

脑卒中的预防与康复之路

脑卒中,又称中风,是一种具有高发率、高致残率和高致死率的神经系统疾病,严重威胁着人们的健康。本文将深度解析脑卒中的预防与康复之路,为大众提供科学、实用的健康指导。

一、脑卒中的预防

1.控制危险因素:脑卒中的危险因素众多,包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、酗酒、肥胖等。积极控制这些危险因素是预防脑卒中的关键。高血压患者要按时服药,保持血压稳定;高血脂患者要调整饮食结构,必要时服用降脂药物;糖尿病患者要控制好血糖水平,防止并发症的发生。

2.定期体检:定期体检可以及时发现潜

在的脑血管病变,从而进行早期干预和治疗。建议每年至少进行一次全面的体检,包括血压、血糖、血脂、心电图、颈动脉彩超等项目。

3.良好生活习惯:保持规律的作息,保证充足的睡眠时间;合理搭配饮食,多吃富含纤维素、维生素和矿物质的食物,少吃油腻、高糖、高盐的食物;加强体育锻炼,促进血液循环,增强身体素质和抵抗力。

4.避免诱发因素:过度劳累、情绪激动等是脑血管痉挛的重要诱因,也是脑卒中的危险因素。

二、脑卒中的康复

1.急性期治疗:脑卒中急性期治疗的关

田秋芳

键在于尽快恢复脑部血液供应,减轻脑组织损伤。对于脑梗死患者,可以采用溶栓治疗、抗血小板治疗、抗凝治疗等方法;对于脑出血患者,则需要根据出血量、出血部位等因素选择合适的治疗方法,如手术清除血肿、降低颅内压、控制血压等。

2.恢复期治疗:脑卒中恢复期治疗的主要目的是促进神经功能恢复,提高患者的生活质量。在恢复期,患者需要进行系统的康复训练,包括物理治疗、言语治疗、认知训练等。物理治疗主要针对肢体运动缺陷,如主被动关节活动、肌肉电刺激、平衡训练等;言语治疗则针对言语障碍,包括口语训练、听力训练、阅读训练、写作训练等。

3.心理治疗:脑卒中后患者常常会感到沮丧、失落、无助等负面情绪,因此心理治疗在康复中也扮演着重要角色。心理治疗包括认知行为疗法、家庭治疗、催眠治疗等,有助于患者调整心态,增强康复信心。

4.药物治疗:药物治疗是脑卒中治疗的重要手段之一,常用的药物包括降压药、降脂药、降糖药、抗血小板药等,这些药物可以有效控制脑卒中的危险因素,减少脑血管病的复发风险。

脑卒中的预防与康复是一个长期而复杂的过程,需要我们持续关注自己的健康状况,积极采取预防措施,并在发病后及时进行科学的治疗和康复训练。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)

供应室:医院不可或缺的部门

薛冉

主要职责包括:制备、包装、消毒、保养、登记和分发无菌物品。

检查医疗器械质量,及时修理和登记损坏器械。

协助护士长请领医疗器械和敷料,与临床科室保持联系,征求意见,改进工作。

4. 供应室的管理与监测

供应室有着严格的管理制度和监测制度,以确保无菌物品的质量:

包装制度:物品应分类包装,同一品种或类别的物品按顺序摆放整齐。

监测制度:定期监测消毒质量,对灭菌物品进行细菌培养检查,确保无菌状态。

环境管理:保持供应室清洁、干燥、无尘,

每日进行空气消毒。

5. 供应室的重要性

供应室的工作质量直接影响医疗护理质量和病人的安危。它是预防医院感染的重要科室,承担着为医院各科室提供无菌物品的重任。无菌物品的质量是供应室工作的核心,也是减少医院感染和预防热源反应的关键环节。

结语

供应室作为医院不可或缺的部门,默默守护着患者的安全和医疗质量。它不仅是医疗器械和耗材的“消毒灭菌之旅”,更是医院后勤保障的重要力量。让我们向供应室的每一位工作人员致敬,感谢他们的辛勤付出和无私奉献。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

供应室,作为医院的重要组成部分,承担着确保医疗器械和耗材无菌供应的重任。它不仅是医疗流程中的“幕后英雄”,更是保障患者安全和医疗质量的重要防线。以下是关于供应室的详细科普介绍。

1. 供应室的基本定义与功能

供应室是医院内负责医疗器械、敷料及其他无菌物品的回收、清洗、消毒、灭菌和供应的部门。其主要功能包括:

回收:定时回收各临床科室使用后的污染器械和物品。

清洗:采用全自动清洗机或手工清洗方式,对器械进行彻底清洗。

消毒与灭菌:利用高温蒸汽、化学消毒剂或低温等离子等方法,确保器械无菌。

供应:将灭菌后的无菌物品及时、准确地分发到各临床科室。

2. 供应室的布局与设计

供应室的布局合理,功能分区明确,包括污染区、清洁区、灭菌区和无菌区。各区之间严格区分,确保消毒灭菌物品不被污染。同时,供应室具备以下基础设施:

热水供应装置和净化装置:用于清洗和消毒过程中的热水供应和水质净化。

灭菌设备:如脉动真空压力蒸汽灭菌器、低温等离子灭菌器等。

清洗设备:全自动清洗机、超声清洗机等。

3. 供应室的人员配置与职责

供应室通常由具备专业技术职称的护士和消毒员组成,他们在护士长的领导下工作。

糖尿病肾病:从微量白蛋白尿到肾功能衰竭

糖尿病肾病是糖尿病患者常见的并发症之一,通常出现在病程较长的患者中。它是由于长期血糖控制不佳,导致肾脏微血管受损,进而引发的一系列肾脏疾病。

糖尿病肾病的发展过程通常分为五个阶段,从微量白蛋白尿期到肾功能衰竭期,每一阶段都有其特定的临床表现和病理变化。

早期阶段:微量白蛋白尿期

在糖尿病肾病的早期,患者可能不会出现明显的临床症状。然而,通过尿液检测可以发现微量白蛋白尿,这是第一期的特征。

微量白蛋白尿是指尿液中白蛋白的含量超过正常范围,但尚未达到大量蛋白尿的程度。这一阶段的发现对于早期干预和治疗至关重要,因为及时的干预可以延缓病情

进展。

进展阶段:肾小球滤过率下降与蛋白尿

随着病情的进展,进入第二期,肾小球滤过率开始下降,但患者可能仍然没有明显症状。到了第三期,即临床肾病期,患者会出现蛋白尿,表现为尿中白蛋白含量显著增加。此时,血压可能升高,肾功能开始受损。蛋白尿是糖尿病肾病的一个重要标志,它不仅反映了肾脏的损害程度,也是促进肾功能恶化和增加心血管事件的风险因素。

恶化阶段:肾功能衰竭与多种并发症

进入第四期,即肾功能衰竭期,患者会出现水肿、高血压、贫血等症状。由于肾小球滤过率进一步下降,体内多余的水分

钱莹

和废物无法及时排出,导致水肿。高血压会进一步加重肾脏损害,形成恶性循环。同时,肾脏分泌促红细胞生成素减少,导致红细胞生成减少,引发贫血。

在第五期,即终末期肾病,患者需要依赖透析或肾脏移植来维持生命。此时,肾功能已经严重受损,无法维持正常的生理活动。终末期肾病患者生活质量显著下降,面临巨大的生理和心理压力。

预防与治疗:综合管理,延缓进展

对于糖尿病患者来说,定期进行尿检和肾功能检查是非常重要的。通过尿液检测可以发现微量白蛋白尿,从而及早发现糖尿病肾病的迹象。此外,患者应严格控制血糖,保持健康的生活方式,如合理饮食、适

量运动等。

在治疗方面,糖尿病肾病的治疗方案是一个综合性的方案,旨在通过多方面的干预来控制病情进展。患者需要坚持低盐低脂低糖、高纤维的饮食原则,选择清淡易消化的食物,并根据肾功能情况调整蛋白质摄入量。

在血糖控制方面,应坚持使用降糖药物或胰岛素,避免使用对肾脏有害的药物。同时,血压管理也至关重要,需使用降压药物将血压控制在正常范围。

总之,糖尿病肾病是一种严重的并发症,其发展过程从微量白蛋白尿到肾功能衰竭,需要患者和医生共同努力,通过综合管理来延缓病情进展,提高生活质量。

(作者单位:河南省开封市中医院)

战胜高血压:一场持久战

朱玉瑶

1. 健康的生活方式

(1)饮食调整:饮食要清淡、低盐、低脂、低糖、低胆固醇,多食用富含维生素C、钾、镁等营养素的食物,如新鲜蔬菜、水果、豆类、坚果等。同时要限制饮酒,避免过度饮酒对血压造成不良影响。

(2)适量运动:适当的运动可以增强心血管功能,降低血压。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑车等。

(3)保持良好的作息习惯:保证充足的睡眠,避免熬夜和疲劳。

2. 定期监测血压

定期监测血压是控制高血压的重要手

段。建议每周至少测量一次血压,或者在医生的建议下进行定期的血压检查。同时,要了解自己的血压波动规律,以便更好地控制血压。

3. 合理使用降压药物

对于高血压患者,药物治疗是必要的。在医生的指导下,选择合适的降压药物,并按照医生的建议调整药物剂量或更换药物。不要自行调整药物,以免造成不良后果。

4. 保持心理健康

高血压常常与心理压力有关。因此,保持心理健康,减轻心理压力,对于控制高血压非常重要。可以通过放松技巧、心理咨询、社交活动等方式来缓解心理压力。

5. 持久战

战胜高血压是一场持久战,需要我们持之以恒地采取综合措施来控制血压。不要期望在短时间内就能完全治愈高血压,要耐心地坚持健康的生活方式,定期监测血压,合理使用降压药物。同时,要与医生保持密切联系,及时调整治疗方案,确保血压得到有效控制。

总之,战胜高血压需要我们从多个方面入手,采取综合措施来控制血压。健康的生活方式、定期监测血压、合理使用降压药物、保持心理健康以及持之以恒的精神是我们战胜高血压的关键。让我们一起努力,打赢这场持久战!

(作者单位:河北省保定市蠡县医院)

高血压是一种常见的慢性疾病,它会影响到心脏的泵血功能,导致血管壁压力升高。高血压如果不及早控制,可能会引发一系列严重的并发症,如心脑血管疾病、肾脏疾病等。因此,战胜高血压是一场持久战,需要我们从多个方面入手,采取综合措施来控制血压。

一、了解高血压

高血压可以分为原发性高血压和继发性高血压。原发性高血压通常与遗传、环境因素(如饮食、生活习惯、心理压力等)有关,而继发性高血压则是由其他疾病或病症引起的。无论哪种类型的高血压,都需要积极控制。

二、战胜高血压的策略