

# 脑外伤后功能康复与护理

□赖英霞

脑外伤是指发生在头颅部的外伤，多为跌坠伤、撞伤和击伤。脑外伤是神经外科领域最常见的疾病之一，脑外伤通常导致患者出现不同程度的永久性功能障碍。

脑外伤一般被分为直接损伤和间接损伤。直接损伤是指暴力作用直接引起的损伤，而间接损伤指的是虽然暴力作用于其他部位，但是力量传导到头部造成的损伤。

## 症状

**头痛** 轻度脑外伤的患者，一般以头皮疼痛为主要症状，多数患者不会出现昏迷、意识障碍等征状。

**脑震荡** 中度和重度患者会出现意识障碍，一些患者则会出现脑震荡，在受伤后，患者会出现数分钟或是十几分钟的意识丧失，部分患者还会出现短暂意识混乱或恍惚情况，在意识恢复后，难以想起受伤过程，短期记忆也不能描述，称为逆行性遗忘。

**硬膜外血肿** 该血肿位于颅骨内板与硬脑膜之间，会引发患

者出现进行性意识障碍。患者会出现硬膜外血肿伤后一度昏迷，在一段时间后会逐渐好转，但在不久后会再次陷入昏迷。

**意识障碍** 在出现意识障碍后，患者最主要的表现是无法正常与他人沟通交流，患者的学习、记忆等能力也会明显下降。一些病情严重的患者会出现不能认人、认路的情况。部分患者还会出现精神障碍、性欲亢进、情绪异常等情况。

**感觉障碍** 一些患者的触觉、痛觉、温度感觉等都会因为外伤而出现障碍。

**运动功能障碍** 当出现脑外伤后，患者的日常生活能力和运动能力会严重受损，患者会出现偏瘫、肌力减弱、肌肉痉挛、平衡障碍、共济失调等症状。

**言语障碍** 一部分患者在脑外伤后完全无法与他人正常交流，理解、表达、阅读、书写都会出现障碍。

**吞咽障碍** 患者在进食方面会出现障碍，无法正常咀嚼和吞咽，这会严重影响患者的身体恢

复，一些吞咽功能障碍患者必须使用鼻胃管进食。

**癫痫** 在脑外伤3个月~6个月后，一些患者会出现癫痫症状，这会严重影响患者的正常生活和身体恢复，患者需要进行手术、药物治疗，方可解决问题。

## 康复护理

**认知功能康复** 家属可以运用一些小游戏来锻炼患者的专注力、记忆力和思维能力。例如，家属可以取两个杯子和一个弹球，让患者注视杯子和弹球，然后反复运动后让患者猜哪个杯子内有弹球，通过这种方式能很好地锻炼患者的专注力。

家属也可以将几张卡片放在患者面前，让患者对每张卡片记忆5秒~10秒，之后将卡片收起来，让患者描述刚才卡片上的事物，如此反复数次，并逐渐增加卡片的数量，这种方式可有效锻炼患者的记忆力。

在对患者的思维能力锻炼时，家属可以取一张当地报纸，随意找一个栏目并询问患者有关的信息，如标题、日期等，如果患者

回答无误，就继续询问更加细节的信息，或可询问体育版块中，两支球队的比赛等，当患者都能完成后，就让其再在报纸中寻找一些自己感兴趣的信息，这些方法能有效对患者的思维能力进行锻炼。

**吞咽功能康复** 吞咽困难障碍患者的恢复和正常身体运转需要大量的营养，因此必须维持营养均衡。家属应根据患者的功能恢复状况来为患者提供食物，以维持正氮平衡，补充必要的电解质，及时纠正水电解质紊乱。

平时，也可让患者服用中枢神经系统代谢药物，通过药物改善吞咽功能，具有一定的促醒功效。家属还可通过针灸、推拿、按摩等方式来刺激患者的身体，以恢复吞咽功能。

**运动功能康复** 当患者无须卧床后，可以开始进行适当的运动。长期卧床患者的肌肉可能出现了一定程度的萎缩，关节也开始僵硬变形，这都会对患者的正常活动造成影响。

家属应该在患者病情稳定

后，尽可能减少患者卧床时间，首先要帮助患者在床上活动自身的关节，让患者逐渐找到关节活动的感觉，待患者能够熟练控制关节后，就可以在家属的帮助下开始尝试自己坐起，并逐渐变为站立、行走。

需要注意的是，患者的恢复一定要循序渐进，在患者身体条件允许的情况下，才能进行下一个恢复项目。在锻炼过程中也应该把握好锻炼量，避免出现过度劳累的情况。在锻炼过程中，家属应该在患者身边陪伴，避免患者摔倒，造成二次伤害。

脑外伤是一种常见的创伤，但其会对患者身体造成较大的创伤，甚至还可能留下永久性的后遗症。因此，在患者的创伤护理上一定要格外用心，尽可能地提高患者的恢复效果。在护理时，家属应该多与医生、护理人员沟通，避免在护理过程中出现错误，影响恢复效果，造成二次伤害。

(作者供职于广西玉林市陆川县人民医院)

随着年龄增长、机体功能下降，老年人会出现各种各样的疾病，老年人常见病的类型不同，康复治疗方式也不同，科学合理的康复治疗能够延长老年患者的生命，并且提高其生活质量。那么，老年人常见病的类型有哪些，这些疾病应该如何进行康复治疗呢？

## 疾病类型

**心脑血管疾病** 该类疾病主要是由于老年人年龄增长，机体功能下降，血液循环速度下降，导致患者血管中容易形成脂肪沉积、血液硬化等。同时，受高血压病、高血脂症、糖尿病等疾病的影响，极易导致老年人出现各种心脑血管疾病，如动脉粥样硬化、冠心病、脑出血、脑梗塞等。

**神经系统疾病** 该类疾病最常见的是老年痴呆、老年健忘、睡眠障碍等，属于退化性老年疾病，多发生在65岁以上的老年人群中，并且随着年龄的增长，记忆力会出现衰退的现象。长期的失眠很容易引起老年人其它身体及心理上疾病，老年失眠症不同于中青年的失眠特点，在病因病机方面与精神思想因素关系不大，不像中青年人主要由精神负担沉重、思虑过度、心血耗伤所致，所以家属应该重视老年人睡眠障碍问题。

**关节性疾病** 在老年患者中，关节性疾病患病率高达50%，其主要和年龄增长、体重、创伤、肌肉等因素有关，临床表现为关节疼痛、关节僵硬、关节肿胀、关节活动不便等。常见关节性疾病包含骨关节炎、痛风性关节炎、风湿性关节炎等。风湿性关节炎若没有得到及时有效地控制，有可能会致残；如果治疗及时，风湿性关节炎是可以痊愈的。

**内分泌疾病** 随着年龄的增长，身体脏器的功能会逐渐减弱，身体代谢能力也会受到较大影响，再加之体力活动较少，饮食结构不科学等因素，极易造成内分泌失调、内分泌功能紊乱等情况，从而导致老年人出现内分泌性疾病，如常见的糖尿病、甲状腺功能障碍、脂肪肝、胃肠道消化疾病等。

## 康复治疗

首先，心脑血管患者应该进行适度运动，适度运动能够促使血流速度加快，避免血脂升高，同时应该合理安排运动的时间和方式，可以选择在下午5点左右进行运动，运动方式可以选择慢跑、散步、打太极拳等，运动应该先从简单的项目开始，逐渐接触难度较大的运动方式。其次，需要维持心态平和，保持愉悦的心情，冠心病、高血脂症、心脑血管疾病的患者特别是要放宽自己的胸怀，不要让情绪有特别大的浮动。

对于神经系统疾病患者首先进行药物治疗，遵从医生的指导用药，常用药物有环孢素口服液、阿昔洛韦片、布洛芬缓释颗粒等药物。其次，进行物理干预的方式，对于症状较为严重的患者，可采用经颅磁刺激疗法。最后，生活方式调理是治疗神经系统疾病患者的主要方式，由于这部分患者通常年龄较大，身体功能下降，因此应该多注重休息，保持心态平和，不可大喜大悲，避免受到刺激。

药物治疗是关节性疾病康复治疗的主要方式，药物治疗分为内服药物和外用药物两种，布洛芬是常用的消炎止痛药物之一，其能够缓解患者的疼痛，但是长期使用对胃部的影响严重。外用药物通常为药酒涂抹、中药涂抹、红外线烤电3种方式，这3种方式都能起到活血化淤的作用。打封闭针有良好的镇痛功效，这种治疗方式适用于症状较为严重的患者。此外，这种方式会对关节造成严重影响，不能高频率使用。

老年人内分泌疾病的康复治疗，首先应该重视饮食调理，倘若患者的症状较轻，则可以通过改善饮食结构的方式进行调理，可以多食用新鲜水果、蔬菜，尽量避免食用过多油腻食品。长期睡眠障碍会导致内分泌紊乱。因此，建议患者保持良好的作息，避免身体免疫力下降。若患者的症状较为严重，无法通过饮食结构调整和作息调整缓解，则需要药物治疗，可以在医生的指导下用药，常用药物有乌鸡白凤丸、黄体酮胶囊等药物，可以达到比较好的调节内分泌的效果。

老年人常见病基本都和年龄增长、机体功能下降有关系。因此，患者应该从生活方面入手，注重饮食调整、作息调整、搭配科学运动等，提高免疫力，同时应该保持舒畅的心情，才能促进生活质量的提升。

(作者供职于南宁悦年华康复医院)

# 发现有人神志不清怎么办

□莫千才

在日常生活中，人们可能会遇到有人晕倒、抽搐、口吐白沫等神志不清的情况。本文就来聊一聊如果遇到有人神志不清，除了拨打120急救电话外，人们还能做些什么呢？

神志不清是一种神经系统失常的一种症状，通常患者大脑会出现突发性的混乱，可能还会出现幻觉，部分患者会出现妄想。神志不清属于意识障碍，是神经科常见的病症之一，是指机体对周围环境及自身状态的识别和觉察能力出现障碍。主要表现为患者对周围刺激的反应能力下降，根据病情程度可以分为深昏迷、浅昏迷、昏睡、嗜睡。神志不清发生后，患者通常处于非常危险的状态，发生死亡的风险会明显增加。

相关研究结果显示，神志不清对人的大脑会产生永久性的损伤，部分神志不清的患者大脑受到损伤后，无法恢复到之前的状态，随着年龄增长，患阿尔兹海默病的几率也会增加。

## 诱发因素

引起神志不清的因素有很多，其中以颅内疾病最为常见，如颅内感染、急性心脑血管疾病、脑占位性病变、闭合性或开放性颅脑损伤、癫痫、脑炎等。有些肺炎、尿道炎炎症、内分泌代谢系统疾病、水电解质平衡紊乱、肝性脑病、急性中毒等各种感染，也会引发神志不清。

如果患者存在严重脱水，或者服了某种药物等情况，都有可能引起神志不清。神志不清还有可能由于低血糖、甲状腺功能异常等原因导致，需要根据患者病史、伴随症状及相应检查结果，明确引起的原因并积极治疗。

## 处理方法

对于普通人来说，如遇到有人神志不清，处理方法如下。

首先，人们需要知道神志不清是需要紧急就医的一种急症。任何时间段、任何地点，如果有人出现神志不清，都需要尽快送往医院进行救治。如果是在公共场所中遇到的陌生人，要及时帮忙拨打120急救电话；在120到达之前，应严密观察患者，预防进一步加重病情，当患者处于昏迷时，应将其头部侧向一侧，便于口涎外流；因神志不清患者不会吞咽，不要向其口中喂水或喂药，保持其呼吸道通畅；将患者衣领扣子解开，如果患者口腔有分泌物，要及时取出。当患者出现认知障碍、抽搐、口吐白沫、全身强直、突发意识丧失等情况，需要立即前往医院急诊科或神经内科救治。如果患者出现脸色苍白，四肢冰凉、心跳、呼吸过快等表现，需要立即将患者送往急诊科救治。若患者出现心悸、绞痛、胸痛等不适症状，需要急诊科或心血管内科共同治疗。

对于专业医护人员如遇到有人神志不清，处理方法如下。

神志不清是重症监护室(ICU)患者经常出现的一种突发状况。在工作中，发现患者出现神志不清的症状，护理人员需要立即通知医生，并马上测量患者神志、呼吸、心率、血压、血氧饱和度等生命体征，并将患者衣物、裤带松开，将患者头部偏向一侧，保持患者呼吸道通畅，预防呕吐物误吸。

急诊科医生在稳定患者生命体征的前提下，尽快完善神经系统查体、心电图、血液生化检查、头颅CT(计算机断层扫描)等检查，必要时及时请神经内科专科医师会诊。经过紧急救治后，如患者意识缓慢恢复，面色由苍白转为红润，仍需要安排患者进一步住院检查治疗。在临床工作中，医务人员面对急危重症患者的时候，更多的是与时间赛跑。因此，急诊科应经常对突发紧急情况演练，同时规范急救流程，在紧急时候，能够让患者得到及时有效地救治。

因此，人们身边如果遇到神志不清的患者，不能抱有侥幸心理或者事不关己的态度，无论什么原因导致的神志不清，是否认识患者，都应在第一时间内拨打急救电话，有条件的要尽快将患者送往就近的医院进行治疗，尽早救治能极大提高患者康复后的生活质量。

在日常生活中，人们应保证充足的营养，在身体状况允许的情况下，适当增加一些户外活动，呼吸新鲜的空气，增强自身的免疫力。注重定期体检，按照早发现、早诊断、早治疗的原则，提高对身体健康的重视度。

(作者供职于南宁市第一人民医院东院区)

# CT在急性阑尾炎中的诊断优势

□黄勃

急性阑尾炎是指阑尾突然发生炎症，通常由阻塞、感染等因素引起，患者会感受到右下腹部的急性持续性疼痛，导致患者的正常生活受限，影响工作和日常活动，且此病的发病率居高不下。因此，及时而准确的诊断对于急性阑尾炎至关重要。多层螺旋CT(计算机断层扫描)检查在急性阑尾炎的诊断中具有重要作用。

急性阑尾炎是一种常见的急腹症，发病急、病情重，临床上需要及时诊断和干预。阑尾位于盲肠末端，其一且发生炎症，可能引起腹痛、发热、呕吐等症状，严重时可能造成阑尾穿孔、腹膜炎等严重并发症。了解急性阑尾炎的病因、症状，以及合适的诊断方法对及时该理该疾病具有重要意义。

## 诱发因素

急性阑尾炎的发生与多种因素有关，具体包括以下几点。

**细菌感染** 大肠埃希菌是急性阑尾炎的主要致病菌，其它细菌如链球菌等也可能引发炎症。细菌可能通过阑尾腔内的淋巴管或者粪便进入，导致阑尾感染。

**异物堵塞** 阑尾腔内的异物如粪石、寄生虫等可能引起阑尾腔内的阻塞，从而导致炎症。堵塞后，阑尾腔内压力增高，有利于细菌的繁殖。

**淋巴组织肥大** 肠道淋巴组织(如Peyer氏斑)肥大可能导致阑尾腔内的梗阻，进而引发炎症。

**血供减少** 阑尾腔内的血供减少易导致阑尾壁的缺血，从而使其容易受到感染。

**遗传因素** 遗传因素在急性阑尾炎的发病中可能有一定影响，但具体机制尚未完全明确。

**漏诊、误诊原因** 急性阑尾炎的既往漏诊和误诊是临床中常见的问题，主要原因包括。

**症状多样性** 急性阑尾炎的症状可以因人而异，既有典型表现，也有非典型表现，临床医生难以准确判断。

**类似症状** 急性阑尾炎的症状与其他疾病，如尿路感染、胆囊炎等疾病症状相似，容易导致误诊。

**体检不充分** 临床医生在体检时未充分考虑急性阑尾炎，导致病情漏诊。

**影像检查不全面** 部分患者可能接受的是传统的X线腹部平片检查，而这种方法对于阑尾炎的诊断能力较差。

**患者拖延就诊** 一些患者可能因为轻微的腹痛而拖延就诊，导致病情加重。

**仪器** 仪器不先进、探头频率低，极易忽略细微病灶。

## 技术优势

多层螺旋CT作为一种先进的影像技术，在急性阑尾炎的诊断中具有重要的优势。

**高分辨率** 多层螺旋CT可以提供高分辨率的图像，有助于显示阑尾及其周围的细微结构，从而更准确地检测阑尾炎的迹象。

**全面观察** 多层螺旋CT可以提供多个层面、多个角度的图像，医生能全面观察患者的腹部情况，更好地评估阑尾炎的程度和周围组织的状况。

**操作简便** 多层螺旋CT操作简便且检查时间短不会对患者产生任何创伤，加之多层螺旋CT可以重复性操作，因此更容易被患者

接受。

**三维重建** 多层螺旋CT可以进行三维重建，帮助医生更直观地了解阑尾的解剖结构和炎症情况，有助于手术规划。

为了提高多层螺旋CT在急性阑尾炎中的诊断率，可以采取以下策略。

**环境干预** 确保检查室内温度和湿度适宜，提供舒适的检查环境，减少患者的不适感。同时，指导患者配合医生的操作，并确保记录检查过程中的重要信息。

**常规宣教** 培训宣教人员，让其熟悉宣教流程和步骤。在宣教时，利用多媒体设备进行健康宣教，确保患者了解多层螺旋CT检查的重要性。同时，评估患者心理状态，提供相关信息，缓解患者的紧张情绪。

**心理疏导** 与患者建立共情，让患者感受到关怀和支持。了解患者的家庭关系和压力，进行心理评估，为后续检查做好心理准备。通过与患者对话，详细介绍多层螺旋CT检查的优势，促使患者以积极态度配合检查。确保患者和家属充分了解检查的必要性，从而提高他们的合作意愿。

**专业培训和持续学习** 医务人员应接受相关的多层螺旋CT技术培训，包括扫描技术、成像解剖学和炎症表现等。了解如何选择合适的扫描参数、解读图像，以及识别炎症病变是提高诊断准确性的关键。医学领域不断发展，新的成像技术和诊断方法不断涌现。医务人员应保持对新知识和研究的关注，定期更新自己的知识，以适应不断变化的临床环境。

(作者供职于广西骨伤医院)

# 如何正确刷牙

□蒋斌

在日常生活中，我们每天早晚刷牙，但是为什么有些人没有蛀牙，有些人却出现蛀牙。你会正确有效地刷牙吗？

在口腔临床工作中，很多人因为横着刷牙，把牙齿颈部刷出一条深深的沟壑，造成牙颈部严重磨损，形成牙齿的楔状缺损。部分人只刷容易刷到的牙齿，而忽视了其他牙齿的清洁。如下刷牙的舌侧面及双侧后牙的舌(腭)侧面最容易忽略，这些部位也最容易形成牙结石，滋生细菌，导致牙龈炎，经常性的牙龈出血，甚至发展成严重的牙周炎。有一些人刷牙时间过短，甚至有人简简单单漱一下口就当刷牙了。那么，如何正确有效地刷牙呢？

## 巴氏(Bass)刷牙法

先刷牙齿外表面，将牙刷头与牙齿表面成45度角，斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界处。轻轻做小圆弧状来回刷，上排的牙齿

向下、下排的牙齿往上轻刷，确保每个牙齿的表面都被刷到，并注意轻刷牙龈。

刷牙齿背面，牙刷竖起，同样成45度角斜放，上排牙齿向下，下排牙齿向上提拉轻刷。

刷牙齿咬合面，将牙刷倾斜，与咬合面垂直，力度适中来回刷牙。建议选择保健型牙刷，保健型牙刷的动感刷毛可发挥不同部位的独特作用，分别深入清洁牙面及牙间缝隙。灵活纤细的刷头，令难以触及的后臼齿也被清洁干净。

刷牙齿内侧面，牙齿的内面最容易藏污纳垢，也是最不好刷到的地方。刷上下前牙的内侧面时，应将牙刷竖起来，利用牙刷前端的刷毛沿牙缝上下以小圆弧刷动。

轻刷舌头表面，由内向外轻刷舌去除食物残渣及细菌，让口气保持清新。

用清水漱口，将嘴里的泡沫

残留物吐干净。

冲洗牙刷，在使用牙刷后，应清洗干净，再甩干，直立存放，尽量隔绝细菌。

## 正确选择牙刷

一般来说，口腔医生会建议选择软毛刷，因为软毛刷不会对牙齿和牙龈造成损伤，还会对牙龈有一定的按摩作用，有助于维护牙龈的健康。刷头最好选择短而窄的牙刷头，美国牙科协会建议，刷头长约2.54厘米~3.18厘米，宽约0.79厘米~0.95厘米最为合适，有利于有效清除牙菌斑。牙刷刷头过大或过小，均不利于口腔卫生的清洁。

在选择牙刷时，最好选择防滑牙刷刷柄。一般3个月至少换一次牙刷，刷毛塌陷或者牙刷刷柄污垢变得多，或者感冒好转后，建议更换牙刷。

## 正确选择牙膏

《中国居民口腔健康指南》指出含氟牙膏对于预防龋齿(虫

牙)是有效的。使用含氟的牙膏，其中的氟化物成分能够与牙齿表面相结合，增加牙齿的抵抗能力，加固牙齿，有效减少龋齿的发生。

不建议长期使用一种牙膏，容易造成口腔菌产生耐药性和抗药性，从而使牙膏失去作用。同样，不建议共同使用同一支牙膏，如果其中一人感冒，或患有口腔疾病，在刷牙时，感冒病毒、口腔细菌很容易残留在牙刷毛缝中，在牙膏口与牙刷相互摩擦下，又会将病毒、细菌传播到其他人的牙刷上，造成交叉感染。

## 少喝碳酸饮料

无论是成人还是儿童，喝碳酸饮料会对牙齿造成极大的伤害。碳酸饮料里含有“酸”，会使牙齿“脱矿”，从而让牙齿变得脆弱，易空牙。尤其是对于儿童，未钙化完全，更容易被酸性物质溶解。喝完碳酸饮料后，尽量漱

## 养成良好的习惯

掌握好刷牙方法，刷牙时尽量做到面面俱到。养成良好的刷牙习惯，每天至少刷牙2次，早晚各1次，每次至少需要3分钟，睡前刷牙后不能进食。至于早上是饭前刷牙还是饭后刷牙，目前学界还没有一个统一的定论。无论早饭前还是早饭后，认真刷牙就好。

除此之外，人们还要学会合理正确使用牙线及冲牙器，共同维护牙齿的健康，定期(半年或者一年)到专业口腔医疗卫生机构做口腔检查，进行口腔保健(如洁牙等)，也可及早发现口腔疾病的杀伤力更大，刚萌出大牙齿

(作者供职于解放军联勤保障部队第九二三医院口腔科)