□袁国明

式,麻醉可以分为全身麻醉、神经阻滞麻醉、椎管内麻和局部麻醉四大类。

1.全身麻醉:全身麻醉是指通过静脉注射或吸入麻醉药物,使患者在手术过程中处于无意识状态的一种麻醉方式。全身麻醉的药物主要包括静脉麻醉药和吸入麻醉药。静脉麻醉药如丙泊酚、咪达唑仑等,通过静脉注射进入体内,迅速起效,麻醉时间可控。吸入麻醉药如异氟醚、七氟醚等,通过呼吸道吸入进入体内,起效快,也可与静脉麻醉药复合使用,全身麻醉适用于大多数的手术。

2.神经阻滞麻醉:神经阻滞麻醉是将麻醉药物注射到神经丛周围,使其所支配的区域失去感觉和痛觉的一种麻醉方式。神经阻滞麻醉的药物主要是局麻药如利多卡因、布比卡因、罗哌卡因、甲哌卡因等,可以通过阻断神经传导通路,使疼痛信号无法传递到中枢神经系统而产生麻醉作用。

3.椎管内麻醉:椎管内麻醉是指将麻醉药物注入硬膜外腔或蛛网膜下腔内,使其所支配的区域失去感觉和痛觉的一种麻醉方式。椎管内麻醉的药物主要是局部麻醉药,如布比卡因、罗哌卡因等。适用于下肢、腹腔、盆腔、会阴等部位的手术。

4.局部麻醉:局部麻醉药物如利多卡因、罗哌卡因等,通过注射到手术局部直接作用于神经末梢,阻止疼痛信号的传导而发挥作用。虽然麻醉在手术和疼痛治疗中发挥着重要作用,但它也存在一定的风险。麻醉风险主要包括以下几个方面:

1.过敏反应:部分患者对麻醉药物存在过敏反应,可能出现皮疹、呼吸困难等症状。严重者可能导致过敏性休克,危及生命。

2.呼吸抑制:全身麻醉药物可能导致患者的呼吸抑制,严重者可能引发低氧血症、高碳酸血症等并发症。

(作者单位:四川省宜宾市中西医结合医院)

## 糖尿病患者的饮食护理要点

□张君宏

糖尿病作为一种常见的慢性疾病,其管理不仅依赖于药物治疗,更离不开科学的饮食护理。合理的饮食习惯是控制血糖、预防并发症的重要手段。以下,我们就来详细探讨糖尿病患者的饮食护理要点。

## 一、控制总热量,合理分配餐次

糖尿病患者应严格控制每日总热量的摄入,以维持适宜的体重。一般来说,一日应至少保证三餐,早、中、晚餐的能量分配可以按照1/3、1/3、1/3或1/5、2/5、2/5的比例进行。定时定量定餐,有助于血糖保持稳定,避免大幅波动。

## 二、少油少盐,清淡饮食

烹饪时,糖尿病患者应尽量少放油、少放盐,采用蒸、煮、炒等健康烹饪方式,避免煎炸等高脂烹饪方法。每日盐的摄入量应控制在6克以下,油的摄入量不超过20克。同时,尽量减少外出就餐,避免摄入过多的隐形盐和油脂。

## 三、合理控制胆固醇摄入

糖尿病患者每日胆固醇摄入量应控制在300毫克以下。动物肝脏、蛋黄等高胆固醇食物应尽量避免或少吃。此外,还要控制动物性脂肪的摄入,改用植物油进行烹饪,以减少心血管疾病的风险。

## 四、多吃膳食纤维,适量摄入碳水化合物

膳食纤维有助于减缓葡萄糖的吸收,降低血糖浓度,预防心血管疾病。因此,糖尿病患者应多食用富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类及豆类等。每日膳食纤维的摄入量建议为20-35克。同时,碳水化合物不宜控制过严,应根据患者具体情况适当摄入,占总能量的50%-55%。

## 五、少吃多餐,细嚼慢咽

糖尿病患者可以采用少吃多餐的饮食模式,有助于稳定血糖。但两餐之间的间隔时间最好在4小时以上。吃饭时,应细嚼慢咽,避免进食过快导致血糖迅速升高。同时,避免在进食时说话或走路,以免影响消化。

## 六、合理选择食物,注意营养均衡

糖尿病患者应确保饮食的多样化,做到营养均衡。除了控制甜食的摄入外,其他食物都可以适量食用,但要控制好量。优质蛋白质如瘦肉、鱼、禽、豆制品等应占一定比例,以提供身体所需的营养。同时,要注意补充微量元素如碘、钙、铁、叶酸及多种维生素等。

## 七、适量运动,药物辅助

饮食护理应与适量的运动相结合,以增强体质,改善血糖水平。在医生的指导下,合理使用降糖药物或胰岛素,以控制血糖在合理范围内。

综上所述,糖尿病患者的饮食护理是一项综合性的工作,需要患者及家属的共同努力。通过科学合理的饮食习惯,结合适量的运动和必要的药物治疗,糖尿病患者可以有效控制血糖,提高生活质量,享受健康人生。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

蛛网膜下腔出血(Subarachnoid Hemorrhage, SAH)是一种严重的出血性脑血管病,分为原发性和继发性两种。原发性SAH由脑表面和脑底的血管破裂引起,血液直接流入蛛网膜下腔;继发性SAH则通常由脑实质或脑室出血、外伤等因素导致。SAH作为神经科最常见的急症之一,其发病率占急性脑血管病的6%-10%,主要影响30-69岁的青壮年,男性略多于女性。了解SAH的预防与日常自我护理对于患者及其家属至关重要。

## 一、预防蛛网膜下腔出血

1.控制危险因素:高血压是SAH的主要危险因素之一,患者应严格遵医嘱控制血压,避免血压大幅度波动。此外,戒烟、限酒、避免

在现代医疗体系中,门诊护理作为医疗服务的重要组成部分,其质量直接关系到患者的就医体验和治疗效果。随着医疗技术的不断进步和患者需求的日益多样化,门诊护理的“精”细化管理显得尤为重要。本文将从门诊质控的全面管理角度出发,探讨门诊护理的精细化管理策略。

## 一、门诊护理精细化管理的概念与重要性

门诊护理的精细化管理,是指通过系统的方法,对门诊护理的各个环节进行细致、精确的管理,以提高护理质量和患者满意度。这种管理方式强调对护理过程的全面控制,包括护理计划的制定、护理技术的实施、护理效果的评估

在医学领域,麻醉是一门重要的学科,它为手术和疼痛治疗提供了必要的保障。然而,对于普通人来说,麻醉仍然是一个神秘的领域,很多人对其知之甚少。本文将带您深入了解麻醉的工作原理、种类以及可能的风险,帮助您揭开麻醉背后的神秘面纱。

首先,我们来了解一下麻醉的工作原理。麻醉药物主要通过影响神经系统的功能来实现其效果。在人体中,神经系统分为中枢神经系统和外周神经系统。中枢神经系统包括大脑和脊髓,负责接收和处理来自身体各个部位的感觉信息,并发出相应的指令。外周神经系统则负责将中枢神经系统的指令传递到身体的各个部位。麻醉药物主要作用于中枢神经系统,通过抑制神经元的兴奋性,降低神经传导速度,从而达到减轻或消除疼痛的目的。

根据麻醉药物的作用机制和手术方

## 外科手术后的康复锻炼方法

□代秀菊

在医学领域中,外科手术是一种常见且重要的治疗手段,它能够帮助患者解决许多疾病问题。然而,手术的成功并不仅仅取决于手术本身,术后的康复锻炼同样至关重要。本文将详细探讨外科手术后的康复锻炼,帮助患者更好地理解 and 执行康复计划,从而更快地恢复健康。

## 一、康复锻炼的重要性

外科手术会对患者的身体造成一定的创伤,术后康复锻炼的主要目的是帮助患者恢复身体功能,减少并发症的发生,提高生活质量。通过合理的康复锻炼,可以促进血液循环,加速伤口愈合,增强肌肉力量,提高关节灵活性,从而帮助患者更快地恢复日常生活和工作能力。

## 二、康复锻炼的原则

1.个性化原则:每个患者的身体状况和手术情况不同,因此康复锻炼计划需要根据患者的具体情况来制定,以确保其针对性和有效性。

2.循序渐进原则:术后康复锻炼需要循序渐进,从简单的动作开始,逐渐增加难度和强度,以避免因过度锻炼而导致损伤。

3.持之以恒原则:康复锻炼需要长期坚持,不能半途而废。只有持之以恒地锻炼,才能达到预期的效果。

## 三、康复锻炼的方法

1.呼吸锻炼:呼吸锻炼是术后康复锻炼的基础,可以帮助患者恢复肺部功能,预防肺部感染。患者可以通过深呼吸、咳嗽等方式进行呼吸锻炼。

2.四肢关节锻炼:四肢关节锻炼可以促进血液循环,防止关节僵硬。患者可以在医生或康复师的指导下进行四肢关节的屈伸、旋转等动作。

3.直腿抬高锻炼:直腿抬高锻炼可以增强下肢肌肉力量,促进血液回流。患者可以在床上进行直腿抬高锻炼,逐渐增加抬腿幅度和持续时间。

4.腰背肌锻炼:腰背肌锻炼可以增强腰部肌肉力量,改善脊柱稳定性。患者可

以采用五点支撑法、三点支撑法等方法进行腰背肌锻炼。

5.行走训练:行走训练是术后康复锻炼的重要环节,可以帮助患者恢复行走能力。在医生或康复师的指导下,患者可以先进行床边站立、扶墙行走等训练,逐渐增加行走距离和时间。

## 四、注意事项

1.患者在康复锻炼过程中应遵循医生或康复师的指导,不要自行增加锻炼难度和强度。

2.如出现疼痛、肿胀等不适症状,应及时停止锻炼并告知医生或康复师。

3.患者在康复锻炼期间应注意饮食营养,保证充足的休息和睡眠,以促进身体康复。

总之,外科手术后的康复锻炼是重建健康的必经之路。患者应在医生或康复师的指导下,根据个人情况制定合理的康复计划,并坚持不懈地进行锻炼。只有这样,才能更快地恢复身体功能,提高生活质量。

(作者单位:河北省唐山市迁安市人民医院)