

如何做好老年痴呆的护理

□陈新华

老年痴呆俗称阿尔茨海默病，是一种神经退行性疾病，也是老年人常见的一种慢性疾病。我国的流行病学调查显示，中国目前老年痴呆的患者随着年龄的增长显著增高。老年痴呆目前发病原因仍然不明，起病隐匿，不容易被发现。随着疾病的加重，患者的认知功能逐渐减退，甚至会引起精神行为异常和社会生活功能下降。那么，老年痴呆都有哪些表现呢？家属该如何做好痴呆老年人的家庭护理呢？

疾病表现

根据病情的严重程度，一般会将老年痴呆分为3期。

轻度 表现为记忆下降，虽然衰老会导致老年人出现遗忘表现，但老年痴呆患者会出现持续加重的近事记忆减退，常表现为语言重复，很快忘记谈话内容和才完成的事件，在熟悉的地点

迷路等。而后常表现为思维及逻辑能力下降，注意力不能集中，难以思考和处理简单的运算等；判断和决策能力下降，如社交障碍，穿着和季节不搭等；日常生活中的高级活动，如做家务等出现困难；性格和行为的改变，对事情不关心，易怒，敏感多疑，常怀疑别人偷拿他的东西等。该期多发生在起病后1年~3年。

中度 完全不能学习和回忆新信息，远事记忆力受损但未完全丧失，部分患者会同逝去的亲人对话，重复过往的经历；定向力进一步丧失，常去向不明或迷路；日常基本能力丧失，如梳头、进食、穿衣等均需要别人协助；人格进一步改变，如对亲人漠不关心，甚至言语粗鲁，无精打采等。该期多发生在起病后2年~10年。

重度 日常生活完全依赖他人，大小便失禁；智力趋于丧失；无自主运动，呈植物人状态。该

期多发生在起病后8年~12年。

家庭护理

老年痴呆患者的家庭护理非常重要，尤其要做到以下几点。

做好日常生活照护 日常生活中首先要注意穿着合适，如选择宽松、带拉链的衣服及弹性裤腰的裤子。需要保持患者的卫生，定期洗澡、洗头、剪指甲，并注意口腔卫生，以防预防感染的发生。合理进食，提倡和他人一起进食；将固体和液体食物分开，避免呛咳；注意避免过量进食和偏食；安排分次合理饮水，合理的饮食有助于维持患者的身体健康和预防其他疾病的发生。

协助合理服药 规律的治疗可延缓疾病的进展。在服药过程中，需要他人全程陪伴，帮助患者将药物全部服下，避免漏服或错服，同时要耐心说服患者服药，防止其在无人看管时将药吐出。

做好安全防范 防范老年痴呆患者自伤和自杀；防止跌伤和骨折，卧室、浴室、卫生间需要做好防滑措施，上下楼梯要有人陪同；防走失，注意加强看护，同时给患者衣兜放置卡片，写明患者的姓名、疾病、家庭住址、联系电话等；多数痴呆患者变得邋遢、不讲卫生，严重者会乱涂大小便等，部分患者还会嗜烟、酗酒、暴饮暴食，从而引发胃肠功能紊乱，甚至猝死，应安排专人看护，避免造成不良后果。

保持心理稳定 需要陪伴关心患者，减少孤独感；遇到患者情绪低落，要耐心询问原因，给予解释，要尊重患者的人格，谈话中注意语气、语调。专心倾听，讲话时要放慢语速，切忌使用呆傻、愚笨等刺激性的语言。

进行适当认知训练 可根据患者情况，进行适当认知训练，认知训练要因人而异。可鼓励

回忆过去的生活经历，帮助其认识目前生活上的人和事，对于记忆障碍严重者，可通过编写日常生活活动安排表、制定作息计划，对容易忘记的事或经常出错的程序，设立提醒标志，帮助记忆；注意力训练，如进行拼图游戏、搭积木、填色游戏、棋牌游戏等，也可对一些图片、实物做归纳和分类；理解和表达能力训练，讲述一件简单的事情，提问让患者回答，或让其解释一些词语的意思等；定向力训练，可训练其区分家庭成员与陌生人，教会其认识时间，让其将时针和分针指向正确的时间等；社会适应能力训练，如结合日常生活常识，训练其自我解决问题的能力等。认知训练联合有氧锻炼、太极拳和瑜伽等生活方式干预，可以达到更好的效果。

（作者供职于安徽医科大学第一附属医院）

呼吸内科的护理知识

□周文秀

在医院，护理人员每天都会接触到很多患者，了解患者的病情，才能更好地进行护理。呼吸内科是医院比较重要的科室。下面，笔者将介绍呼吸内科护理知识。

气管插管患者的护理

气管插管是指经口腔或鼻插入一根导管，用以建立与外界气体交换的通路，以达到呼吸或维持通气的目的。在临床上，气管插管是治疗呼吸衰竭和各种原因所致的气道梗阻的主要措施。

气管插管使用方法 患者取平卧位或半卧位，头偏向一侧，防止误吸；按医嘱做好口腔护理，吸痰等工作；密切观察患者病情变化，尤其是呼吸运动和血氧饱和度变化。

插管后的护理 妥善固定导管，防止脱出或折叠。保持插管周围皮肤清洁干燥，用75%酒精棉球消毒口腔内壁及舌面，更换导管时注意无菌操作。如有大量痰液阻塞气管时，应及时给予雾化吸入，保持呼吸道通畅是基础护理的重点。嘱患者作深慢咳嗽，咳出痰液，协助患者取半卧位，使其头偏向一侧或取坐位，以利于分泌物的引流。及时清除口、鼻腔分泌物，对有痰液黏稠者，可雾化吸入高锰酸钾溶液稀释痰液，利于咳出。对年老体弱，患有慢性疾病者，可鼓励其做深呼吸及咳嗽，以利于分泌物的排出。对于病情较重者，应及时做纤维支气管镜治疗。吸痰前要保持气道通畅，动作要轻柔、准确，注意观察患者的生命体征变化，如发现患者呼吸困难、唇唇紫绀等，应立即停止吸痰，并给予呼吸兴奋剂以提高呼吸频率和幅度。

氧疗患者的护理

氧疗前应做好患者的心理护理，解除其紧张、恐惧心理。

氧疗时，控制氧流量并定时监测氧浓度。

氧疗时，应严格遵守氧疗原则：高流量、低浓度、短时间、勤翻身。并观察患者有无出汗、口唇黏膜青紫、恶心呕吐等缺氧症状，一旦出现上述情况，应立即停止吸氧，及时报告医生，积极采取措施处理。

吸氧时，氧气管道与湿化装置要保持通畅。吸氧时应定时检查呼吸末二氧化碳分压，根据情况调整吸氧时间及氧流量。

氧疗过程中，应注意观察患者有无烦躁不安、胸闷、胸痛、呼吸困难等症状，如有异常立即报告医生处理。

氧疗后患者应缓慢起床并及时翻身拍背，半小时内不宜做剧烈活动。

使用鼻导管吸氧的患者，应注意鼻导管的密闭性，避免湿化液外渗造成组织损伤。

其他注意事项

要根据患者的病情，在患者身体允许的情况下，可以进行适当活动，但应避免过于激烈。患有急性呼吸道感染时，应避免给予抗感染治疗。对于呼吸道疾病患者，要鼓励患者深呼吸及做深慢咳嗽，以排出呼吸道分泌物。为防止支气管痉挛而引起阻塞，可雾化吸入高锰酸钾溶液。痰液黏稠者，可雾化吸入10%葡萄糖液或生理盐水稀释痰液后咳出；或给予纤维支气管镜治疗，遵医嘱给予营养支持治疗。

在对患者进行护理的时候，需要鼓励患者多饮水或口服补液，以利于痰液稀释、排出。病情稳定者，要鼓励患者进行适当功能锻炼，以提高生活质量和抗病能力。

（作者供职于山东省滕州市官桥镇卫生院）

产后该如何护理

□王冠甲

在产妇进行分娩后，坐月子对于身体的后续恢复至关重要。在当今社会越来越多的职场女性产后第一时间投入工作，越来越多的产后感染、产后并发症、产后抑郁随之发生。要想避免生产结束后出现意外情况影响产妇身心健康，就要对产后护理知识进行充分的了解与掌握。

休养环境

孕妇在生产过后，身体抵抗力较差，身体毛孔处于开放状态，在生产后要注意室内温度控制在合适的范围内，不会使产妇出汗太多的汗也不会使其受凉。在天气炎热的季节生产后，要注意经常开窗通风，保持室内的空气流通，减少细菌病毒的滋生。同时要避免空调或冷风直接吹向产妇的身体，导致其关节受凉出现风湿等关节病。也要防止温度过高，导致产妇的伤口愈合缓慢甚至出现感染的现象。

注意卫生

产妇生产时由于用力过度身体会产生大量汗液，生产结束后，如果长时间不能进行身体清洁，会使灰尘或汗液等人体分泌物沉积在皮肤表面，影响体内毒素的排出，甚至会引起皮肤感染或皮肤病。但是部分家属及长辈存在错误的观念，认为生产后洗澡、洗头会导致身体健康受到影响，实际上，在产妇生产一周后，可以适当清洗身体，注意身体卫生清洁工作，能够使产妇处于舒适放松的环境中，有利于产后恢复。

饮食调理

产妇生产过后身体消耗较大，大部分家属为其准备了各种营养品和补品，但是生产后的饮食调整需要一个循序渐进的过程，在产妇刚

完成生产后的几天内，应该以容易消化、清淡、营养等食物为主，随着身体的好转逐渐增加食物的种类和摄入量，尽量保持营养均衡，多吃水果蔬菜等富含维生素和膳食纤维的食物，多吃优质蛋白，补充身体所需能量，避免食用辛辣刺激的食物，尽量不要挑食。

适当活动

产妇生产后身体血液浓度会大幅度升高，长时间卧床休养会导致血液在体内凝固，容易引发血栓的风险。因此，在生产过后，在身体恢复良好的情况下，家属应该引导产妇进行小范围的活动，放松身体加速血液循环。对于顺产的产妇在生产后几小时内就可以进行一些简单的室内活动，而会阴侧切及剖宫产的产妇需要适当推迟活动时间，并且依据自身情况选择下床活动的时间。产后适当活动不仅有利于产妇保持良好的精神状态，还能防止血栓形成，有利于身体恢复。

调节情绪

生产结束后产妇的雌激素、孕激素水平在短时期内会大幅度下降，进而对产妇的情绪造成一定影响，增加其出现产后抑郁的概率。因此，在生产前家属要给予产妇充足的鼓励，在生产结束后家属要注重产妇心理需求，及时给予关心与爱护，避免其因心理落差较大导致产后失调和产后抑郁的发生。

产妇生产后，坐月子期间保持温度适宜空间舒适，注意个人卫生问题，适当增强身体活动，保持良好的心情，不仅利于产妇生产后的恢复，而且对产妇和婴儿的身体健康有一定的好处。

（作者供职于南阳市卧龙区妇幼保健院）

泌尿系感染的病因及护理

□赵彬彬

泌尿系感染也就是尿路感染，老年人及婴儿的免疫力低下，容易患此病，而且容易反复发作。泌尿系感染患者常见的表现为尿急、尿痛等有尿频等，严重的患者肉眼可以看见有血尿，且出现腰酸等症。还有一些患者会有发热、寒战等全身症状出现，部分患者症状不会太明显，或者没有症状。对于泌尿系感染需要引起重视，根据实际的病因积极治疗。那么，泌尿系感染的病因有哪些，平时如何护理呢？

发病原因

细菌感染 这是泌尿系感染的常见病因，大部分患者都是因为细菌所引起。比较常见的致病菌有大肠埃希菌、柠檬酸杆菌等。医院获得性感染，复杂性的泌尿系感染及进行尿路器械检查后出现的感染，致病菌主要为肠球菌、克雷白杆菌等。

其他的病原体感染 结核分枝杆菌、衣原体、真菌等，也可能导致泌尿系感染。

尿路梗阻 如患者出现尿道内有结石、肿瘤或者存在尿路狭窄的情况，都会导致尿路梗阻，在没有及时治疗的情况下，容易引发泌尿系感染。

性生活不洁 泌尿系感染很

多时候出现在有性生活的人群中，跟性生活不洁有关系，如存在多个性伴侣，或者在性行为期间不注意卫生，在这种情况下，病菌容易侵入泌尿系中，从而引起泌尿系感染。

生殖道构造原因 女性相对于男性来说，感染的概率更大，主要是由于女性尿道比较短，平时不注意卫生，或者在同房的时候没有做好措施，都可能导致上行感染。

尿道组织创伤 进行泌尿系检查或者手术，进行膀胱镜检查等有创操作或者留置尿管时，容易对尿道组织造成损伤，从而诱发泌尿系感染。

尿道畸形 这种属于先天性的原因，如输尿管畸形、肾发育不全等，容易导致尿液反流，从而引起泌尿系感染。

不良生活习惯 长时间久坐，不注意运动，长期憋尿，摄入水分不足等，都可能引发泌尿系感染。

抵抗力低下 人体在免疫力及抵抗力低下的情况下，病菌容易侵入体内，诱发各种疾病。如老年人，还有小孩的免疫力比较低，因此出现泌尿系感染的概率相对较大。另外，患有慢性疾病的患者，免疫力也比较低下，也

可能引起泌尿系感染，如慢性腹泻、糖尿病患者等。

如何护理

做好卫生措施 患者保持良好的卫生习惯很重要，特别是女性，需要及时清洁下体，保持卫生，注意不要使用碱性的沐浴产品。另外，尽量不要盆浴，勤换内裤，内裤清洗之后需要在太阳下暴晒，可以起到杀菌的作用。避免不洁的性行为，在患病期间不能同房，避免出现交叉感染的情况，另外要注意跟自己的伴侣一同治疗。

适当多喝水 饮水量的增加可以产生更多的尿液，从而促进排尿，在冲洗尿道及膀胱的同时减少尿液在体内储存的时间，对于疾病的治疗有帮助。也可以适当饮用清淡的茶水，但是注意不要喝浓茶，也不要喝咖啡。

积极治疗慢性疾病 慢性肾炎、糖尿病、高血压病患者因为抵抗力低下，容易引起泌尿系感染，对于这种情况，需要积极治疗原发性疾病，控制好血压及血糖。平时还需要适当运动，如散步、快走及练习瑜伽等，适当运动可以提高免疫力及抵抗力，对于泌尿系感染的治疗是有帮助的。

养成良好的生活习惯 患者

要注意保证充足的睡眠时间，每天的睡眠时间需要达到8个小时以上，且注意早睡早起，规律作息，不要熬夜，也不要过度劳累，不要做剧烈运动，避免增加肾脏负担。

调整饮食 患者治疗期间的饮食很重要，需要吃清淡且容易消化的食物，营养搭配合理，饮食均衡，多吃新鲜的蔬菜、水果，补充足够的优质蛋白，如牛奶、鸡蛋等。注意不要吃辛辣油炸的食物，且控制油脂的摄入量，不要吃海鲜，避免抽烟、喝酒等。

保持良好的心态 心情对于疾病的治疗很重要，患者在生病期间由于疼痛，或者其他的不适症状，容易影响心情，出现焦虑、紧张等情绪，这对于疾病的治疗是不利的。因此，患者要注意调整好自己的心态，多跟家属及朋友沟通交流，可以做一些自己感兴趣的事情，如看书、听音乐等，积极面对疾病。

衣着适当 患者注意不要穿紧身衣及紧身裤，长时间穿紧身裤容易滋生细菌，加重病情，可以选择棉质类的内衣、内裤。

规律用药 在用药方面，患者需要严格遵医嘱，如果使用抗生素进行治疗，要注意按照疗程用药。患者在用药1天~2天

后，症状可以缓解，但需要坚持用药，不能擅自停药，避免病情复发。在病情缓解后，需要每周复查一次，在尿常规正常的情况下，可以停止用药。也可以适当选择一些清热解毒的中药进行治疗，如菊花、金钱草、车前草、金银花等，中成药可以选择三金片、蒲公英片等。

泌尿系感染一般采用药物治疗，如果是因为尿道畸形、尿路结石或者肿瘤所引起的泌尿系感染，则需要采用手术的方式进行治疗。术后注意休息，保持伤口卫生，避免伤口沾水。泌尿系感染虽然不是很严重的疾病，但是对于患者的生活及工作，都会造成一定影响。如果不能及时治疗，还有可能诱发其他更为严重的疾病，因此患者要重视自己的身体状况，出现任何不适，或者异常的情况，需要马上就医检查，避免引起严重后果。泌尿系感染的护理工作对于患者的康复和治疗具有重要意义。患者和家属应该认真对待护理工作，遵循医生的指导，全面细致地做好各项护理工作，以帮助患者更好地恢复健康。

（作者供职于首都医科大学附属北京天坛医院）

白血病的治疗和护理

□黄晓文

白血病是一种由于体内血液造血细胞发生恶性转化，导致骨髓内白细胞异常增多，从而影响正常造血的恶性肿瘤性疾病。常见的症状包括乏力、贫血、发热、出血倾向等，少数的患者会出现抽搐、牙痛、失明等症状。白血病的病因有哪些？如何治疗和护理呢？

发病原因

白血病的病因包括病毒因素，化学因素，放射因素及遗传因素。病毒因素一般是在老鼠、猫等动物的身体上出现，如PNA病

毒，这种病毒的遗传物质是核糖核酸，有单链的，也有双链的，属于一级病毒，而这种病毒会导致白血病的常见因素，如苯、卤毒素、亚硝酸胺类物质等，长期接触也会诱发白血病。放射因素包括各种电离辐射，如果经常接触放射物质或者大剂量放射线诊断及治疗，会引发白血病，这种白血病的发病概率取决于人体吸收辐射的剂量。另外，遗传因素也是常见白血病的原因之一，有染色体畸

变的人群，发病率往往高于正常人。

治疗和护理

由于白血病的分型和预后分层比较复杂，因此治疗方法也需要根据这两方面进行，有化学治疗，靶向治疗，及干细胞移植等，患者一般情况下根据病情合理的综合性治疗，可以得到很大的改善，缓解病情的发展。白血病的患者首先可以进行联合化疗，病情如果得到缓解，进一步可以根据预后的分层进行，强化巩固化

疗或者干细胞移植等，如果是早期的患者没有什么症状，这种情况下无需治疗。如果是晚期的也可以通过靶向药物治疗，效果也比较显著。必要时下或者中高危白血病的患者，也可以通过异体移植的方法来缓解病情的发展。另外，白血病的患者平时要做好护理的措施，可以从预防感染、出血、贫血等几方面，进行护理。首先，在生活方面要保持食物及餐具的卫生，定期消毒，而且要注意个人卫生及私密处的清洗

工作，保持口腔清洁，以免感染。其次，要避免剧烈运动，避免碰撞，以免导致出血情况。如果患者发生贫血的时候，需要加强营养，必要时可以通过输血来治疗。白血病的患者平时需要做好科学的护理工作，所有的治疗方及药物的服用，都要在专业医生指导下进行，切不可盲目服用或者停药，以免造成不良后果，影响健康。

（作者供职于东莞市人民医院）

影响康复护理的因素有哪些

□霍凤燕

康复护理是康复医学中很重要的一个组成部分，护理的对象主要是老年人、残疾人及慢性病患者。康复护理的主要目的是为了患者及老年人可以减轻痛苦，尽量不要出现继发性的功能障碍，同时可以让患者的一些残余能力得到维持及强化，进而让患者和老年人可以更好恢复生活的能力，重返社会。住在康复生活的患者有很小部分是重症康复患者，医务人员会进行气管切开护理，气道湿化，气囊测压测定，良肢位的摆放，体位管理，营养餐单的制定，饮食指导，摄食训练，体位转移，体位引流加机械排痰，呼吸训练，床旁登车和电动起立床训练，尿管及胃管等各种管路的维护和拔出方案。脑卒中很大一部分患者会残留一侧偏瘫，吞咽

障碍，构音障碍。在护理的时候需要注意预防压疮，营养不良，进行防跌倒坠床指导，预防常出现的肩手综合征，患侧肩关节脱位，早期介入踝泵运动，气压治疗预防深静脉血栓，早期床边站立训练，有效预防足下垂，配合治疗师指导患者日常生活能力训练，能够自行翻身、坐轮椅、洗澡等，那么护理主要做的是什么呢？需要注意哪些风险因素？

患者因素

针对患者病症比较多的、损伤比较严重的或者病情比较复杂、手术难度比较大的，存在着高护理风险，由于每个患者的个体差异，因此有的患者可能在使用药物的时候会发生过敏反应，比较危险。患者出现健康问题之后，很容易导致情感及认知

等心理危机，因此护理人员要给予有效的心理支持，避免产生护理矛盾甚至变成纠纷。

人为因素

护士 在护理患者的时候，护士需要具备专业的知识，如果没有专业的知识，而且又不主动去学习，那么缺乏对于患者的疾病治疗及护理，就很容易在护理的时候存在风险。同时护士的工作方法及工作态度，对患者的病情也会受到影响，如果工作方法不对，或者缺乏临床经验及正确判断能力，缺乏计划性。对于复杂的患者容易会造成工作失误，对患者的病症也会缺乏判断。护理人员如果工作压力比较大，会容易造成身体疲劳，精神紧张，那么在护理的过程中，工作效率也会大大下降。如果

护士缺乏自我保护意识，法律意识比较薄弱，在护理的过程中没有及时地转变观念，容易导致记录书写水平不足，存在安全隐患，或者发生矛盾产生纠纷。

医生 如医生的责任心不强，医生的技能不足及知识缺乏，则很容易导致患者家属的不满而产生矛盾，将矛盾转于护理人员，增加护理风险。

管理因素

管理因素主要包括人为因素、物质因素、环境因素，还有时间因素。人为因素主要包括制度不健全，工作人员职责界限不清，或者执行力不足，责任心不强，护士长管理能力弱，要求不严，护士业务培训未能及时跟上。物质因素主要包括物品、环境、药品3个方面。如果物品不

符合安全标准，或者药物管理不规范及环境存在着感染问题，那么对患者的康复也会造成影响。环境因素主要包含设备布局不当，存在着不安全因素，或者病房噪音太大，影响患者休息，病房里面有有害气体，会影响患者的健康。时间因素主要是指护理人员超负荷工作而导致无法完成全部日常工作，因此引起工作质量下降，导致护理失误。

其他因素

如医用危险品管理不当或者病房区域防火、防盗等方面。护理人员在做护理的时候需要做好风险评估，才能在工作中有效地避免这些风险。增强护理风险的防范意识和防范能力。

（作者供职于郟城县人民医院）