

护理神经外科卧床患者的注意事项

□张磊

神经外科患者常常由于疾病或受伤而导致长期卧床。长时间卧床可以引发一系列身体问题,如肌肉萎缩、关节僵硬、褥疮等,因此对卧床患者进行科学护理至关重要。

定期翻身与体位调整

长期卧床的患者由于局部受压,血液循环不畅,容易形成褥疮。为避免褥疮的发生,必须定期为患者翻身,调整体位。翻身频率应根据个体情况和医生的建议来确定,一般每2小时~3小时翻身一次。在翻身过程中,应注意避免拖拉拽等动作,以免造成皮肤擦伤。

被动关节活动

卧床期间,患者的关节活动减少,容易导致关节僵硬和肌肉萎缩。为预防这种情况,应定期为患者进行被动关节活动。这可以通过按摩、关节屈伸等方式来实现。关节活动有助于促进血液循环,防止肌肉萎缩和关节僵硬。

预防肺部感染

长期卧床的患者容易发生肺部感染。为降低感染风险,应鼓励患者进行深呼吸、咳嗽等动作,以促进痰液排出。同时,保持病房空气流通,定期消毒,以降低病菌传播的风险。

合理膳食与营养补充

卧床期间,患者的营养需求增加,应进食高蛋白、高热量、高维生素的食物,以补充身体所需的营养。同时,注意保持大便通畅,避免其他并发症。

心理护理与情感支持

长期卧床的患者往往容易出现焦虑、抑郁等心理问题。家属和护理人员应给予足够的关心和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。心理护理与情感支持有助于提高患者的生活质量,促进康复进程。

生活自理能力训练

尽管卧床期间行动不便,但仍需鼓励患者进行力所能及的生活自理活动,如刷牙、洗脸、进食等。这些活动有助于提高患者的生活自理能力,增强其康复信心。在训练过程中,家属和护理人员应给予必要的协助和指导。

观察与记录

密切观察患者的病情变化,特别是生命体征和意识状态。如有异常情况,应及时报告医生并采取相应措施。同时,做好护理记录,以便追踪患者的护理效果和调整护理方案。

预防静脉血栓

长期卧床的患者容易形成静脉血栓,特别是下肢静脉血栓。为预防静脉血栓,应鼓励患者进行下肢肌肉收缩锻炼,促进血液循环。护理人员定期检查下肢皮肤色泽、温度及肿胀情况,以便及时发现血栓形成的迹象。一旦发现异常,应及时报告医生并采取相应治疗措施。

总之,神经外科卧床患者的科学护理涉及多个方面,包括体位调整、关节活动、预防感染、营养补充、心理护理、生活自理能力训练及观察与记录等。在护理过程中,应遵循个体化原则,根据患者的具体情况制定合适的护理方案。同时,加强护理人员的培训和教育,提高其护理技能。通过科学有效的护理措施,可以降低神经外科卧床患者的并发症风险,促进早日康复。

(作者供职于山东省德州市临邑县人民医院)

如何护理甲亢患者

□刘 玲

甲亢是一种常见的内分泌疾病,除了及时治疗,细致的护理也是患者恢复健康的关键。

甲亢,全称为甲状腺功能亢进症,是由于甲状腺合成释放过多的甲状腺激素,造成机体代谢亢进和交感神经兴奋,引起心悸、出汗、进食和排便次数增多、体重减少的病症。多数患者还常常有突眼、眼睑水肿、视力减退等症状。

甲亢的病因包括弥漫性毒性甲状腺肿(Graves病)、垂体促甲状腺素瘤、炎性甲亢(亚急性甲状腺炎、无痛性甲状腺炎、产后甲状腺炎和桥本甲亢)、药物致甲亢(左甲状腺素钠和碘致甲亢)、人绒毛膜促性腺激素相关性甲亢(妊娠呕吐性暂时性甲亢)。甲亢的治疗方法主要包括药物治疗、放射性碘治疗和手术治疗。

甲亢患者的代谢率较高,容易消耗体能,导致营养不足。因此,合理的饮食对甲亢患者尤为重要。在日常饮食中,应保证摄入足够的热量、蛋白质、维生素和矿物质,避免食用刺激性食物和饮料。此外,要根据医生的建议,限制碘的摄入量,因为碘是合成甲状腺激素的重要元素。

充足的休息对于甲亢患者的恢复至关重要。患者应尽量保证每天7小时~8小时的睡眠时间,并避免熬夜。在日常生活中,应保持规律的作息规律,避免过度劳累。同时,适当的运动也有助于提高身体素质,增强抵抗力。但要避免剧烈运动,以免加重病情。

甲亢患者容易出现情绪波动、焦虑、烦躁等情况。因此,护理甲亢患者时,应关注其心理状态,给予关心和支持,帮助患者树立积极的心态,保持情绪稳定。可以通过语言交流、进行放松训练、听音乐等方式来缓解压力。同时,避免精神刺激,以免加重病情。

定期复查是了解甲亢病情的重要手段。患者应按照医生的建议进行甲状腺功能检查,血常规检查等必要的检查。通过检查结果,可以及时了解病情变化,以便调整治疗方案。同时,要留意自身症状的变化,如出现异常情况应及时就医。

甲亢患者的免疫力相对较低,容易感染病毒和细菌。因此,预防感染是护理甲亢患者的重点之一。要保持室内空气流通,注意个人卫生,勤洗手、洗澡。尽量避免到人群密集的场所,以免感染病菌。同时,要根据气温变化增减衣物,避免感冒等。在饮食上,可适当增加富含维生素和矿物质的食品,以增强免疫力。

对于甲亢患者,从日常饮食到定期复查,从心理关爱到预防感染,每一步都需要用心呵护。通过科学合理的护理措施和持续的关爱陪伴,每位甲亢患者都能战胜疾病,重拾健康与快乐。

(作者供职于山东省枣庄市山亭区人民医院)

了解营养学 实现健康饮食

□王 妍

随着生活水平的提高,人们越来越注重好的身材和健康的身体。于是,营养学成为一个热门话题。健康的饮食习惯是塑造好身材的重要一环,在这篇文章中,我们将了解营养学的原理,科学调配饮食,吃出好身材,实现健康与美的完美结合。

在实现吃出好身材的目标前,了解营养学的基本原理是必不可少的。了解食物的组成和营养素的分类是理解营养学的关键。食物主要由碳水化合物、蛋白质和脂肪组成,这3种营养素是人体所需的能量来

源。此外,还有维生素、矿物质等微量元素,它们在人体的生理功能中起着重要作用。

首先,吃出好身材,我们需要控制身体总热量的摄入。减肥的核心原理就是摄入的热量要少于消耗,从而形成能量负平衡。但能量的负平衡要保持在一定的范围内,这意味着我们需要更加关注食物的热量,并控制每日的总摄入量。了解不同食物的热量,合理搭配饮食,是实

现身材管理的第一步。其次,我们需要关注营养素的平衡摄入。人体需要多种营

养素来维持正常的生理功能,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。蛋白质是构成细胞和组织的基本单位,碳水化合物是提供能量的主要来源,脂肪是能量储备和维持体温的重要物质。虽然维生素和矿物质的所需量较小,但在维持身体正常功能和预防疾病方面不可或缺。均衡的饮食应该包含各种营养素,而不是偏食或者片面追求某一种营养素。通过合理搭配各类食物,我们能够获得全面的营养,并支持身体的健康发展。

此外,食物的质量也至关重要。优质食物指的是那些富含

营养、少量甚至不含添加剂的食物,例如,新鲜的水果和蔬菜、全谷物、鱼类、坚果等。相比之下,加工食品、高糖饮料和油炸食品等应该尽量避免食用。优质食物不仅能提供更多的营养,还能更好地满足我们的饱腹感。

除了食物的选择,饮食习惯也值得注意。定时进餐,拒绝宵夜,合理控制餐前和餐后零食的摄入,能帮助我们更好地管理身材。此外,充足的水分摄入也是非常重要的,水是身体的基本组成部分,同时能帮助我们控制食欲,促进新陈代谢。

虽然营养学提供了很多指导,但每个人的身体状况和需求是不同的。因此,最好的饮食方案需要根据个人的身体状况、目标和喜好来定制。如果对自己的饮食计划有疑问,最好咨询营养师或医生。

总而言之,吃出好身材和实现健康饮食并不是一件容易的事情。通过学习营养学,我们可以更好地管理自己的身材,并享受健康的生活方式带来的好处。健康饮食不仅是为了外在的好身材,更是为了身体健康。

(作者供职于山东省滕州市精神卫生中心)

用中医的方法保护心脏

□李林茹

大家都知道,心脏是身体的重要器官之一,承担着将氧气和营养物质输送到全身各个部位的重要职责。然而,在现代生活的快节奏和高压力的下,心脏疾病的发病率也呈逐年上升的趋势。为了保护心脏健康,我们需要采取积极的措施。

每个人都希望拥有一个强壮的心脏,然而,我们经常会面临以下问题:压力大,工作压力、生活压力都会对心脏造成负担;饮食不当,高盐、高脂肪和高糖食物的摄入,容易导致心脏病的发生;缺乏运动,这对心脏健康不利;心理负担,焦虑、抑郁等情绪问题会对心脏造成不良影响。

中医秉承“治未病”的理念,注重整体调理,想要保护心脏健康,我们可以从中医内科护理方面寻找答案。

饮食调理 中医讲究饮食平衡,合理搭配五味食物,既要有营养又要有口感。中医还强调饮食调理的重要性,要保护心脏,可以从以下几个方面入手:控制盐的摄入,过多的盐会导致血压上升,增加心脏负担,合理控制盐的摄入量对心脏健康非常重要;增加纤维素的摄入,富含纤维素的食物,如水果、蔬菜、全谷类食品等对心脏健康有益;减少脂肪的摄入,油腻的食物容易导致血液黏稠,增加心脏病风险,应该选择低脂肪的食物。

中药调理 中药在心脏保健中起着重要作用,以下是几种常用的中草药:丹参有活血化瘀、调节心脏功能的作用,对心脏病有一定的辅助治疗效果;夏枯草有清热解毒、利水消肿的作用,可以帮助改善心脏水肿等症状;青蒿素具有抗氧化、抗炎、降脂等作用,对心脏健

康有一定的保护作用。值得注意的是,中药应该辨证用药,不可随意购买,自行配伍。

中医按摩 中医按摩是一种非常古老的疗法,对心脏健康也有帮助。以下是两个常用的中医按摩穴位:心俞穴按摩,可以缓解心悸、失眠等症状,促进心脏健康;涌泉穴按摩,有助于舒缓胸闷、胸痛等心脏不适症状,调节心脏功能。

中医内科护理是保护心脏健康的重要方法,通过饮食调理、中药调理及中医按摩等手段,可以有效保护心脏健康。尽管中医内科护理对心脏健康非常重要,但并不意味着它可以完全取代传统的西医治疗。在遇到任何心脏问题时,请务必咨询专业医生,并遵循其指导。

(作者供职于山东省淄博市中医医院)

患者在术前要达到最佳状态

□李雪娟

术前准备是手术过程中非常重要的一步,旨在确保患者在手术前达到最佳状态。

术前个人卫生 手术前一天,患者需要洗澡并更换干净的衣物,必要时还需刮剃手术区域的毛发,这有助于降低感染风险。手术当天不化妆,不涂抹护肤品,避免影响术中观察。另外,避免使用金属材质的橡皮筋及发卡,取下手表、手镯、项链等饰品,以免金属饰品影响手术仪器的正常运作;不涂指甲油,以免影响医护人员术中观察生命体征。

饮食管理 患者在手术前需要遵循特定的饮食规定。如术前禁食、禁饮,一般是术前6小时~8小时禁食,术前4小时禁饮。禁食是严禁摄入任何食物,包括米饭、面条、面包等;禁饮是指严禁摄入任何流质,包括水、饮料、牛奶等。

心理上的支持 对患者来说,手术是一次重大的生理和心理挑战。护士应与患者进行充分的沟通,提供心理支持。护士应热情、主动迎接患者入院,建立良好的护患关系,帮助他们理解手术的过程和风险,并尽可能缓解和消除手术前患者和家属的焦虑。

护理人员术前准备 有吸烟嗜好的患者,应在术前两周戒烟;有肺部感染的患者,应在术前3天~5天遵医嘱使用抗生素;痰液黏稠的患者,应予以雾化治疗,每日2次~3次,并配合拍背或体位引流排痰;胃肠道疾病手术患者,如幽门梗阻的患者,应在术前3日每晚以生理盐水洗胃,排空胃内滞留物,减轻胃黏膜充血、水肿。

术前指导和教育 应向患者提供详细的术前指导和教育,包括手术目的、过程、可能的并发症及术后

结肠癌的病因和护理措施

□徐 梅

疗、物理治疗等,以减轻患者的痛苦。

定期复查与治疗 结肠癌患者应定期进行复查,以便及时发现并处理病情变化。医护人员应根据患者的具体情况制订个性化的治疗计划,并指导患者按时服药、定期复查。

预防并发症 结肠癌患者可能面临一些并发症,如感染、出血等。医护人员应密切观察患者的病情变化,及时发现并处理并发症,保障患者的生命安全。

社会支持 患者家属、亲友和社区的支持对于结肠癌患者的康复至关重要。社会各界应加强对结肠癌的宣传教育,提高公众对结肠癌的认识和理解,为患者提供更多的关爱和支持。

结肠癌的预防措施

建立健康的生活方式 保持健康的生活方式是预防结肠癌的关键,包括戒烟、避免油炸食物、增加膳食纤维及维生素的摄入、改变不良生活习惯、适当增加体育锻炼及保持心情愉悦等。

传易感性,容易患上结肠癌。这些人群通常有家族史,患病风险更高。

其他疾病 慢性肠炎炎症、肠道息肉等肠道疾病也是结肠癌的潜在危险因素。

结肠癌的症状 因病情发展阶段和严重程度不同而不同,但早期结肠癌在临床上可毫无症状,随着病程的发展和病灶的不断增大,可出现一系列症状。

排便习惯改变 大便次数增多、大便带血和黏液、腹痛、腹泻或便秘等。

腹部肿块 大约一半以上的患者在就诊时可以发现腹部肿块。

肠梗阻 常常表现为急、慢性肠梗阻,特别是左半结肠癌。

腹部疼痛 可能表现为腹部绞痛或钝痛。

贫血和消瘦 由于肿瘤溃破、持续出血,可能导致贫血、低热、乏力、消瘦、下肢水肿等症状。

其他症状 恶心呕吐、食欲不振、腹水、黄疸、腹腔积液等。

脑梗死患者需要注意哪些并发症

□上官士娜

脑梗死,又称缺血性脑卒中。脑梗死患者需要密切关注多种并发症,这些并发症可能会对康复和生活质量产生不良影响。

脑水肿

脑水肿是脑组织的液体含量增加导致脑容积增大和重量增加的症状。脑梗死后,受损脑组织会引起局部水肿,增加颅内压力,影响血流,严重的脑水肿可能导致神经功能障碍和颅内压增高,甚至脑疝。

肺部感染与肺部水肿

脑梗死常见于中老年人,他们的机体抵抗力和免疫力较差,一旦发生脑梗死,可能会引发多脏器功能衰竭,其中包括并发肺部感染。如果患者的呕吐物被误吸入呼吸道会导致气道阻塞,还可能引起支气管痉挛和严重的化学性肺炎。脑梗死患者的中枢神经受损和颅内压增高,可能导致脑干功能障碍,引发神经源性肺水肿和呼吸衰竭,从而导致全身缺氧。缺氧又可能加重脑水肿和中枢神经的损伤。

上消化道出血

应激性上消化道出血是严重的并发症之一。在脑梗死发生时,脑组织受损并处于应激状态,这会导致机体释放大量血管活性物质,如儿茶酚胺。这些物质可能引起胃黏膜动脉痉挛,导致严重缺血和糜烂出血。一旦发生,病死率增高。

尿路感染

尿路感染是脑梗死常见的并发症之一,这与脑梗死后瘫痪患者膀胱功能失调导致排尿障碍、需长期留置尿管有关。另外,老年人抵抗力低下、合并糖尿病和泌尿道疾病也是容易患上尿路感染的危险因素。

急性肾衰竭

急性肾衰竭是脑梗死的严重并发症,会使患者的病情加重,明显增加病死率。由于老年患者的肾脏等主要器官存在不同程度的动脉硬化,当合并高血压病和糖尿病时,可能会导致肾小球动脉硬化和糖尿病肾病变,进而影响肾功能。重症脑梗死患者的代偿能力可能会丧失,从而引发急性肾衰竭。患者年龄越大,肾脏损害越重,病死率越高。另外,在老年脑梗死患者中,由于长期高剂量使用甘露醇,可能导致肾小管损伤,引发渗透性利尿,从而诱发和加重急性肾功能损害,并导致电解质紊乱,进一步加重肾功能损害。

压疮

压疮是脑梗死患者最常见的并发症之一。脑梗死患者产生压疮的原因主要包括体内因素和体外因素。压疮通常发生在没有肌肉包裹或肌肉层较薄、缺乏脂肪组织保护且经常受到压力的骨隆突处,易发部位与患者的体位有关。

对于脑梗死患者来说,早期诊断、积极治疗和康复训练是预防并发症的关键。此外,合理的生活方式、健康的饮食习惯和定期体检也可以帮助减少并发症的发生。

(作者供职于山东医学高等专科学校附属医院)

结肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤,发病率和死亡率在全球范围内呈上升趋势。了解结肠癌的原因并采取正确的护理措施对于预防和治疗结肠癌至关重要。

结肠癌的原因

结肠癌的发生与多种因素相关,其中最主要的原因是生活方式和饮食习惯。

不良的饮食习惯 高脂肪、高热量、低纤维的饮食是导致结肠癌的主要原因之一。过多的脂肪摄入会使肠道负担加重,增加肠道黏膜的损伤和炎症,从而增加结肠癌的风险。

缺乏运动 长期缺乏运动会

导致肠道蠕动减缓,肠道内有害物质滞留时间延长,增加结肠癌的风险。

吸烟和饮酒 吸烟和饮酒也是结肠癌的危险因素。烟草和酒精中的有害物质会对肠道黏膜造成损伤,增加结肠癌的发生风险。

遗传因素 部分人群具有遗传

有助于提高身体素质,增强抵抗力。但要避免剧烈运动,以免加重病情。

甲亢患者容易出现情绪波动、焦虑、烦躁等情况。因此,护理甲亢患者时,应关注其心理状态,给予关心和支持,帮助患者树立积极的心态,保持情绪稳定。可以通过语言交流、进行放松训练、听音乐等方式来缓解压力。同时,避免精神刺激,以免加重病情。

甲亢的病因包括弥漫性毒性甲状腺肿(Graves病)、垂体促甲状腺素瘤、炎性甲亢(亚急性甲状腺炎、无痛性甲状腺炎、产后甲状腺炎和桥本甲亢)、药物致甲亢(左甲状腺素钠和碘致甲亢)、人绒毛膜促性腺激素相关性甲亢(妊娠呕吐性暂时性甲亢)。甲亢的治疗方法主要包括药物治疗、放射性碘治疗和手术治疗。

甲亢患者的代谢率较高,容易消耗体能,导致营养不足。因此,合理的饮食对甲亢患者尤为重要。在日常饮食中,应保证摄入足够的热量、蛋白质、维生素和矿物质,避免食用刺激性食物和饮料。此外,要根据医生的建议,限制碘的摄入量,因为碘是合成甲状腺激素的重要元素。

充足的休息对于甲亢患者的恢复至关重要。患者应尽量保证每天7小时~8小时的睡眠时间,并避免熬夜。在日常生活中,应保持规律的作息规律,避免过度劳累。同时,适当的运动也有助于提高身体素质,增强抵抗力。但要避免剧烈运动,以免加重病情。

甲亢患者容易出现情绪波动、焦虑、烦躁等情况。因此,护理甲亢患者时,应关注其心理状态,给予关心和支持,帮助患者树立积极的心态,保持情绪稳定。可以通过语言交流、进行放松训练、听音乐等方式来缓解压力。同时,避免精神刺激,以免加重病情。

定期复查是了解甲亢病情的重要手段。患者应按照医生的建议进行甲状腺功能检查,血常规检查等必要的检查。通过检查结果,可以及时了解病情变化,以便调整治疗方案。同时,要留意自身症状的变化,如出现异常情况应及时就医。

甲亢患者的免疫力相对较低,容易感染病毒和细菌。因此,预防感染是护理甲亢患者的重点之一。要保持室内空气流通,注意个人卫生,勤洗手、洗澡。尽量避免到人群密集的场所,以免感染病菌。同时,要根据气温变化增减衣物,避免感冒等。在饮食上,可适当增加富含维生素和矿物质的食品,以增强免疫力。

对于甲亢患者,从日常饮食到定期复查,从心理关爱到预防感染,每一步都需要用心呵护。通过科学合理的护理措施和持续的关爱陪伴,每位甲亢患者都能战胜疾病,重拾健康与快乐。

(作者供职于山东省枣庄市山亭区人民医院)