

如何为脑卒中患者制定有效的康复计划

□ 胡丽萍

脑卒中是一种严重的神经系统疾病,严重影响患者的身体功能和生活质量。有效的康复计划对于脑卒中患者的恢复至关重要。本文将介绍如何为脑卒中患者制定有效的康复计划,帮助患者更好地恢复身体功能和

一、了解脑卒中的影响

脑卒中是一种由于血管破裂或堵塞导致血液无法流向大脑而引起的疾病。它会导致大脑损伤,影响患者的身体功能和认知能力。了解脑卒中的影响有助于制定个性化的康复计划。

二、制定个性化的康复计划

- 评估身体功能:**首先,对患者进行身体功能评估,了解其受损程度和恢复潜力。评估应包括运动功能、平衡能力、协调性、语言能力等。
- 制定康复目标:**根据评估结果,为患者制定个性化的康复目标。目标应具体、可衡量、可实现,并与患者的健康状况和恢复能力相适应。
- 物理治疗:**物理治疗是脑卒中康复的重要组成部分。通过运动和姿势调整,帮助患者恢复肌肉力量、关节活动度和平衡能力。治疗师应与患者合作,制定适合其身体状况的运动方案。

- 药物治疗:**根据医生的建议,为患者提供适当的药物治疗,如降压药、抗血小板聚集药等,以控制血压和血液凝集,减少再次发生脑卒中的风险。
- 语言治疗:**对于语言障碍的患者,应提供专门的语言治疗。治疗师可以帮助患者改善发音、理解和表达的能力,提高生活质量。
- 平衡训练:**平衡训练是脑卒中康复的重要组成部分。通过平衡训练,可以帮助患者恢复平衡能力,减少跌倒的风险。治疗师应与患者合作,制定适合其身体状况的平衡训练方案。
- 日常生活能力训练:**鼓励患者在日常生活

生活中进行自我照顾,如穿衣、吃饭、洗澡等。这有助于提高患者的独立性和生活质量。

8. **定期评估:**定期评估患者的康复进度,以便及时调整康复计划。评估应包括身体功能、运动能力、语言和情绪等方面的变化。

总之,为脑卒中患者制定有效的康复计划需要全面了解患者的身体状况和恢复潜力,并采取综合性的康复措施,包括物理治疗、药物治疗、语言治疗、平衡训练、日常生活能力训练等。同时,定期评估患者的康复进度,以便及时调整康复计划。这样的康复计划有助于脑卒中患者更好地恢复身体功能和

(作者单位:四川省自贡市第三人民医院)

CT 检查的护理措施有哪些

□ 李慧

CT 检查是现代医学诊断中的重要手段之一,它通过使用 X 射线扫描身体各个部位,生成高分辨率的图像,帮助医生进行精确的诊断和治疗。然而,在进行 CT 检查时,护理措施也是必不可少的,以确保患者安全和检查结果的准确性。本文将介绍 CT 检查的护理措施,包括检查前、检查中和检查后的注意事项。

一、检查前护理措施

1. **准备工作:**在进行 CT 检查前,患者需要了解相关注意事项,并准备好相关资料,如病历、身份证、医保卡等。同时,根据医生的要求,准备好检查部位的相关物品,如金属物品、药物等。

- 饮食和饮水:**在进行 CT 检查前,患者需要禁食一段时间,一般为 4 小时左右。对于胃肠道检查,需要提前预约并禁食禁水。对于其他部位的 CT 检查,可以在检查前适量饮水,以充盈肠道或膀胱等器官。
- 药物影响:**某些药物可能会影响 CT 检查结果的准确性,如硫酸钡、金属药物等。因此,在检查前需要向医生说明自己的用药情况,以便医生调整检查方案。

二、检查中护理措施

1. **保持体位:**在进行 CT 检查时,患者需要保持静止不动,以减少运动伪影对检查结果的影响。如有不适,可向医生示意,并保持呼吸平稳。

2. **注意射线辐射:**CT 检查使用的 X 射线有一定的辐射量,孕妇和儿童等特殊人群应谨慎选择。在接受检查时,患者应听从医生安排,不要随意移动或离开检查区域。

三、检查后护理措施

- 观察身体反应:**CT 检查后,患者可能会出现一些身体反应,如恶心、呕吐、头痛等。如有不适,应及时向医生报告。
- 饮食和休息:**CT 检查后,患者应适当休息并注意饮食,避免过度劳累和剧烈运动。如有需要,可适当服用药物缓解不适症状。
- 复查指导:**根据检查结果和医生建议,患者可能需要定期进行 CT 复查。在此期间,应按时前往医院进行复查,以便医生及时了

解病情变化。

CT 检查的护理措施是确保患者安全和检查结果准确性的重要保障。患者在接受 CT 检查前、中、后都应遵守相关注意事项,配合医生工作。同时,患者应保持积极的心态,相信医生的专业能力,共同战胜疾病。

总之,CT 检查是现代医学诊断的重要手段之一,而正确的护理措施是确保患者安全和检查结果准确性的重要保障。患者在接受 CT 检查前、中、后都应遵守相关注意事项,并积极配合医护人员的工作。同时,医护人员和患者家属的协作也是必不可少的,共同为患者的健康保驾护航。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

浅谈抗酸药与止泻药的科学使用

□ 任志玲

在日常生活中,消化健康是我们不可忽视的重要一环。抗酸药和止泻药作为维护消化健康的两大重要药物,正确使用它们能够极大地缓解胃部不适和腹泻症状。本文将从药物作用、合理选择、服药时机和注意事项等方面,详细介绍抗酸药与止泻药的科学使用方法。

一、抗酸药:中和胃酸,保护胃黏膜

抗酸药是一类弱碱性化合物,主要作用是中和过多的胃酸,减少胃酸和胃蛋白酶对胃黏膜的损害,从而缓解反酸、胃痛等症状。常见的抗酸药包括碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝等。

1. **药物作用:**抗酸药通过中和胃酸,降低胃内酸度和胃蛋白酶活性,从而解除胃酸对胃黏膜及溃疡面的侵蚀和刺激,缓解疼痛,

促进溃疡愈合。

2. **合理选择:**在选择抗酸药时,除了考虑价格和口感,更重要的是考虑其副作用。例如,碳酸钙和氢氧化铝可能导致便秘,特别是在老年人中。

3. **服药时机:**不同抗酸药的服药时机不同。碳酸氢钠应在饭后一个小时服用,以延长其作用时间;氢氧化铝凝胶应在饭前十分钟服用,而氧化镁应在饭前一个小时服用,以中和胃酸,缓解溃疡疼痛。

4. **注意事项:**抗酸药的使用应遵循医嘱,避免滥用。长期抗酸治疗需辅以抗胆碱能药,以延长胃的排空时间,增加抗酸药的作用时间。

二、止泻药:抑制肠道蠕动,缓解腹泻

止泻药是指具有抑制肠道蠕动、减轻腹泻症状的药物,主要用于治疗各种原因引起

的腹泻。常见的止泻药包括洛哌丁胺、蒙脱石、硫酸阿托品等。

1. **药物作用:**止泻药通过抑制肠道蠕动,减少肠道液体分泌,从而达到止泻的效果。例如,洛哌丁胺可选择性地抑制肠道蠕动,增加肠道液体分泌;蒙脱石则覆盖于肠道黏膜,形成屏障,促进黏膜修复,增强防御性。

2. **合理选择:**止泻药的选择应根据腹泻的原因和症状。对于感染性腹泻,应在医生指导下使用止泻药,避免掩盖病情。

3. **服药时机:**大多数止泻药应在饭后服用,以减少胃部不适。同时,应保证充足的水分摄入,防止脱水。如果腹泻严重,需要口服补液盐(ORS)来补充流失的电解质。

4. **注意事项:**止泻药不应随意使用,特别是对于儿童和老年人,应在医生指导下使用。对于

孕妇和哺乳期妇女,在使用止泻药前需要咨询医生。此外,止泻药可能会引起口干、视力模糊、便秘等副作用,应密切观察症状变化。

三、总结与建议

抗酸药和止泻药在维护消化健康方面发挥着重要作用。然而,药物的正确使用是确保其疗效的关键。在选择药物时,应考虑其副作用和适应症;在服药时机上,应遵循医嘱,合理安排服药时间;在使用过程中,应密切观察症状变化,避免滥用药物。

总之,消化健康是我们生活的重要部分,而抗酸药和止泻药则是我们维护消化健康的得力助手。只有科学使用这些药物,才能真正守护我们的消化健康。

(作者单位:河北省张家口市张北县张北镇卫生院)

浅谈乳腺癌筛查与早期发现

□ 尚迎晓

随着女性生活方式的多样化和年龄的增长,乳腺癌的发病率也在逐年上升。作为女性最常见的恶性肿瘤之一,乳腺癌对女性健康造成了严重威胁。

因此,早期发现和筛查乳腺癌变得尤为重要。本文将围绕乳腺癌筛查与早期发现这一主题,为读者提供一些科普知识,以期女性乳房健康筑起一道防线。

一、什么是乳腺癌筛查?

乳腺癌筛查是通过一系列检查方法,如乳腺触诊、乳腺 X 线摄影(钼靶摄影)和超声检查等,对可能存在乳腺癌的女性进行早期发现和诊断的过程。通过筛查,可以尽早发现并干预乳腺病变,降低乳腺癌的发病率和死亡率。

二、为什么要进行乳腺癌筛查?

乳腺癌的早期发现和干预可以有效提高治疗效果和生存率。

通过筛查,医生可以尽早识别出癌前病变和早期乳腺癌,并采取适当的治疗措施,如手术、放疗和化疗等,以减轻患者症状、改善生活质量并延长生存期。因此,进行乳腺癌筛查是保护女性乳房健康的重要手段。

三、如何进行乳腺癌筛查?

1. **乳腺触诊:**医生通过手诊对患者的乳腺进行初步检查,可以发现一些较小的肿块或结节。

2. **乳腺 X 线摄影(钼靶摄影):**钼靶摄影是一种常用的乳腺癌筛查方法,可以更清晰地显示乳腺组织的细微结构,提高早期乳腺

癌的检出率。

3. **超声检查:**超声检查是一种无创、无辐射的乳腺癌筛查方法,可以实时观察乳腺组织的动态变化,对乳腺肿块或结节进行定性诊断。

4. **联合筛查:**对于一些高危人群,可以考虑采用联合筛查方法,如乳腺 X 线摄影和超声检查的联合应用,以提高筛查效果。

四、高危人群及建议筛查时间

高危人群是指那些患乳腺癌风险相对较高的女性。

以下是一些高危人群的常见特征:年龄大于 45 岁;既往有乳腺良性疾病史;家族中有乳腺癌病史;长期使用激素类药物等。建议高危人群每年进行一次乳腺癌筛查,以便尽

早发现病变并及时干预。

五、预防措施

除了定期筛查外,预防乳腺癌也至关重要。以下是一些预防措施:保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、控制体重等;定期进行乳房自检,了解自己的乳腺健康状况;保持良好的心理状态,避免长期焦虑和紧张;尽量避免长期使用含有雌激素的药物和化妆品等。

六、结语

早期发现和预防乳腺癌是守护女性乳房健康的重要防线。通过了解乳腺癌筛查的方法和重要性,女性朋友们可以积极参与筛查,尽早发现并干预乳腺病变,降低乳腺癌的发病率和死亡率。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)