

神经内科护理：守护神经系统健康

□ 郭蓓蓓

神经系统作为人体的重要通讯中枢,将身体各个部位紧密连接在一起,确保人体成为一个和谐的整体。

神经内科护理的目标是保护、恢复和维持这一系统的健康。以下是关于神经内科护理的几个关键方面。

1、基础护理

神经内科患者可能因为疾病导致行动不便或反应迟钝,因此,保持环境整洁与安全至关重要。居住环境应避免有障碍物,以减少跌倒风险。室内光线需适宜,避免过强或过弱的光线刺激患者的眼睛。同时,个人卫生同样重要,护理人员应根据患者的具体情况,协助其进行日常洗漱、洗澡和更衣,以保持皮肤干爽,防止褥疮的发生。

2、合理饮食

神经内科患者的饮食应以清淡、易消化为主,并多摄入富含维生素和纤维素的食物。对于有特殊饮食要求的患者,如糖尿病患者需低糖饮食,高血压患者需低盐饮食,应严格遵守医嘱进行饮食搭配。

合理的饮食不仅有助于患者的营养摄入,还能预防并发症的发生。

3、心理护理

神经内科疾病往往给患者带来巨大的心理压力,导致焦虑、恐惧、无助甚至抑郁。因此,心理护理在日常护理中占有重要地位。护理人员 and 家属应多倾听患者的心声,给予足够的支持和理解,避免在患者面前表现出过度担忧或不耐烦的情绪。

4、康复训练

患者在疾病稳定后,需要进行康复训练以恢复身体功能。康复训练应遵循循序渐进的原则,从简单的动作开始逐渐增加难度。训练内容应包括运动训练、生活自理能力训练、语言功能恢复等多个方面。个性化的康复计划能更有效地帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。

5、药物管理

按时服药是药物管理的核心。护理人员应提醒并监督患者按时服药,确保药物在体内的有效浓度。同时,密切观察患者服药后的反应,记录药物反应情况,为医生调整治疗方案提供参考依据。

6、预防并发症

神经内科患者由于长期卧床或行动不便,容易发生多种并发症。预防并发症的护理要点包括预防肺部感染、压疮、深静脉血栓形成和泌尿系感染。定期开窗通风换气,保持室内空气新鲜;保持皮肤清洁干燥,定期协助患者翻身;鼓励患者进行主动或被动运动以促进血液循环,保持会阴部清洁干燥,鼓励患者多喝水。总之,神经内科护理是一个综合性的工作,涉及基础护理、合理饮食、心理护理、康复训练、药物管理和预防并发症等多个方面。通过全面的护理,可以守护患者的神经系统健康,提高他们的生活质量。

护理人员 and 家属应充分了解这些护理要点并付诸实践,为患者提供优质的护理服务。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

眼睛的日常护理：保护视力的小技巧

□ 刘丽萍

眼睛是心灵的窗户,保护好视力对我们的日常生活至关重要。随着现代科技的迅速发展,电子产品的普及,我们的眼睛面临着越来越多的挑战。

以下是一些实用的日常护理小技巧,帮助你科学保护视力。

1、均衡饮食,营养补充

饮食对眼睛健康有直接影响。富含维生素A、C、E和Omega-3脂肪酸的食物,如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果、坚果和鱼类,对眼睛健康大有裨益。这些食物有助于改善视网膜功能,预防夜盲症和干眼症。保持均衡饮食,避免过多摄入糖分和加工食品,是维护良好视力的基础。

2、适度运动,促进循环

适度的身体活动不仅对身体有益,对眼睛健康同样重要。运动可以促进血液循环,包括眼部血管,为眼睛提供足够的营养和氧气。定期进行眼保健操,如闭眼转动眼球、上下左右看等动作,有助于缓解眼疲劳。

此外,户外活动能让眼睛接触自然光,有助于调节视觉系统,预防近视发展。

3、保持适当距离,控制使用时间

长时间盯着电子屏幕,尤其是距离过近,会导致眼睛疲劳和干涩。使用电脑、平板电脑或手机时,确保屏幕略低于眼睛水平,与眼睛保持一定距离。

每隔一段时间,应闭上眼睛休息片刻,或远眺以减轻眼睛的压力。儿童和青少年尤其需要注意,控制使用电子设备的时间,定期休

息,避免视力问题。

4、调整光线,减少反光

用眼环境的光线要充足且舒适,避免过亮或过暗。书桌旁应有灯光装置,减少反光对眼睛的伤害。阅读或写字时,光线应来自左前方,避免直射眼睛造成眩光。看电视时,应与电视画面对角线保持6-8倍的距离,每30分钟离开屏幕休息片刻。

5、充足睡眠,规律作息

保证充足睡眠是眼睛健康的重要保障。长时间熬夜会加重眼疲劳,影响眼部健康。规律的作息有助于眼睛及全身系统的恢复与修复。建议每天保证8-10小时的睡眠时间,避免用眼过度。

6、定期检查,及时干预

定期进行眼科检查能及早发现视力问题,如近视、远视、散光等。

儿童和青少年应尤其重视,确保视力正常发展。一旦发现视力问题,应及时就医,采取相应措施进行矫正或治疗。

7、注意卫生,避免感染

保持眼部清洁,避免用脏手揉眼,防止异物进入眼睛。长时间佩戴隐形眼镜应注意卫生,避免感染。如有眼部不适,应及时就医,避免延误病情。

通过上述小技巧,我们可以在日常生活中有效保护眼睛健康,维护良好视力。

记住,保护视力需要从细节做起,养成科学的用眼习惯,让眼睛更健康,生活更美好。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

儿童哮喘的科学管理与生活调整

□ 王刚

儿童哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,其特点在于气道的高反应性,易导致反复发作的喘息、咳嗽、胸闷等症状。通过科学管理与生活调整,可以有效控制哮喘症状,预防急性发作,提高孩子的生活质量。以下是一些关键的管理与生活调整措施:

1、规范药物治疗

长期规范用药是控制哮喘症状、预防急性发作、维持肺功能的关键。家长应遵医嘱按时给孩子使用药物,并定期复查,根据医生的建议调整治疗方案。在哮喘发作时,要采取紧急措施,缓解症状。常见的药物包括沙丁胺醇气雾剂等急救药物,以及用于长期控制的吸入性糖皮质激素等。

2、环境控制

保持家居清洁,定期除螨,避免使用地

毯、毛绒玩具,减少花粉、宠物皮屑等过敏原接触。在季节交替、花粉高发时期,尽量减少外出,避免前往森林公园、植物园等可能存在过敏原的环境。同时,保持室内空气流通,避免烟雾、烟尘、香水、蚊香等刺激性气味。定期清理家中的空调、饮水机、旧报纸杂志等,减少尘埃积累。

3、饮食调理

保持饮食清淡,避免过于油腻、辛辣、刺激性食物。适量增加富含维生素C和E的食物,如柑橘类水果、坚果,有助于抗氧化,减轻气道炎症。在哮喘发作期间,禁食海产品和牛肉,以免加重症状。同时,避免过敏食物,如海鲜、牛奶等,对于已知过敏的食物,应严格避免食用。

4、规律运动

鼓励孩子进行适量的锻炼,如游泳、慢跑等有氧运动,不仅能增强心肺功能,还能提高免疫力。但需注意避免剧烈运动诱发哮喘,建议在医生或专业人士指导下进行。运动前后应进行适当的热身和放松,避免运动后立即接触冷空气。

5、情绪管理

哮喘孩子可能因频繁发作而产生焦虑、抑郁情绪,家长应给予充分理解和支持,帮助他们缓解压力,保持情绪稳定。必要时,可寻求心理咨询帮助,进行专业的心理疏导。

6、免疫疗法

针对特定过敏原进行脱敏治疗,通过逐渐增加过敏原暴露量,增强机体耐受性,减少过敏反应。适合过敏原明确且难以避免接触的患者。免疫疗法需要在专业医生的指导下

进行,并定期评估疗效。

7、教育与自我管理

家长应学习哮喘管理知识,教会孩子识别哮喘发作先兆,掌握急救药物的正确使用方法,建立家庭哮喘行动计划。5岁以上儿童可坚持每日应用峰流速仪测定呼气峰流速,记录哮喘日记,以便及时发现病情变化。

结语

儿童哮喘的长期管理需要家长、医生及社会的共同努力。通过科学的药物治疗、精细的环境控制、合理的饮食与运动,以及积极的心理支持,我们可以将哮喘控制在可接受的范围内,让孩子享受自由呼吸的快乐。家长应密切关注孩子的病情变化,及时与医生沟通,共同为孩子的健康护航。

(作者单位:河北省衡水市故城县医院)

结直肠肿瘤的治疗方法

□ 智会

结直肠肿瘤是一种常见的恶性肿瘤,影响着众多人的健康和生活质量。随着医学技术的不断进步,结直肠肿瘤的治疗方法也在不断更新和完善。本文将详细介绍结直肠肿瘤的几种主要治疗方法,帮助患者和家属更好地了解这一疾病及其治疗手段。

一、手术治疗

手术治疗是结直肠肿瘤的主要治疗方法之一。对于早期发现的肿瘤,手术切除通常是首选。根据肿瘤的位置、大小和分期,手术方式可能有所不同,主要包括内镜下切除、腹腔镜手术切除和开腹手术。

内镜下切除:适用于早期发现的小肿瘤,通过内镜直接切除肿瘤组织,创伤小,恢复快。

腹腔镜手术切除:适用于早期和中期的肿瘤,通过腹腔镜进行微创手术,相比开腹手

术,具有创伤小、出血少、恢复快的优点。

开腹手术:对于中晚期肿瘤,或肿瘤较大、位置特殊的情况,可能需要开腹手术进行切除,可能包括部分或全部结直肠的切除。

二、化疗

化疗是结直肠肿瘤治疗中的重要手段,特别是对于晚期或转移性肿瘤。化疗药物如氟尿嘧啶、奥沙利铂等,通过抑制癌细胞的增殖,减少转移风险,常用于术前、术后辅助治疗或晚期肿瘤的治疗。

术前化疗:也称为新辅助化疗,旨在缩小肿瘤体积,提高手术切除的成功率。

术后化疗:用于预防肿瘤复发,消灭微小残留病灶。

晚期化疗:对于无法手术的晚期肿瘤,化疗可以延长患者的生存时间和改善生活质量。

三、放疗

放疗是通过使用高能射线杀死癌细胞,缩小肿瘤体积的治疗方法。放疗常用于术前或术后辅助治疗,以及无法手术的局部进展期肿瘤。

术前放疗:可以缩小肿瘤体积,提高手术切除的成功率,减少术后并发症。

术后放疗:用于消灭术后残留病灶,预防复发。

局部晚期放疗:对于无法手术的局部晚期肿瘤,放疗可以缓解症状,延长生存期。

四、靶向治疗

靶向治疗是针对肿瘤生长和转移过程中的特定分子异常,使用特定的药物进行干预,从而抑制肿瘤的生长和扩散。常用的靶向治疗药物包括抗VEGF药物、EGFR抑制剂等。

EGFR抑制剂:如西妥昔单抗,适用于

EGFR蛋白过表达的肿瘤。

抗VEGF药物:通过抑制血管生成,减少肿瘤的营养供应,从而达到抑制肿瘤生长的目的。

五、免疫治疗

免疫治疗是利用患者自身的免疫系统来攻击和摧毁肿瘤细胞。近年来,免疫治疗在结直肠肿瘤的治疗中取得了显著进展,特别是PD-1/PD-L1抑制剂等免疫治疗药物,已经被批准用于一线或后线治疗。

保持健康的生活方式:戒烟限酒、适度运动、保持正常体重等。

综上所述,结直肠肿瘤的治疗方法多种多样,应根据患者的具体情况选择合适的治疗方案。同时,良好的生活习惯和定期体检也是预防和治疗结直肠肿瘤的重要手段。

(作者单位:河南省周口市中心医院)