

帕金森病的护理技巧

□李猛

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病,主要表现为肌肉僵硬、震颤和运动障碍等症。护理工作旨在保障帕金森病患者的生活质量,提升其生活自理能力。

帕金森病患者的肌肉僵硬和震颤会影响日常生活能力。护理人员应协助患者完成日常生活中的各项活动,如穿脱衣服、洗漱、进食、上厕所等。在协助过程中,要耐心细致,动作轻柔,避免对患者造成伤害。此外,根据患者的具体情况,制订个性化的生活照顾计划,提高患者的自理能力。

心理支持

帕金森病不仅影响患者的身体健康,还会给患者带来巨大的心理压力。护理人员应关注患者的情绪变化,倾听患者的诉求,给予他们足够的关心和支持。通过护理工作,帮助他们树立积极的生活态度,增强战胜疾病的信心。同时,鼓励患者参加一些轻松愉快的社交活动,缓解焦虑和孤独感。

营养与饮食

帕金森病患者常常会表现出咀嚼和吞咽困难的问题,进而导致营养摄入不足。护理人员应关注患者的饮食状况,为其提供高蛋白、低脂肪的食物,增加营养摄入。同时,注意食物的软硬度和口感,选择易于咀嚼和消化的食物。鼓励患者多喝水,保持充足的水分摄入。对于无法自行进食的患者,可采用鼻饲或静脉营养补充等方式,确保其获得足够的营养。

康复训练

康复训练对于提高帕金森病患者的生活质量具有重要意义。护理人员应根据患者的具体情况,制订个性化的康复训练计划。训练内容包括关节活动、肌肉力量、步态训练等方面。在训练过程中,要耐心引导患者,鼓励

他们坚持锻炼。同时,注意观察患者的反应,及时调整训练强度和方式,避免造成不必要的伤害。定期评估患者的康复情况,根据评估结果调整训练计划,以达到最佳的康复效果。

运动,以预防肌肉萎缩和关节僵硬等问题。对于长期卧床的患者,护理人员应关注患者的身体状况,定期为患者翻身、拍背,保持呼吸道通畅,保持皮肤清洁干燥,预防褥疮的发生。

综上所述,帕金森病的护理工作需从多个方面入手,包括生活照料、心理支持、日常活动协助、营养与饮食、康复训练、药物治疗的观察与护理以及预防并发症等。通过科学合理的护理措施,可以帮助患者提高生活质量,减轻家庭负担。同时,护理人员还应不断学习和探索新的护理方法和技巧,为帕金森病患者提供更加优质的护理服务。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

带你了解全科医学科

□李进松

全科医学科作为一个综合性的医疗科室,能为患者提供全面、细致的健康管理服务,不同于专科医疗,更侧重于疾病的早期发现、预防以及综合管理。那么,哪些患者更适合选择全科医学科进行就诊呢?通常来说,初诊不明确疾病归属、需要多方面评估的慢性病患者,或是希望获得全面健康指导和疾病预防策略的人群,都是全科医学科的服务对象。

全科医学的定义 全科医学是一门综合性的医学专业学科,以人的整体健康为中心,将临床医学、预防医学、康复医学以及人文社会科学等多领域的知识和技能融合。

全科医学的理念是以人为本,强调医生和患者之间的长期合作关系,以及家庭和社区在健康管理中的重要作用,倡导以家庭为单位的照顾模式,实现从微观到宏观的全方位健康管理。而在全科医学的视野下,人的健康是一个动态变化的过程,需要医生具备全面的知识和技能,并对不同年龄、性别、器官系统的疾病进行预防、诊断、治疗等。

全科医学科服务对象 高血压病是常见的临床综合征,主要表现为体循环动脉压的持续升高,周围小动脉阻力的增加,往往伴随着心排血量和血容量的相应提升,这一生理变化会影响心血管系统的正常功能,还会对全身多个器官造成潜在的损害。对于高血压病患者来说,全科门诊是一个值得考虑的就诊选择。以其综合性的诊疗理念,能全面评估患者的健康状况,并制定个性化的治疗方案。在全科门诊,医生不仅会关注患者的高血压病症状,还会综合考虑其他健康风险因素,如生活习惯、家族病史等,从而提供更全面、细致的健康管理建议。

冠状动脉粥样硬化性心脏病,通常被称为冠心病,是一种由于冠状动脉腔狭窄或闭塞而引发的心脏疾病,这种疾病的形成并非一蹴而就,而是与多种生活习惯和环境因素密切相关,如超重、长期吸烟及过量饮酒等,都可能成为潜在的诱因。当冠状动脉受到影响时,心脏的肌肉无法得到足够的血液供应,会导致一系列的症状。患者可能会出现心绞痛,这是一种胸骨后的压迫感或疼痛感,有时可能放射至手臂、颈部或下颌。另外,呼吸急促、胸痛及心悸等不适症状也会随之而来,严重影响患者的生活质量。面对这样的健康挑战,全科门诊为患者提供了一个全面、综合的治疗平台。在全科医生的指导下,患者可以得到个性化的诊断和治疗建议,以此来有效管理症状,控制疾病进展,并降低心血管事件的风险。(作者供职于山东省菏泽市定陶区半堤镇卫生院)

初戴牙齿矫治器的注意事项

□孙娜



资料图片

随着生活水平的提高,人们对牙齿美观的要求也越来越高。人们为了变美和保障口腔健康,选择戴上了金属或者陶瓷牙齿矫治器。但是戴上矫治器后,有哪些注意事项呢?为了取得最佳的治疗效果,请大家一定要牢记以下注意事项。

初戴矫治器的不适症状一般在6小时左右出现,24小时达到高峰,随后疼痛逐渐缓解,通常持续3天~7天。这种疼痛通常是可以忍受的,无需用药。7天后,若疼痛不减弱反而加重,或出现其他异常情况,则需要及时与医生联系

就诊检查。在牙齿疼痛期间,可以选择食用一些较软的食物,如粥、面包、牛奶、面条等。

矫治器通过粘接的方式固定在牙面上,正常进食的话一般不会脱落。但是如果食用太硬、太黏或者带核的食物,矫治器很可能会脱落或损坏。因此,牙齿矫正期间要禁食带骨头的食物;禁食坚果类食物,如开心果、花生米、杏仁等;禁食太黏的食物,如汤圆、奶糖等;禁食煎炸、烧饼,可以用米饭、馒头等替代;不可用前牙直接啃咬苹果、桃子等较硬的水果,可在切片或切小块后

放到后牙进行咀嚼。此外,吃饭速度宜慢,切勿狼吞虎咽。一旦矫治器托槽松动脱落,不仅会延长治疗过程,还会影响治疗效果。如果发生脱落,脱落的矫治器、颊面管等要保存好,复诊时带给医生。

进食后,矫治器周围会有食物残渣和软垢。如果食物残渣和软垢没有得到及时清除,将会腐蚀牙齿,造成牙面脱矿、牙龈炎、龋齿、牙周炎等。因此,进食后必须立即刷牙,确保将矫治器周围食物残渣及软垢清理干净。刷牙时,建议使用小头正畸牙刷,至少刷3分钟。另外,有些患者需要定期接受牙周治疗,保持牙周健康。

无菌物品的诞生

□黄沙沙

消毒供应中心的主要职责是承担医院各科室所有重复使用的器械、器具和物品的清洗、消毒、灭菌以及无菌物品供应的部门,对器械、器具和物品完成无菌处理需要经过十大流程几十个步骤,每一步操作都需要严格按照规范执行,确保每一件物品都能达到无菌标准,从而保障患者的安全。

器械物品回收至消毒供应中心后,专业人员对使用过的器械和物品进行清点、核查,检查每一件物品的完整性,确保其没有损坏或缺失部件,再根据器械物品材质、精密程度、污染程度进行分类,对物品上的污渍、血迹等进行初步处理,为后续清洗工作做好准备。

接下来是清洗阶段。清洗工作看似简单,实则要求极高。手工清洗专业人员使用各种清洗工具和清洗剂,分冲洗、洗涤、漂洗、终末漂洗4步对器械和物品进行深度清洗。机械清洗设备包

括超声波清洗器、全自动清洗消毒机、负压沸腾清洗消毒机等。清洗过程中,工作人员还应注意保护器械和物品,避免对器械物品造成二次损伤。

清洗完毕后,检查包装人员再次检查器械清洗效果和器械性能,再根据无菌物品包装要求进行包装,保证密封严密性和闭合完好性。然后,器械和物品就会进入消毒和灭菌环节。工作人员根据器械的材质和要求选择不同的消毒灭菌方式,如压力蒸汽灭菌、低温等离子体灭菌、低温甲醛灭菌、环氧乙烷灭菌等。这些灭菌设备能够彻底杀灭器械和物品上的细菌、病毒、微生物,使其达到无菌状态。同时,消毒供应中心还会定期对灭菌设备进行维护和保养,确保其正常运行和高效灭菌。

最后,经过严格的无菌检查,合格的器械和物品会被分送到各个科室。在这个过程中,消毒供应中心的工作人员需要确保每一件物品都能准确、及时地送达目的地,以满足临床需求。

除日常的消毒和灭菌工作外,消毒供应中心还承担着医院内感染控制的重要任务。工作人员会定期对室内空气、物品表面等进行采样检测,监测微生物污染情况。一旦发现异常,工作人员会立即采取措施进行处理,防止感染事件的发生。

此外,消毒供应中心的工作人员还需要不断更新自己的知识和技能,以适应不断变化的医疗环境和新的消毒灭菌技术。他们会定期参加培训和学习,了解新的消毒灭菌标准和操作方法,以确保消毒供应中心的工作始终保持在行业前列。

总之,消毒供应中心是医院内感染控制的重要阵地,是每一个无菌物品的诞生地。在这里,专业的工作人员用严谨、细致和专注的态度,为医院的医疗安全保驾护航。(作者供职于山东省潍坊市人民医院)

老年认知障碍的早期识别与干预措施

□孙士芳

老年认知障碍是一种常见的神经系统退行性疾病,包括阿尔茨海默病、血管性认知障碍等多种类型。这种疾病会导致老年人出现记忆力、思维能力、判断力等方面的障碍,严重影响日常生活质量。因此,早期识别和干预老年认知障碍非常重要。

早期识别

老年认知障碍的早期症状比较隐匿,往往会被认为是正常的老化现象,很容易被忽视,因此早期识别非常重要。

记忆力减退 尤其是短期记忆力下降,如经常忘记刚发生的事情,或者反复询问已经回答过的问题。

日常生活能力下降 无法独立处理日常事务,做饭、购物、使用电话等变得困难。

语言和沟通能力下降 沟通和社会能力下降,如用词不当、表

达不清,或者难以理解他人的话。性格改变 变得多疑、焦虑、抑郁,或者情绪波动大。

注意力不集中 难以长时间集中注意力,或者容易分心。

决策能力下降 处理复杂问题时变得困难,或者做出不合理的决策。

空间感知能力减退 无法认识熟悉的环境,无法正确判断距离和方向,经常迷路,或者对距离和深度的判断出现偏差。

如果老年人出现以上症状,应该及时就医,进行相关检查和评估。常用的评估方法包括认知测试、神经影像学检查等。

干预措施

老年人一旦确诊为老年认知障碍,应该及时采取干预措施,旨在提高患者的生活质量、延缓认知障碍的进展,尽量减轻症状。

药物治疗

目前常用的药物

包括胆碱酯酶抑制剂等。这些药物可以改善认知功能,但药物治疗并不能完全逆转疾病进程,且药物可能伴随一些不良反应。因此,需要在医生的指导下使用药物。

认知训练 特定的认知训练活动,如记忆游戏、拼图、填字游戏等,可以帮助老年人锻炼和提高记忆力、注意力、思维能力等认知能力。还可以进行认知康复和认知刺激疗法,但这些训练需要在专业人士的指导下进行,以确保训练的有效性和安全性。

生活方式干预 保持健康的生活方式可以延缓老年认知障碍的进展。包括适当运动、饮食健康、充足的睡眠、社交活动等。

心理支持 老年认知障碍患者常常会出现情绪和行为问题,需要得到心理支持。可以通过心理咨询、家人陪伴等缓解老人的

焦虑、多疑等情绪。照护和康复 老年认知障碍患者需要得到全面的照护和康复,包括日常生活照料、物理治疗、言语治疗等。对一些有身体症状的患者,如步态不稳、肌肉力量减弱等,可以通过物理治疗改善症状,提高生活质量。

老年认知障碍会对老年人的



资料图片

生活质量造成严重影响,因此早期识别和干预老年认知障碍非常重要。干预措施需要综合考虑患者的具体情况和需求,旨在提高患者的生活质量、延缓认知障碍的进展,帮助患者更好地应对这一挑战。

(作者供职于山东省枣庄市精神卫生中心)

阿尔茨海默病,这一逐渐侵蚀记忆与认知能力的神经退行性疾病,日益成为医学界和社会关注的焦点。随着人口老龄化趋势的加剧,了解阿尔茨海默病的早期迹象并采取有效的预防措施显得尤为重要。

早期症状

记忆力减退 患者可能频繁遗忘近期的事件,如刚读过的文章、刚做过的事情,或者刚见过的人。这种遗忘会随着疾病的进展而逐渐加重。

语言障碍 患者可能出现找词困难、用词不当或语言表达不流畅的情况。他们可能会忘记常用的词汇,或者说话时词不达意,甚至无法理解他人的语言。

空间感知能力下降 患者可能会迷路,甚至在自己熟悉的环境中也会感到困惑。他们可能难以判断距离和方向,导致在日常生活中出现导航困难。

情绪和行为改变 阿尔茨海默病患者可能出现情绪波动大、焦虑、抑郁或性格改变。他们可能会变得多疑、易怒或孤僻,对日常活动失去兴趣。

日常生活能力下降 患者可能逐渐丧失处理日常事务的能力,如管理财务、做家务或进行简单的计算。他们可能会变得依赖他人来完成这些任务。

视觉和空间感知障碍 患者可能难以识别物体、判断距离或理解空间关系。这可能导致他们在日常生活中遇到困难,如穿衣、进食或行走困难。

执行功能受损 阿尔茨海默病患者可能难以进行复杂的思考、决策或解决问题。他们可能会变得犹豫不决,难以处理复杂的情况或进行多步骤的任务。

预防方法

社交与智力活动 保持社交活动,与家人和朋友交流,参与社区活动,可以刺激大脑活动,提高认知功能。智力活动,如阅读、写作、画画、下棋等,可以锻炼大脑的记忆和思维能力,降低患阿尔茨海默病的风险。

认知训练 通过特定的认知训练,如记忆游戏、拼图、解谜等,可以锻炼大脑的记忆和思维能力,提高认知储备。这种训练可以刺激大脑神经元之间的连接,提高大脑的灵活性和适应能力。

控制慢性疾病 高血压病、糖尿病和高胆固醇血症等与阿尔茨海默病风险增加有关。通过合理的饮食和锻炼,控制这些疾病,可以降低患病风险。同时,定期进行体检,及时发现并治疗这些慢性疾病,也是预防阿尔茨海默病的重要措施。

培养兴趣爱好 保持对生活和学习的热爱,培养自己的兴趣爱好,可以刺激大脑活动,提高认知能力。无论是学习一门新技能、参与艺术创作还是进行体育运动,都可以为大脑带来新的挑战 and 刺激。

阿尔茨海默病并非不可战胜的敌人。通过科学的预防策略,我们可以为自己和家人筑起一道坚实的防线,共同迎接健康、快乐的未来。

(作者供职于河南省商丘市民权县人民医院)

中药的奥秘

□刘玉花



资料图片

自古以来,中药一直被认为是中国传统医学的瑰宝,其奥秘和神奇疗效深深植根于中华文明的千年历史中。中药以天然植物、动物、矿物等为原料,通过精细的配伍和独特的炮制工艺,形成了千种百物、成为中医的主要治疗手段之一。

首先,中药的奥秘在于其药材的选择和搭配。中药的搭配不仅仅是简单地将一些草药混合在一起,而是遵循配伍原则,以达到协同作用、相辅相成的效果。中医认为,不同的中药有不同的性、味、功效和归经等属性,只有在正确的比例和搭配下,中药才能发挥最佳的疗效。例如,黄芪和人参具有补气养血的功效,常被用于治疗虚弱体质和气血不足的症状。这种复杂的配伍关系不仅考验医者的经验和智慧,更体现了中医学的深厚底蕴。

其次,中药的奥秘还在于其独特的药理作用。中药中含有丰富的生物碱、生物酶、多糖类等活性成分,这些成分在体内能够发挥抗炎、抗氧化、抗肿瘤等多种作用。例如,一些中药中的黄酮类成分具有抗氧化作用,可以帮助清除体内的自由基,延缓衰老。一些具有辛温属性的中药,如桂枝、陈皮等,可以发散风寒,驱寒温经,被广泛用于治疗感冒等疾病。

此外,中药的独特炮制工艺是其神奇疗效的重要原因之一。在中药炮制的过程中,药材经过炒、炙、蒸、浸、炮或煮等方法,不同的制法

会对药材的性味和功效产生影响。例如,有些药材需要炮制后才能发挥其最佳疗效,有些则需要生用。这种炮制工艺使中药在治疗疾病时能发挥最大的疗效。

当然,中药的使用也需要注重安全性和合理性。中药虽然具有独特的疗效,但不同于西药的单一成分和明确剂量,中药中的活性成分较多且复杂,剂量和使用方法需要根据个人情况进行调整。因此,在使用中药时,我们应该遵循医生的指导,合理选择药材和剂量,避免滥用和误用。

总的来说,中药的奥秘在于其药材的选择和搭配、独特的药理作用,而神奇疗效则体现在其独特炮制工艺和综合调理作用。中药不仅是

中国传统医学的瑰宝,也是世界医学宝库中的一颗璀璨明珠。中药在现代医学中仍然具有重要的地位和作用,值得我们深入研究和传承。

(作者供职于山东省邹平市中心医院)