

康复护理的内容及重要性

□袁颖

康复护理是康复医学不可分割的重要组成部分,随着康复医学的发展而发展。康复护理的理念是“重塑生活的桥梁”,旨在帮助患者重新适应生活,克服各种障碍,实现自主、独立生活。本文将介绍康复护理的重要性、内容及其对患者康复的影响,以期让更多人了解康复护理,支持和参与康复护理工作。

康复护理的重要性

1. 促进康复进程
康复护理是针对患者的个体差异,制订个性化的治疗计划,帮助患者快速、有效康复。这些计划包括体能训练、功能训练、社交技能训练等,有助于加快康复进程,减少并发症。
2. 改善生活质量
康复护理不仅注重身体康

复,还注重心理和社交方面的康复。通过心理支持、社交技能训练等手段,患者能够更好地适应,提高生活质量,提升生活幸福感。

3. 降低社会成本
康复护理能够帮助患者快速康复,缩短住院时间,减轻家庭和社会负担。

康复护理的内容

1. 评估和制订康复计划
康复护理团队会对患者进行全面评估,包括身体功能、心理状态、社交能力等方面,然后在评估的基础上,为患者制订个性化的康复计划,明确康复目标和治疗方案。
2. 体能训练
体能训练是康复护理的核心内容之一。通过运动和锻炼,帮助患者恢复肌肉力量、关节灵活

性和平衡能力,提高其日常生活自理能力。

3. 功能训练
功能训练旨在帮助患者重新学习或改进日常生活中的各项功能,如洗漱、进食、穿衣等。通过练习,使患者能够更好地应对日常生活中的各种挑战。

4. 心理支持
疾病或创伤常常会给患者的心理造成一定的影响。康复护理团队会通过心理支持和心理治疗,帮助患者积极面对疾病,增强康复信心。

5. 社交技能训练
社交技能训练旨在帮助患者恢复社交能力,让患者重新融入社会。这对于提高患者的自信心,减少社交恐惧症等具有积极作用。

6. 辅助器具和适配器的使用
康复护理团队会根据患者的需要,推荐和指导患者合理使用辅助器具和适配器,提高生活的便利性和安全性。

康复护理对患者康复的影响

1. 提高生活质量
康复护理能够帮助患者克服各种功能障碍,重新获得独立生活的能力,从而显著提高生活质量。

2. 增强自信心
康复护理通过各种训练和支持,让患者逐渐恢复原有的能力,增强自信心,积极面对生活的挑战。

3. 减少并发症
康复护理可以有效预防并发症的发生,避免康复进程中出现问题,确保康复过程顺利进行。

行。

4. 帮助患者融入社会
通过社交技能训练和心理支持,康复护理能够帮助患者重新融入社会,与家人、朋友和社区建立良好的人际关系。

康复护理能够缩短住院时间,减轻家庭的护理负担,同时也减少了社会的医疗资源消耗。

康复护理作为“重塑生活的桥梁”,在帮助患者克服身体和心理障碍、重新融入社会、提高生活质量等方面发挥着不可或缺的作用。通过制订个性化康复计划、体能训练、功能训练、心理支持等多种手段,康复护理让患者从困境中走出来,帮助他们重建信心,实现独立生活。

(作者供职于单县海吉亚医院)

浅谈导致血液肿瘤的“元凶”

□杨艳君

血液肿瘤主要包括各种类型的白血病、淋巴瘤、骨髓增生异常综合征、多发性骨髓瘤等。血液肿瘤是一种全身性疾病,可在机体任何地方发生,既可以侵犯中枢神经系统,如脑胶质瘤,又可以侵犯骨骼和内脏器官,如骨肉瘤和骨髓瘤;可以侵犯血管或其他组织器官,如白血病、多发性骨髓瘤等。它们的临床表现千差万别,但共同特点是多见于青壮年。

血液肿瘤可分为两大类:一类是血液病,如再生障碍性贫血、白血病、骨髓增生异常综合征和恶性淋巴瘤等,其中以再生障碍性贫血最为常见,占全部血液肿瘤的60%~70%;另一类是非血液病的肿瘤,如淋巴瘤细胞增殖性肿瘤(如淋巴瘤)、骨髓增生性肿瘤(如骨髓瘤)等。

血液肿瘤的发生是一个渐进的过程。在临床上,血液肿瘤可以发生于任何年龄。诊断方法是通过体格检查和实验室检查确诊。治疗方法目前主要以化疗为主,另外可选择放疗、免疫抑制剂、中医治疗等。

那么,到底是什么原因导致血液肿瘤的发生呢?

1. 病毒感染:病毒是一类能引起疾病的微生物,属于一类生物性致病因素,它通过各种方式侵犯人体,导致疾病的发生。机体一旦感染某种病毒,免疫系统便会产生相应的抗体来抵御这种病毒,但若长期反复感染同一种病毒,便会使机体产生对该病毒的耐受性。在这种耐受状态下,机体就会发生适应性变化,从而导致免疫功能异常或失调,诱发或加重疾病。

2. 免疫功能异常:白血病

途径可分为输血传播感染、直接接触传播感染和其他类型的病毒感染。

输血传播感染是病毒最主要的传播途径,如艾滋病病毒、巨细胞病毒感染、乙型肝炎病毒感染等。输入病毒感染者的血液或血制品,由于存在免疫缺陷,极易导致造血干细胞对某一种病毒产生耐受性,从而增加血液肿瘤的发生率。

直接接触传播感染是指使用受污染的血液制品,而使自身感染血液肿瘤病毒。如不注意卫生,经常接触受污染的医疗器械、注射器等,可引起皮肤、黏膜等的感染,进而导致肿瘤的发生。

其他类型的病毒感染包括巨细胞病毒、人类疱疹病毒7型等。这些病毒与血液肿瘤的关系尚不清楚。

2. 免疫功能异常:白血病

患者免疫功能异常,不能有效识别和攻击肿瘤细胞,导致肿瘤发生。

3. 环境因素:长期接触有机溶剂、重金属等化学物质,可诱发血液肿瘤。某些有机溶剂、甲醛、农药、重金属等化学物质可导致机体免疫功能异常,引起造血干细胞或祖细胞异常增殖,导致血液肿瘤发生。

4. 电离辐射:长期从事放射线检查工作的人群,如医生、护士等,可能发生白血病。

5. 遗传因素:一些遗传性疾病与血液肿瘤密切相关,如血友病和家族性淋巴瘤等。

(作者供职于滨州医学院附属医院)

运动损伤的早期处理与恢复

□赵弟金

运动是人们日常生活中不可或缺的一部分,然而,不少人在运动中会出现意外伤害,面临运动损伤的问题。及时和恰当地处理运动损伤,并进行有效的康复非常重要。本文将带您了解运动损伤的早期处理及恢复阶段的关键步骤,以便更好地应对和预防运动损伤。

运动损伤早期处理

1. 初期伤害评估

当发生运动损伤时,要观察损伤部位的变化,比如是否出现肿胀、疼痛、淤血等症状,初步评估损伤的严重程度,帮助判断是否需要寻求专业医疗干预。因此,运动损伤的早期处理尤为关键。

2. 采用“RICE”原则

“RICE”原则包括4个关键步骤:第一个步骤是休息(Rest),让受伤部位得到充分的休息,避免伤情进一步恶化;第二个步骤是冷敷(Ice),可以通过冷敷受伤部位来减轻疼痛和肿胀;第三个步骤是使用压力绷带进行适当的压迫(Compression);第四个步骤是将受伤部位抬高(Elevation),这样可以帮助减少血液淤积。通过遵循“RICE”原则,我们能够受伤组织提供合适的保护和护理。

3. 共振治疗

该方法是利用特定频率的电磁波来刺激和促进受伤组织的修复和再生。通过选择合适的共振波长和强度,共振治疗可以缓解疼痛、改善血液循环并减少炎症反应,从而帮助加速康复进程。

4. 药物治疗

例如,非甾体抗炎药(NSAIDs)可以用来减轻疼痛和减少炎症反应。药物治疗需要在专业医生的指导下进行,以免发生不良反应和药物之间的相互作用。因此,我们应该谨慎使用药物,并遵循医生的建议。

恢复阶段的关键步骤

1. 早期恢复锻炼

在运动损伤初期得到适当处理后,进行早期恢复锻炼是恢复阶段的关键。这包括进行适量的运动和适当的力量和关节的灵活性,并促进受伤组织的修复。

2. 康复治疗

康复治疗是运动损伤恢复的核心阶段。这包括进行物理疗法、康复训练和功能锻炼,以帮助康复和恢复正常运动功能。康复治疗应根据运动损伤的类型和严重程度进行个体化设计,并在专业医生或康复师的指导下进行。

3. 营养补给

适当的营养补给对于运动损伤的恢复至关重要。在康复过程中,身体需要足够的能量和营养来支持受伤组织的修复和再生。摄入足够的蛋白质、碳水化合物和维生素等营养素是身体恢复健康的关键。

4. 逐渐增加运动强度

在康复过程中,逐渐增加运动强度是非常重要的。过快恢复活动强度可能导致损伤复发或产生新的损伤,而过于保守的恢复则无法达到预期效果。因此,运动强度应根据个体情况进行调整。

5. 康复评估与调整

康复过程中的评估是确保恢复效果和调整康复计划的关键环节。应定期评估受伤部位的恢复情况,并根据评估结果进行调整,以确保康复顺利进行。

运动损伤的早期处理和恢复是确保及时康复和减少后遗症的关键步骤。采取初期伤害评估、共振治疗和药物治疗等措施可以有效减轻疼痛、促进受伤组织修复。在恢复阶段,早期恢复锻炼、康复治疗、适当的营养补给、逐渐增加运动强度等是实现恢复的重要环节。

(作者供职于牡丹区高庄镇中心卫生院)

急性肺炎的护理方法

□付志华

急性肺炎是一种影响肺部的急性呼吸道感染。肺炎的病原体通常包括细菌、病毒、支原体、衣原体等。急性肺炎是儿童时期常见的疾病,尤其是在婴幼儿时期。近年来,通过中西医结合治疗,急性肺炎的病死率已经明显下降。急性肺炎的临床表现为发热、咳嗽、气促、呼吸困难等,听诊可有呼吸音减低、粗糙、湿啰音等。治疗主要采用抗菌药物,如阿莫西林、头孢呋辛等,并可解热药、祛痰药等联合使用。

危险因素

急性肺炎的危险因素主要包括细菌、病毒、支原体等病原体感染,以及长期吸烟、空气污染、接触过敏原等。其中,细菌性肺炎最为常见。病毒性肺炎在小儿时期也比较常见。此外,吸入性肺炎和坠积性肺炎也是急性肺炎的重要类型,这两种肺炎通常是由

病原体感染导致的。

好发人群

急性肺炎好发于以下人群:
老年人:特别是年龄大于65岁的老年人。
儿童:特别是年龄在5岁以下的儿童。
患有慢性基础疾病的患者:糖尿病、慢性心血管疾病、慢性肺部疾病等患者。
长期使用免疫抑制剂药物的患者:风湿病或结缔组织疾病、红斑狼疮等患者。

预防措施

预防急性肺炎需要从多个方面入手,包括以下几点:
避免过度疲劳,保证充足的休息和睡眠,以增强身体抵抗力。
保持室内空气流通,避免接触有害气体和烟雾。
冬季要注意保暖,避免受凉。

积极治疗慢性病,如慢性

阻塞性肺疾病、心脏病等,以降低急性肺炎的发生风险。

护理方法

急性肺炎的护理方法主要包括以下几点:
病情观察:密切观察患者的生命体征,包括体温、呼吸、心率、血压等,注意观察患者的精神状态和面色。
休息与环境:患者应充分休息,且保持室内空气清新,室温保持在18摄氏度~20摄氏度,相对湿度维持在60%左右,避免空气过于干燥。
饮食护理:给予患者高蛋白、高维生素的半流食或流食,少食多餐,避免吃刺激性食物,必要时可通过静脉给予营养。
氧疗:根据患者的病情给予氧吸入,以改善患者的缺氧症状。

呼吸道护理

协助患者变换体位,以促进呼吸道分泌物排出。对于排痰困难的患者,可进行超声雾化吸入,以稀释痰液,减轻呼吸困难的状况。

用药护理

观察患者用药后的反应,遵医嘱使用抗生素等治疗药物,确保用药安全有效。

心理护理

给予患者心理支持,缓解其紧张、焦虑情绪,增强治疗信心。

预防并发症

密切观察病情变化,预防并发症的发生,如肺水肿、休克等。

急性肺炎的护理需要全面考虑

包括病情观察、饮食护理、氧疗、呼吸道护理、用药护理、心理护理及预防并发症等,有助于防止病情恶化,提高治疗效果,促进患者康复。

(作者供职于濮阳市第五人民医院小儿内科)

什么情况下可以使用人工关节置换术

□郑春明

今天我们来谈谈一个让人走路困难、痛苦不堪的“老朋友”——骨关节炎。这个病“偏爱”中老年人。在这个人口老龄化越来越严重的时代,它的发病率和致残率越来越高。有些患者不重视,结果把骨关节炎从早期的“小毛病”养成了晚期的“大怪兽”。这时,医生就会推荐一个名叫人工关节置换术的治疗方法。接下来,本文将带您详细了解人工关节置换术的相关知识。

什么是人工关节置换术

人工关节置换术是一种通过外科手术将人工关节假体植入人体内的手术,以替换患病或受伤的关节,从而改善或恢复关节功能。人工关节假体一般由金属、高分子聚乙烯或陶瓷等材料制成,旨在模拟人体关节的形

态、构造和功能。人工关节置换术主要用于治疗严重的骨性关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎等疾病。这些疾病可能导致关节疼痛和运动功能障碍。

什么情况下可以使用人工关节置换术

如果您的髋关节或膝关节已经疼痛很长时间,已经引起步态不稳、关节畸形、日常生活及运动能力严重受限,例如无法下蹲、无法行走、无法上下楼梯、不能穿袜子等,并且保守治疗如理疗、针灸、康复锻炼不能缓解症状,那么您可能需要接受人工关节置换术。

人工关节置换术的效果

人工关节置换术的效果是非常好的,它能够有效地缓解疼痛,改善关节功能,稳定关节,矫正畸形,并且能够

使原来僵硬、活动受限的关节恢复正常的功能。对于骨关节炎严重的患者,人工关节置换术能够显著提高其生活质量。

人工关节置换术的风险和并发症

患者在考虑手术前,应该与医生充分沟通,了解手术存在的风险和并发症。进行人工关节置换术需要麻醉,而麻醉可能会对心、肺、脑等重要器官的功能障碍,尤其是对一些老年人或有慢性病的患者。手术后,患者可能会因为长时间卧床或疼痛而减少活动量,导致下肢静脉血栓形成。

术后注意事项

在进行人工关节置换术后,要注意休息和运动。过度劳累可能会对关节造成额外的负担,因此需要确保有关节

足够的放松时间。手术后,提重物或进行诸如爬山、蹲马步等需要过度使用膝关节的活动,都会给关节带来额外的压力,可能会对手术部位造成损伤,甚至可能会导致手术失败。手术后,患者要注意观察自己的腿部情况,如果发现有任何炎症的迹象,比如红肿、热痛、活动受限等,应该立即去医院检查。及时治疗可以帮助避免更严重的问题,最大程度确保手术效果。

如果您长期膝关节疼痛,影响生活和工作,且保守治疗后症状无法缓解,就不要犹豫,应尽早咨询骨科医生并接受专业的治疗。人工关节置换术是一种有效的治疗方法,可以帮助您缓解疼痛,恢复关节功能,提高生活质量。

(作者供职于黑龙江省牡丹江林业中心医院)

缓解偏头痛的自我护理方法

□张倩倩

偏头痛是一种常见的神经血管性疾病,严重影响患者的生活质量。除药物治疗外,正确的自我护理方法也能在缓解偏头痛中起到重要的辅助作用。本文将为大家介绍缓解偏头痛的护理方法,帮助患者掌握自我护理方法,减少偏头痛带来的困扰。

养成良好的生活习惯

1. 规律作息

保持良好的睡眠习惯是缓解偏头痛的重要措施之一。良好的睡眠习惯包括每晚保证7小时~9小时的睡眠时间,并且每天固定作息时间。定时睡眠和起床,可以调整身体的生物钟,进而提高身体的抵抗力。此外,避免熬夜和过度劳累也是保持规律作息的关键。

2. 健康饮食

除了良好的睡眠习惯,合理的饮食也对缓解偏头痛有着积极作用。建议患者避免摄入过多咖啡因、含酪氨酸的食物和酒精等易诱发偏头痛的食物和饮料。这些食物和饮料中的化学物质和成分可能会刺激神经系统,进而引起偏头痛的发作。另外,增加蔬菜和水果的摄入量也是非常重要的。蔬菜和水果富含维生素和矿物质,特别是维生素B、维生素C和镁等营养素对神经系统的健康具有重要作用。

3. 自我监测

患者可自行记录头痛的程度、频率和持续时间,帮助医生更准确地评估病情。在自我监测期间,患者不要随意调整药物的剂量和使用频率。

4. 药物护理

偏头痛患者应根据医生的建议合理用药,避免滥用药物。通过良好的生活习惯,缓解压力与调节情绪,保持适度运动与体力活动,调整环境与保持良好的工作状态,以及规律用药,患者可以更好地掌握自我护理的方法,缓解偏头痛的症状,提高生活质量。但是,自我护理方法只是辅助治疗的一部分,偏头痛的确诊、治疗方案制订等还需要由医生进行。

保持适度运动

适度的有氧运动有助于促进血液循环和氧气供应,使患

者身体健康。患者可以选择散步、游泳、慢跑等运动,每周至少进行3次,每次持续30分钟以上,有助于缓解偏头痛症状。

保持良好的工作环境

患者在日常生活中应尽量创造一个安静、温馨、通风良好的环境。避免闪烁和强烈的光线刺激,保持室内温度和湿度适宜。

维持规律医疗观察与用药

1. 定期复诊
患者需要遵循医生的建议,定期复诊,及时调整治疗方案。医生将根据患者的病情和病史制订个性化的治疗方案。

2. 自我监测

患者可自行记录头痛的程度、频率和持续时间,帮助医生更准确地评估病情。在自我监测期间,患者不要随意调整药物的剂量和使用频率。

3. 药物护理

偏头痛患者应根据医生的建议合理用药,避免滥用药物。通过良好的生活习惯,缓解压力与调节情绪,保持适度运动与体力活动,调整环境与保持良好的工作状态,以及规律用药,患者可以更好地掌握自我护理的方法,缓解偏头痛的症状,提高生活质量。但是,自我护理方法只是辅助治疗的一部分,偏头痛的确诊、治疗方案制订等还需要由医生进行。

(作者供职于聊城市第三人民医院)

急性心力衰竭和冠心病有关系吗

□董小非

急性心力衰竭和冠心病有关系。冠心病是急性心力衰竭的常见诱因之一。冠心病会导致急性心肌梗死,而急性心肌梗死是引发急性心力衰竭的重要原因之一。当急性心肌梗死发生时,心脏的供血能力会下降,心肌细胞会发生缺血性坏死,从而导致心脏收缩功能减弱,引发急性心力衰竭。此外,冠心病还可能引发心律失常、心脏瓣膜病等其他心血管疾病,进而导致急性心力衰竭的发生。因此,积极预防和治疗冠心病对于预防急性心力衰竭具有重要意义。

如何避免冠心病诱发心力衰竭

以下是一些避免冠心病诱发心力衰竭的方法:

控制高血压、高血糖、高血脂等心血管疾病的风险因素,以降低冠心病的发生率,从而减少心力衰竭的风险。
适量运动可以增强心脏功能,提高身体代谢水平,建议冠心病患者进行适量的有氧运动。

合理饮食,控制体重,少吃高脂肪、高胆固醇食物,多吃蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物。

戒烟限酒,可以降低心血管疾病的发生率,从而减少心力衰竭的风险。

积极治疗冠心病,控制病情发展,按时服药,定期复查,减少病情恶化风险。

避免感染,特别是在冬季,要注意保暖,避免患感染性疾病,以免诱发心力衰竭。
注意休息,保持充足的睡眠,避免过度劳累和精神紧张等不良情绪,可以降低心力衰竭的风险。

总之,避免冠心病诱发心力衰竭需要从多个方面入手,包括控制风险因素、合理饮食、适量运动等。同时,要注意生活细节,如避免感染、注意休息等,也可以降低心力衰竭的风险。

急性心力衰竭的危险因素

急性心力衰竭的危险因素包括心肌梗死、心胸比值>0.55、左室射血分数<0.4、有多次心肌梗死或左心衰史、以及高血压、高血糖、高血脂、肥胖、年龄大、吸烟、喝酒等。此外,呼吸道感染是最常见、最重要的诱因。心律失常特别是心房颤动也是诱发急性心力衰竭的重要因素。其他各种类型的快速型心律失常及严重缓慢型心律失常均可诱发急性心力衰竭。血容量增加、环境、体力和精神因素改变、过度疲劳、情绪激动、电解质紊乱及酸碱平衡失调、心肌缺血、高血压等也可能诱发急性心力衰竭。

急性心力衰竭的护理方法

镇静:让患者保持安静,必要时可肌肉注射吗啡,以减轻心脏负担,缓解呼吸困难症状。

减少静脉血回流:让患者采取坐位或卧位,两腿下垂,以减少静脉血回流,减轻心脏负担。

吸氧:及时给患者供氧,纠正低氧血症,缓解缺氧症状。

强心药:在医生的指导下,给予患者强心药,如西地兰等,以增强心肌收缩力,缓解心力衰竭症状。

合理休息:重症或急性期心力衰竭患者要绝对卧床休息,减少心脏负担。当症状好转后,可以适当下床活动。

减少诱因:可采取措施减少诱发心力衰竭的因素,比如避免过度劳累、预防感染、控制饮食、减少盐的摄入等。

心理护理:关注患者的情绪变化,做好心理疏导,保持平和的心态,不过分焦虑,但也不要忽视病情的严重性。

这些护理方法有助于缓解急性心力衰竭的症状,促进患者恢复,提高生活质量。但在实施护理措施时,要按照医生的建议和患者的具体情况进行,避免过度护理或不当护理。

(作者供职于许昌市人民医院心血管内一科)