

专科护理

肢体功能障碍的护理方法

□张慧敏

肢体功能障碍是指人体肌肉、肌腱、关节、韧带等结构在功能上的不协调，导致肌肉失去功能、不能控制关节、不能维持正常姿势或不能移动，比如肢体痉挛、肢体活动障碍、肢体挛缩等。

肢体功能障碍的护理内容主要包括对患者进行早期康复训练、改善患者的功能状态、促进患者功能恢复及肢体功能重建。然而，神经内科是一门专业性较强的学科，目前，肢体功能障碍的护理方式主要有康复训练、理疗、按摩、针灸等。

康复训练

康复训练是指在医生指导下，患者通过对自身功能的调节，达到身体功能恢复或增强的一种治疗方法。

康复训练是一种有效的治疗方式，对神经内科技体功能障碍患者来说尤为重要，早期的康复训练能够促进患者的肢体功能恢复，提高患者的生活质量。

同时，患者在进行康复训练时，要在医生指导下进行。然而，康复训练应该是循序渐进的，要根据患者病情的严重程度，进行科学、合理的康复训练。同时，对于神经内科肢体功能障碍患者来说，科学的康复训练能有效增强患者的体质，提高患者的生活质量。

理疗

这是一种物理治疗手段，通过各种物理因子的刺激，促进患者的血液循环、加速新陈代谢、改善组织营养、增强体质，从而达到治疗疾病的目的。

目前，理疗方式有很多种，比如中频电疗、脉冲电磁场、激光疗法等。在临床上，大多采用中频电疗治疗，可刺激机体产生各种生物电活动，促进人体神经末梢释放内啡肽，有助于减轻疼痛等不良反应。中频电疗会通过刺激人体的经络系统，让经络穴位产生热效应和生物电效应，疏通经络、改善血液循环。其中，脉冲电磁场还可以通过刺激

大脑皮层，促使神经末梢释放内啡肽，增强身体免疫力。激光疗法具有强脉冲光、光声、光化学作用于病变部位，可改善病变部位的微循环，促进炎症吸收及代谢，达到消肿、止痛的目的。

按摩

这是将物理刺激作用于人体的穴位、神经，让其产生一系列反应，从而达到舒筋活络、促进血液循环的目的。对神经系统受损患者进行按摩，能有效促进受损神经的恢复，缓解患者肢体疼痛感，提高患者的生活质量。在对患者进行按摩护理时，应注意以下几点。首先，按摩前要向患者做好

解释工作，以缓解患者的紧张情绪。其次，按摩时动作要轻柔、缓慢，力度要适中。最后，按摩后要及时为患者更换干净的衣服。护理人员在对神经内科技体功能障碍患者进行护理时，应以人文关怀为主，从多方面入手，提高护理服务质量。

需要注意的是，护理人员应根据患者的病情和身体状况制订康复训练计划，并严格执行。有吞咽障碍的患者要及时调整饮食结构和方式，预防呛咳、误吸等并发症发生。

(作者供职于山东省聊城市莘县人民医院)

护理体会

全科护理的定义与职责

全科护理是一种综合性的医疗专业，致力于个人和家庭提供全方位的护理服务。全科护士不仅提供疾病的治疗、护理服务，还关注疾病的预防、康复及长期照护。他们负责评估患者的健康状况，识别潜在的健康问题，提供专业护理，以及为患者和家庭提供必要的健康支持和教育。

全科护理的重要性

缓解医疗资源压力 全科护士在初级卫生保健系统中发挥着重要作用。他们能够解决大部分常见病和健康问题，减轻了患者对专科医生的依赖程度。这不仅减轻了专科医生的负担，还降低了医疗成本。同时，全科护士提供的预防保健服务，可以减少医疗支出，增强患者的健康意识和自我保健能力。

提高患者满意度 全科护士提供全面的、个性化的护理服务，能够显著提高患者满意度。全科护士可以及时解答患者的问题，缓解患者的不安情绪。与专科医生相比，全科护士通常更易于接触和沟通，能够为患者提供更为贴心和便捷的服务。这种个性化的护理方式，有助于提高患者的满意度和生活质量。

提升社区健康水平 全科护士深入社区、家庭，为患者提供综合性的护理服务和健康教育。全科护士的工作可以有效预防疾病发生，增强群众的健康意识和自我保健能力。同时，全科护士还负责协调社区资源，为弱势群体提供综合性、连续性的护理服务。这有助于提高社区的整体健康水平。

培养医疗团队的协作能力 全科护士作为医疗团队的重要成员，需要与其他医疗专业人员密切协作。这种协作可以提高医疗团队的沟通和协作能力，确保患者获得全面、科学的医疗护理服务。同时，全科护士在团队中的作用，有助于促进医疗专业人员之间互相学习和共同成长。

适应未来医疗发展趋势 随着医疗技术的不断发展和人口老龄化程度的加剧，未来的医疗体系将更加注重新预防保健、综合管理和长期照护。全科护士作为医疗体系中的“守门人”，将扮演着重要的角色。他们需要与其他医疗专业人员紧密合作，共同应对未来的医疗挑战，为群众提供更加高效、全面的医疗、护理服务。

如何成为一名优秀的全科护士

接受全面的教育和培训 想要成为一名全科护士，需要接受全面的教育和培训。除了基础的护理知识和技能，全科护士还需要了解其他学科的知识，包括临床医学、心理学、社会学等。通过持续学习和临床实践，全科护士能够提高自己的专业护理水平和综合素质。

具备敏锐的观察力和判断力 全科护士需要具备敏锐的观察力和判断力，能够及时发现患者的健康问题，采取相应的措施。他们需要具备良好的病情轻重缓急的判断能力，确保患者得到及时的治疗和护理。

具备良好的沟通能力和团队协作能力 全科护士需要具备良好的沟通能力和团队协作能力，能够与其他医疗专业人员密切合作。为患者提供全面的医疗护理服务。他们需要及时与患者及家属进行有效的沟通，确保患者理解治疗方案，能够积极配合治疗。

关注整体健康 全科护士不仅关注疾病的治疗，还应关注患者和家属的整体健康。他们需要了解患者的生理、心理、社会和文化背景，并提供相应的护理服务和心理支持。

(作者供职于长葛市中医院普内科)

手术室护理需要全程融入人文关怀

□周晓宇

随着经济的发展、社会的进步，人们对医疗护理的需求逐渐增加。人文关怀是医疗护理中的一种模式，通过营造良好的环境，建立和谐的医患关系，来增强患者战胜疾病的信心，提高患者的配合度和依从性。护理人员在常规手术室护理的基础上，实施全程人文关怀措施，可增强治疗效果，促进患者康复。

术前评估 手术室护士应在手术前一天查阅患者的病历，了解患者的身体状态、对手术的既往史及过敏史等情况进行了解；及时备血、备皮，确保药品器械等准备工作顺利完成；为患者讲解术前准备工作的必要性，讲解手术位置、手术注意事项和不良反应等情况。

患者进入手术室后的安全核对和沟通 接患者时，护士应进行自我介绍，并告诉患者自己会陪伴整个过程，为尽全力帮助患者解决问题，满足患者的合理需求；术前与患者简单沟通，了解患者的状态，缓解其紧张情绪，鼓励其树立信心。

人文环境的营造 将患者推入手术室时，应注意动作轻柔，防止给患者造成不适感。手术室温度维持在21摄氏度~25摄氏度，湿度维持在40%~60%，保证患者体温稳定，为患者营造良好的手术环境。按照手术要求进行采光，准备完好的抢救设施及药品，增强患者安全感，提高患者的信任度。手术室内禁止大声喧哗，不与患者交谈与手术无关的话题。可根据病情许可，播放

柔和的轻音乐，放松患者的身心，缓解患者的紧张情绪。术中关怀 护士让患者平躺在手术台上，垫薄枕头。麻醉师认为应撤去枕头时，护士应立即去掉枕头；采用易于约束患者的配合方式和依从性。护理人员在常规手术室护理的基础上，实施全程人文关怀措施，可增强治疗效果，促进患者康复。

术后评估 手术室护士应在手术前一天查阅患者的病历，了解患者的身体状态、对手术的既往史及过敏史等情况进行了解；及时备血、备皮，确保药品器械等准备工作顺利完成；为患者讲解术前准备工作的必要性，讲解手术位置、手术注意事项和不良反应等情况。

患者进入手术室后的安全核对和沟通 接患者时，护士应进行自我介绍，并告诉患者自己会陪伴整个过程，为尽全力帮助患者解决问题，满足患者的合理需求；术前与患者简单沟通，了解患者的状态，缓解其紧张情绪，鼓励其树立信心。

人文环境的营造 将患者推入手术室时，应注意动作轻柔，防止给患者造成不适感。手术室温度维持在21摄氏度~25摄氏度，湿度维持在40%~60%，保证患者体温稳定，为患者营造良好的手术环境。按照手术要求进行采光，准备完好的抢救设施及药品，增强患者安全感，提高患者的信任度。手术室内禁止大声喧哗，不与患者交谈与手术无关的话题。可根据病情许可，播放

(作者供职于驻马店市中心医院手术室)

全科护理的特点与优势

□王晓青

常见外伤护理小常识

□钱书敏

在日常生活中，人们常常会遇到各种各样的外伤。这些外伤可能来自事故、运动意外、日常生活中的意外事件等。虽然我们不是完全避免外伤的发生，但是了解常见外伤及其处理方法，可以帮助我们采取正确的急救措施，减轻伤害程度，促进身体康复。本文主要分享一些常见外伤的实用护理常识。

擦伤

通常是由宠物或其他动物袭击人体引起的外伤。因此，受伤部位可能会感染，处理方法如下。

止血 如果伤口出血，需要先进行止血。可以使用纱布轻轻按

压伤口，直到停止出血为止。

清洁 用冷水冲洗伤口，确保干净，再用酒精或碘酒进行消毒。

涂抹抗生素软膏 在使用绷带之前，可以在伤口上涂抹一层抗生素软膏，预防感染。

覆盖伤口 使用无菌纱布或绷带覆盖伤口时，应保持清洁。定期更换绷带，预防感染。

摩擦伤

通常由高速旋转、摩擦或切削引起的表面摩擦伤，可能伴随烧伤现象，具体处理方法如下。

休息和冰敷 患者需要充分休息，同时可以使用冰袋或冷敷物冰敷伤口，每次15分钟~20分

钟，以减轻肿胀程度。

用绷带包扎和抬高 使用弹性绷带包扎受伤区域。同时，可将受伤的肢体抬高，以减轻肿胀程度。

止痛药 如果疼痛程度严重，可以服用止痛药物，但必须按照剂量和用法指南服用。

撕脱伤

这可能导致套状撕脱和大面积皮肤缺损，通常伴有深部组织损伤现象，处理方法如下。

清洁 首先，用冷水轻轻冲洗伤口，以确保干净。

医疗处理 轻微的撕脱伤，可以使用相关药膏外敷；严重的撕脱伤，应及时去医院就诊。

挫伤

通常是由于人摔倒后被钝物或硬物击伤或撞伤所引起的挫伤，具体处理方法如下。

用冷水冲洗受伤部位，有助于减轻疼痛和肿胀程度。冷敷也可以使用。观察受伤部位是否存在瘀血或肿胀现象，如果情况严重，应进行X线检查，以排除骨折或内出血情况。

刺伤

通常是皮肤和组织被锐器刺破引起的外伤，伤口可能较小但较深，具体处理方法如下。

立即将异物从伤口中取出，然后用消毒液对伤口进行消毒。

脑梗死患者的日常护理

□王欣

食是非常重要的。脑梗死会导致患者食欲不振和吞咽困难等，所以家属可让其食用易咀嚼和易消化的食物。家属可以选择米粥、煮熟的蔬菜和糊状的水果，让患者服用；摄入充足的水分非常重要，可以让患者适量饮水。

第二，定期进行康复训练，可以帮助患者恢复运动能力。根据康复师的建议，患者可做一些简单的康复训练，比如拉伸、走动和传球等。这不仅可以恢复患者的肌肉功能，还能够促进血液循环。

第三，协助患者保持良好的个人卫生非常重要。脑梗死患者可能会有生活自理能力下降的情

况，所以家属应帮助患者完成日常生活中的个人卫生，比如洗澡、换洗衣物和刷牙等，让患者养成良好的卫生习惯。

第四，提供情感支持，对于脑梗死患者的康复很重要。脑梗死可能导致患者的心理状态受到影响，表现出焦虑、沮丧和挫折感等情绪。家属要给予患者足够的理解和支持，鼓励患者表达心理感受，并鼓励患者保持积极的心态。家属定期和患者进行交流，了解他们的需求和感受，可以建立更加紧密的联系。

第五，确保患者按时服药是非常重要的。对于脑梗死患者的

治疗，医生会开具多种药物，比如抗凝血药物、降压药物和抗血小板药物等。家属要按照医生的建议和药物说明书的要求，确保患者按时、正确服用药物，并定期复查。如果患者有任何不适症状或药物副作用，应及时告知医生。

总之，为脑梗死患者提供安全的居住环境是很重要的。脑梗死会导致患者的平衡和协调能力下降，增加摔倒的风险。家属需要确保家中的环境安全，例如移除地面上的障碍物、安装扶手和防滑设备，避免患者受伤。

(作者供职于河南省新乡市中心医院神经内科)

冠心病的护理方法

□王双慧

生素和矿物质，有助于降低血液胆固醇浓度、改善血管弹性、减轻心脏负担。同时，患者要维持适当体重，避免过度肥胖。另外，患者可多吃鱼肉、鸡肉、豆类等食物，限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入量，比如肥肉和油炸食品；适量摄入不饱和脂肪酸，比如鱼油和坚果，可降低血脂水平；限制盐的摄入量，以减轻心脏负担。

用药护理 药物治疗是冠心病治疗的重要手段之一。患者应遵照医嘱用药，不可随意更改药物剂量或停药，应注意以下几点：

1.按时服药，不漏服药物，不随意更改药物剂量。

2.了解所用药物的副作用和注意事项，若有不适及时就医。

3.不随意使用非处方药物或中药，以免与处方药物相互作用加重病情及降低药物疗效。

4.随身携带硝酸甘油片以备不时之需，如果出现心绞痛等状况时，应立即舌下含服药物。

同时，患者应保证充足的休息时间，可改善心理状态。

日常运动 适度运动对冠心病患者的康复和预防复发具有重要作用。以下为冠心病患者的运动建议。

1.根据身体状况选择合适的运动方式和强度，比如散步、慢跑、游泳等。

2.坚持规律运动，每周至少进行3次运动。患者事先应进行运动评估，确定运动量，根据医生的建议科学运动。

3.如有心绞痛等症状，应立即停止运动，并寻求医疗帮助。

4.在运动前做好热身活动，

可有效避免运动损伤。

5.在运动前后，注意补充水分和充分休息，避免过度疲劳。

戒烟戒酒

吸烟和饮酒会增加冠心病的风险和加重病情。以下为冠心病患者的戒烟戒酒建议：

1.戒烟戒酒，认识到吸烟及饮酒对身体的危害。

2.尽量避免被动吸烟，保护自己免受二手烟的危害。

总之，冠心病虽然严重，但是通过合理治疗、保持健康的生活方式等，可有效控制病情，提高患者的生活质量，甚至延长寿命。

(作者供职于确山县中医院)

阑尾炎术后的护理措施

□邱燕民

阑尾炎是常见的腹部疾病，治疗方法主要以手术为主。术后，为患者提供合理的饮食和优质的护理服务很重要。本文主要介绍阑尾炎术后的饮食和护理知识。

饮食注意事项

1.避免食用油腻、高蛋白的食物，以清淡、易消化的食物为主。在术后1天~2天，患者应进食清淡、易消化的流质食物，比如米汤、藕粉、果汁等；随着身体的逐渐恢复，可进食半流质食物，比如米粥等。

2.少食多餐，每次进食量控制在300毫升左右，避免暴饮暴食。术后，患者的消化功能受到

影响，应采取少食多餐的方式，每次进食量控制在300毫升左右，以减轻胃肠道负担。

3.患者可多吃富含维生素、矿物质的食物，比如新鲜的蔬菜、水果等，有助于患者身体康复。

4.患者应禁食刺激性食物等，待病情稳定后可以逐渐进食。术后，患者应避免进食刺激性食物等，比如辣椒、酒、咖啡等，以免影响身体康复。

护理措施

阑尾炎术后护理措施之一

1.对于疼痛较重的患者，可给予镇痛药物，能够缓解症状。

2.鼓励患者适度运动，促进肠道蠕动，预防便秘。

3.术后2周之内，患者禁食带壳的食物及刺激性食物，以流质或半流质饮食为主。

阑尾炎术后护理措施之二

1.做好心理疏导，关注患者的情绪变化，给予心理支持和安慰。

2.定期复查，包括腹部B超、血常规等检查，了解病情变化。

3.遵照医嘱服用抗生素等药物，预防感染。

阑尾炎术后护理措施之三

1.如果出现剧烈腹痛、发热

等症状，应立即就医。

2.保持床单干燥，妥善安置患者，避免挤压。