

神经康复护理指南

□开海英

神经康复是一种通过物理、认知和行为的干预方式来帮助个体恢复或改善神经功能的综合性治疗方法，目标是提供个性化的治疗方案，提高患者在日常生活中的独立性，缓解患者症状，提高生活质量。

神经康复广泛应用于各种神经系统疾病的康复过程，包括脑卒中、脑损伤、脊髓损伤、帕金森病、多发性硬化症等。这些疾病可能导致患者运动功能障碍、感觉障碍、言语障碍、认知障碍等，影响患者的日常生活和社交。

治疗方法
神经康复采用多种治疗方法，根据患者的具体情况和需求进行个性化的治疗。常见的治疗方法包括以下几种。

物理治疗 运动训练、平衡训练、肌力训练等物理手段，可以改善患者的运动功能，增强肌肉协调性和平衡能力。

言语治疗 言语障碍患者，可

以通过发音练习、语音训练、语言理解训练等方法，促进言语能力的恢复和提高。

认知康复 认知障碍患者，可以通过记忆训练、注意力训练、问题解决训练等方式，恢复或改善认知功能。

功能训练 日常活动的模拟和练习，可以帮助患者恢复自理能力，比如穿衣自理、进食自理、洗漱自理等。

心理支持 在神经康复过程中，心理支持也是非常重要的一环，可以通过心理咨询、支持小组等方式，帮助患者调整情绪、缓解压力，增强康复的信心。

护理策略
神经康复护理策略包括个体化的治疗计划、积极参与患者教育、提供安全环境、进行有效的沟通等，达到促进患者神经功能恢复、提高患者生活质量的目的。

个性化的治疗计划 每位患者的神经康复需求都是独特的，

因此制定个性化的治疗计划是非常重要的。治疗计划以患者的病情、功能损伤程度和康复目标为依据，由多学科康复团队共同制定。个性化的治疗计划针对性较强，能最大限度的促进患者神经功能恢复。

积极参与康复 积极参与康复是神经康复护理的核心。护理人员应与患者建立良好的合作关系，鼓励他们参与康复活动，并提供适当的支持和指导。这包括监督患者进行物理治疗、认知训练和功能训练等康复活动，以及鼓励他们在日常生活中尽可能地独立参与各项活动。

提供安全环境 为患者提供安全的康复环境，确保康复设施的安全性和易用性，降低患者受伤的风险。护理人员还应定期评估患者的行动能力和认知水平，根据评估结果采取相应的措施，预防跌倒和其他意外事件的发生。

进行有效沟通 与患者进行有效的沟通对于神经康复护理非常重要。护理人员应采用清晰明了的语言和患者沟通治疗计划。此外，护理人员还应倾听患者的需求和意见，与患者建立良好的信任关系，理解患者的痛苦和需求。

提供心理支持 神经康复过程可能会给患者带来不良情绪和心理负担。护理人员应为患者提供心理支持，进行心理疏导，鼓励患者积极面对康复过程中的挑战和困难。此外，护理人员还应组织康复小组进行康复经验分享活动，为更多的患者提供支持和鼓励。同时，护理人员还可以组织开展宣教活动，向患者和家属介绍有关疾病和康复的知识，以增加对康复过程的理解。

社交参与和生活技能培养 社交参与和日常生活技能的培养对于患者的综合康复至关重要。护理人员应组织各种康复活动和

社交互动，包括户外运动、艺术欣赏和手工活动等。这些活动可以增强患者的社交能力，提升患者日常生活能力。户外运动是神经康复的重要组成部分，护理人员可以组织患者参与适合他们身体条件的户外活动，比如散步等。户外运动不仅可以提高患者的心肺功能，还可以改善心理状态，增加对自然环境的接触，促进疾病恢复。

神经康复护理策略旨在提供全面个性化的护理，帮助患者重建神经功能、增强社交能力，提高生活质量。通过康复小组活动、户外运动、艺术欣赏和手工活动等方式，患者能够积极参与康复，促进自我成长和病情恢复。护理人员应实施神经康复护理策略时需要根据患者的具体情况制定个性化计划，并提供相应的指导和支持，帮助他们实现全面的康复目标。

(作者供职于安徽省皖南康复医院/芜湖市第五人民医院)

消化道息肉是指发生在消化道黏膜上的良性肿瘤，通常是肉眼可见的小肿块，可以发生在食管、胃、小肠、结肠等消化道部位。消化道息肉作为一种良性肿瘤，随着人们生活习惯和饮食结构的改变，发病率逐年上升。

消化道息肉的临床表现多样，包括便血、腹痛、腹胀、消化不良等。临床症状与息肉的大小、数量和位置有关。较小的息肉通常无症状，较大的息肉可能导致肠腔狭窄或出血，患者出现便血或贫血等症状。

手术类型
内镜下息肉切除术包括冷活结直肠息肉切除术、热活结直肠息肉切除术、圈套器息肉切除术、内镜下黏膜切除术等。

冷活结直肠息肉切除术 冷活结直肠息肉切除术作为一种内窥镜下的治疗方法，具有操作简便、创伤小、患者恢复快等特点，在结肠息肉治疗中具有明显优势。

热活结直肠息肉切除术 是一种常用于治疗结肠息肉的内镜手术技术，是将热活结直肠息肉插入内镜通道，通过高频电凝切割的方式，将结肠息肉切除。同时，医生也会采集切除的组织样本进行病理检查，以确定息肉的性质。热活结直肠息肉切除术是一种常见且相对安全的内镜手术方法，可以在手术过程中进行病理检查和治疗，避免患者多次进行手术，一般适用于结肠内的小型息肉，能够有效地治疗和预防结肠息肉引发的并发症。

内镜下黏膜切除术 内镜下黏膜切除术作为一种微创、低风险的治疗方法，通过内窥镜技术将病变局部切除，并保留周围正常组织，不仅可以有效治疗早期肿瘤和良性病变，还能预防恶性病变。

术后护理
虽然手术是疾病治疗成功与否的关键，但适当的术后护理也同样重要。良好的术后护理可以帮助患者尽快康复，减少并发症。

疼痛护理 消化道息肉手术后，患者可能会感到不适和疼痛。护士应根据医嘱及时给予镇痛药物，以减轻患者的疼痛。同时，还可以采取非药物措施，比如冰敷或热敷，以缓解患者的不适症状。

饮食护理 手术后，消化道恢复需要一定时间。因此，患者在术后的饮食方面需要特别注意。护士应根据医嘱指导患者逐渐恢复正常饮食。初始阶段，患者可能需要进食流质或半流质食物，逐渐过渡到普通饮食。

管理并发症 消化道息肉手术后，患者可能会出现一些并发症，比如感染、出血或肠梗阻等。护士应注意观察患者的病情变化，以便及时采取措施。此外，患者手术后，应在医生的指导下进行抗生素治疗，预防感染的发生。

消化道息肉的治疗方法多种多样，患者应根据医生的建议选择合适的治疗方法，尽早治疗消化道息肉，有助于预防并发症的发生。

(作者供职于徽山县人民医院)

消化道息肉的手术治疗

□李妮

肺栓塞的表现有哪些

□邱泉珍

肺栓塞主要包括脂肪栓塞、肺血栓栓塞、空气栓塞、羊水栓塞等。肺栓塞一般容易出现在高龄人群中，有静脉血栓栓塞史的患者，或是肿瘤患者，也容易引发肺栓塞。手术后的患者，若没有做好护理，也可能导致肺栓塞。对于肺栓塞，需要大家引起重视，及时进行药物治疗或手术治疗。那么，肺栓塞的表现是什么，要如何护理呢？本文带大家了解一下。

肺栓塞的表现
呼吸困难 是肺栓塞患者的典型症状。具体的严重程度跟肺栓塞的范围有关，如果肺栓塞的面积较小，患者呼吸困难的症状一般不明显，如果肺栓塞的面积较大，则可能导致严重的呼吸困难，并伴有濒死感。

胸痛 患者容易出现胸膜性胸痛以及心绞痛性的胸痛，还可能合并胸腔积液。

晕厥 是肺栓塞患者的首发症状，如果患者因为休克导致晕厥，可能会出现猝死。

咯血 患者出现出血性肺不张或肺梗死会导致咯血，一般出血量不会太多。

其他 比如烦躁不安、惊恐、下肢肿痛等。还有部分患者会出现咳嗽、心悸等症状。

检查阶段 患者如果出现疑似肺栓塞症状，应尽早就医，进行相关的检查明确诊断。医务人员需要监测患者的生命体征，特别是观察血压变化情况，如果有缺氧的情况出现，还需要进行吸氧治疗。

确诊阶段 患者确诊后的溶栓治疗很重要，溶栓前要严格评估患者凝血功能以及出血风险，并告知患者注意事项，比如需要严格卧床等。住院期间为了避免反复穿刺，需要使用留置针，家属应注意观察患者穿刺部位是否有出血。

溶栓时，医务人员要严密监测患者生命体征，患者应避免剧烈咳嗽、预防血栓再次脱落。定期测量血压，确保血压控制在正常范围内。溶栓后，医务人员要观察患者生命体征是否平稳，症状是否改善，同时要预防出血，如果出现血肿，不能用热毛巾热敷。

康复阶段 患者在康复阶段要保持心情放松，不要太紧张。在医生的指导下服用药物，不能擅自停药、擅自更改药物以及药物用量。在使用抗凝药物时，需要观察是否出现黑便、流鼻血等情况，或是出现头晕、头痛等症状，如果发现异常，需要马上就医检查处理。

采用手术治疗的患者需要保持切口清洁卫生，避免切口沾水。如果手术切口出现红肿、渗液、疼痛、发热等症状，需要马上就医处理。

患者出院后，家中要多开窗通风，保持室内空气流通。天气寒冷的情况下，需要做好保暖措施。注意多吃新鲜的蔬菜和水果，不吃辛辣油炸的食物，及时补充优质蛋白，比如牛奶、鸡蛋、鱼肉等。此外，肺栓塞患者还要注意定期到医院复查，多关注自己的身体情况。

(作者供职于高州市人民医院)

肺栓塞主要表现为脂肪栓塞、肺血栓栓塞、空气栓塞、羊水栓塞等。肺栓塞一般容易出现在高龄人群中，有静脉血栓栓塞史的患者，或是肿瘤患者，也容易引发肺栓塞。手术后的患者，若没有做好护理，也可能导致肺栓塞。对于肺栓塞，需要大家引起重视，及时进行药物治疗或手术治疗。那么，肺栓塞的表现是什么，要如何护理呢？本文带大家了解一下。

肺栓塞的表现
呼吸困难 是肺栓塞患者的典型症状。具体的严重程度跟肺栓塞的范围有关，如果肺栓塞的面积较小，患者呼吸困难的症状一般不明显，如果肺栓塞的面积较大，则可能导致严重的呼吸困难，并伴有濒死感。

胸痛 患者容易出现胸膜性胸痛以及心绞痛性的胸痛，还可能合并胸腔积液。

晕厥 是肺栓塞患者的首发症状，如果患者因为休克导致晕厥，可能会出现猝死。

咯血 患者出现出血性肺不张或肺梗死会导致咯血，一般出血量不会太多。

其他 比如烦躁不安、惊恐、下肢肿痛等。还有部分患者会出现咳嗽、心悸等症状。

检查阶段 患者如果出现疑似肺栓塞症状，应尽早就医，进行相关的检查明确诊断。医务人员需要监测患者的生命体征，特别是观察血压变化情况，如果有缺氧的情况出现，还需要进行吸氧治疗。

确诊阶段 患者确诊后的溶栓治疗很重要，溶栓前要严格评估患者凝血功能以及出血风险，并告知患者注意事项，比如需要严格卧床等。住院期间为了避免反复穿刺，需要使用留置针，家属应注意观察患者穿刺部位是否有出血。

溶栓时，医务人员要严密监测患者生命体征，患者应避免剧烈咳嗽、预防血栓再次脱落。定期测量血压，确保血压控制在正常范围内。溶栓后，医务人员要观察患者生命体征是否平稳，症状是否改善，同时要预防出血，如果出现血肿，不能用热毛巾热敷。

康复阶段 患者在康复阶段要保持心情放松，不要太紧张。在医生的指导下服用药物，不能擅自停药、擅自更改药物以及药物用量。在使用抗凝药物时，需要观察是否出现黑便、流鼻血等情况，或是出现头晕、头痛等症状，如果发现异常，需要马上就医检查处理。

采用手术治疗的患者需要保持切口清洁卫生，避免切口沾水。如果手术切口出现红肿、渗液、疼痛、发热等症状，需要马上就医处理。

患者出院后，家中要多开窗通风，保持室内空气流通。天气寒冷的情况下，需要做好保暖措施。注意多吃新鲜的蔬菜和水果，不吃辛辣油炸的食物，及时补充优质蛋白，比如牛奶、鸡蛋、鱼肉等。此外，肺栓塞患者还要注意定期到医院复查，多关注自己的身体情况。

(作者供职于高州市人民医院)

带你了解结肠癌

□赵宏

结肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤，患者因长期腹部疼痛影响消化功能，导致营养不良，从而出现消瘦、体重下降的情况。结肠癌患者的典型症状包括便血、大便习惯改变、腹胀、腹泻、恶心、呕吐、食欲不振、贫血等。那么，结肠癌是什么原因导致的？护理措施有哪些？通过本文带大家了解一下。

发病原因
饮食因素 结肠癌的出现和患者的饮食习惯有着密切的关系。患者平时不注意补充维生素，或者长期吃脂肪含量较高的食物，不吃蔬菜、水果等，可能导致维生素以及微量元素缺乏，从而诱发结肠癌。

遗传因素 很多疾病都和遗传因素有一定的关系，结肠癌也是如此。如果存在结肠癌家族史，直系家属患结肠癌的风险也会大大提高。

化学致癌物质 亚硝胺及其化合物是导致结肠癌的主要化学致癌物。另外，油炸以及烘烤的食物中含有甲基芳香胺，也有可能诱发结肠癌，需要大家引起重视。

年龄因素 大多数结肠癌患者的年龄在50岁以上，因此，中老年人群要特别注意。

精神因素 结肠癌的出现很多时候跟患者长期抑郁、焦虑，或者过于紧张有一定的关系。

消化道疾病 比如克罗恩病、结肠腺瘤等，如果不能及时治疗，或者治疗不彻底，也可能诱发结肠癌。

其他原因 比如不良的生活习惯、长期抽烟、酗酒、长时间久坐、不注意运动、寄生虫感染等。

护理措施
调整饮食 结肠癌患者的饮食需要清淡，尽量吃容易消化且少渣的食物，比如碎肉末、鸡蛋羹等。另外，要注意保持大便通畅，可以多吃新鲜的蔬菜和水果，促进肠道蠕动。结肠癌患者容易出现水电解质以及营养摄入不足的情况，所以在饮食方面可以适当增加蛋白质以及盐分的摄入。

造瘘口的护理 这是结肠癌患者

的重要护理部分，家属以及患者要学习造瘘口的护理方法，学习如何换药以及引流等。

营造舒适环境 家属要给患者营造一个舒适的环境，室内多开窗通风，多和患者沟通交流，这样才能让患者放松心情，避免有太大的心理负担。

做好卫生措施 患者需要保持干净卫生，特别注意伤口不能沾水，避免感染发炎。

患者应在医生的指导下服用药物，不能擅自用药、过量用药。手术后需要多休息，不要过度活动。手术后建议患者采用侧卧位姿势睡觉，每次排便后用温水擦洗肛门。平时要注意多关注自己的身体状况，如果感觉不舒服，或出现渗液以及其他的异常症状，需要马上就医检查处理。在身体条件允许的情况下，患者可以适当运动，比如打太极拳、散步、练习瑜伽等，但是注意不要剧烈运动。

(作者供职于济宁医学院附属医院)

疾病控制与公共卫生的目的是什么

□狄勇

健康对于一个人来说是很重要的，只有拥有健康的身，才会有美好的生活。为了更好地保障人民的健康，国家将疾病控制与公共卫生作为主要任务之一。那么，疾病控制与公共卫生的目的是什么？有哪些注意事项？本文带大家了解一下。

疾病控制的目的
预防疾病 通过加强健康教育、提高公众卫生意识、改善环境卫生等措施，预防疾病的发生，减少疾病的传播和流行。

控制疾病传播 对于正在发生的疾病，疾病控制的目的是采用适合的方式，尽快控制疾病传播，避免疾病流行以及扩散。比如加强卫生监督、追踪密切接触者、隔离患者等。

提高疾病治疗效果 对于已经患病的患者，疾病控制的主要目的是尽快为患者治疗疾病，减轻患者的痛苦，提高疾病治愈率和患者生存率。为了满足这些要求，需要提高医疗技术水平，以及加强药物的监管。

公共卫生的目的
疾病预防控制 这是公共卫生的

核心工作，可以通过接种疫苗、环境卫生管理手段等方式预防疾病，保障公众健康和公共安全。

环境卫生管理 这是公共卫生的主要组成部分，采用垃圾处理、加强环境监测、卫生设施建设等方式，保证公众的环境卫生及安全。

食品及药品管理 这也是公共卫生的工作重点之一，通过加强食品安全宣传、食品药品监管等，保障公众的食品及药品安全。

职业病的预防控制 通过加强职业健康教育、职业病监测等方式，预防职业病的发生。

其他 比如健康教育，是公共卫生的重要组成部分，通过加强健康知识宣传、开展健康教育等活动，提高公众的健康意识和健康素养，从而提高公众的生活水平和生活质量。

注意事项
保持卫生 日常生活中，大家要勤洗澡、勤洗手，保持身体的清洁卫生，这样才能更好地避免疾病的传播。

调整饮食 饮食对于一个人的健

康来说很重要，良好的饮食习惯可以提高人体的免疫力和抵抗力。大家在日常生活中可以多吃新鲜的蔬菜和水果，同时做到低盐、低脂、低糖饮食，避免暴饮暴食。

避免接触传染源 尽量少到人员密集的场合，出门佩戴口罩，不接触患有传染病的患者或患病的禽畜等。

其他 根据实际情况，接种不同类型的疫苗，提高自身的免疫力和抵抗力；遵照医嘱用药，不擅自更改药量，不擅自停药；适当运动很重要，可以选择自己喜欢的有氧运动，并长期坚持下去，能提高自身免疫力；注意室内卫生，做好清洁工作，避免细菌滋生。

同时，还要注意保持良好的心态，不要有过大的心理压力，以免影响身体健康。平时多关注自己的身体状况，出现任何身体不适或异常症状，都要引起重视，及时就医检查处理。

(作者供职于沂源县第二人民医院)

检验科在临床诊断中的作用

□陈丽

检验科的职责是对患者的体液、组织、细胞等进行检验分析，帮助医生作出正确的诊断。检验科为临床提供提供各种各样的检验项目，包括常规检查、特殊检查和高级检查。常见的检验项目包括血常规、尿常规、生化指标、免疫学检测、微生物学检测等。

检验科在临床诊断中的作用非常重要，主要负责对人体的生理和病理过程进行检测、分析和评估，为医疗保健提供支持性的数据和信息，从而支持临床医生进行诊断、治疗和预后判断，作用主要包括以下几个方面。

确诊疾病 检验科通过对患者的体液、组织、细胞等进行检测和分析，可以确定疾病的类型、程度和进展情况。

评估手术风险 检验科可以通过检测患者的肝功能、肾功能、血常规等指标，评估手术风险，并提供相应的建议，确保手术的安全性和提高成功率。

筛查产前异常 检验科可以通过产前筛查，比如产前羊水穿刺、绒毛取样等技术，及早发现胎儿可能存在的某些基因异常、先天性畸形等问题，为家庭医生或遗传咨询师提供诊断和治疗方案的指导。

预防疾病发生 检验科可以开展一系列筛查项目，比如体检等，早期发现疾病潜在的风险因素，采取相应的预防措施，预防疾病的发生。

筛查遗传疾病 检验科可以通过基因检测等技术，筛查出一些具有遗传风险的疾病和潜在遗传疾病，为家庭医生或遗传咨询师提供诊断和治疗方案的指导。

检验科在临床诊断方面的作用是多方面的，检验结果可以帮助医生制定治疗方案、判断治疗效果、提高疾病早期诊断率等，也可以为患者提供更加优质的医疗服务。随着科技不断进步和新技术、新方法的不断涌现，检验科在未来的发展和创新中也将扮演着越来越重要的角色。

(作者供职于淄博市桓台县荆家镇卫生院)

小小蜱虫危害大 野外活动要当心

□孙雪莉

蜱虫又称壁虱、扁虱、草爬子、大豆子、八脚子等，是一类专性寄生的节肢动物。蜱虫一般生活在草地、森林和灌木丛等环境中，在夏季活动频繁。蜱虫叮咬人体后可能会传播多种疾病，比如发热伴血小板减少综合征、克里米亚-刚果出血热、莱姆病、蜱传脑炎等。为了预防此类疾病的发生，大家野外活动应注意防范蜱虫叮咬。

预防措施
选择合适的服装 蜱虫对寄生部位常有一定的选择性，一般在皮肤较薄，不易被搔到的部位。比如全沟硬蜱寄生在动物或人的颈部、耳后、腋窝、大腿内侧、

阴部和腹股沟等处。人们在蜱虫较多的环境里，应穿长袖衣物、长裤、封闭式鞋子等，尽量减少皮肤暴露面积，降低被叮咬风险。同时，可以将脚塞进袜子里，防止蜱虫爬入。

使用驱蚊剂 外出前，将驱蚊剂涂抹在暴露的皮肤上，特别是手臂、腿部和脚等容易受蜱虫叮咬的部位。如果穿了长袖、长裤，也可以在服装上喷洒驱蚊剂；要定期检查身体，蜱虫一般会选择暗处或隐蔽的皮肤区域叮咬，比如腋窝、腹股沟、头皮等。因此，在外出返回室内后，应仔细检查身体是否有蜱虫。

注意环境清洁 外出返回室内后，应尽快清洗衣物，尤其是可能接触到蜱虫的衣物。烘干衣物也有助于杀灭潜伏在衣物中的蜱虫。同时，家中的宠物要定期进行皮毛检查，以确保宠物没有被蜱虫叮咬。

处理措施
被蜱虫叮咬后，应尽快到医疗机构就诊，尽量在24小时内将其取出，以减小感染概率，如果无法短时间内就诊，可考虑自行取出。取蜱虫时，切不可捏、拽、用火或其他东西刺激，这样可能让蜱虫的口腔折断在皮肤内，还可能刺激蜱虫分泌更多携带病原体

的唾液，增加感染的可能性。大家可以用酒精涂抹蜱虫身体，先使其头部松动，然后用尖头镊子或纱布稳定住虫体将其取出，取的时候要垂直向上均匀用力，不要左右晃动，使其头部自行慢慢退出。

野外活动时预防蜱虫叮咬非常重要。选择适当的服装、使用驱蚊剂、定期检查身体、保持环境清洁等，都是有效的预防措施。通过这些预防措施，可以减少蜱虫叮咬的风险，确保夏季外出的安全和健康。

(作者供职于烟台市心理康复医院)

野外活动时预防蜱虫叮咬非常重要。选择适当的服装、使用驱蚊剂、定期检查身体、保持环境清洁等，都是有效的预防措施。通过这些预防措施，可以减少蜱虫叮咬的风险，确保夏季外出的安全和健康。

(作者供职于烟台市心理康复医院)