

# 重型颅脑损伤患者护理措施

□桑丹

重型颅脑损伤是一种危及患者生命安全的严重伤害,常由交通事故、跌倒、暴力事件等外力冲击导致。该疾病不仅威胁患者的生命安全,还可能造成患者长期认知、行为和身体功能障碍。因此,护理重型颅脑损伤患者是一项专业且细致的工作,需要医务人员、家属共同参与。本文主要介绍重型颅脑损伤的基本知识与护理要点,以促进患者身体康复,提高患者的生活质量。

## 概述与分类

重型颅脑损伤是由于外力作用导致脑组织受损的一种严重脑部伤害。颅脑损伤可涉及脑组织挫伤、出血(如硬膜下血肿、硬膜外

血肿、脑内出血)、脑水肿及颅内压增高,严重时可引发脑疝,危及患者的生命安全。根据颅脑损伤的性质和范围,可以分为开放性颅脑损伤与闭合性颅脑损伤。开放性颅脑损伤,头皮、颅骨及脑膜均有破损;而闭合性颅脑损伤虽然相对封闭,但是大脑可能产生挫伤、出血或水肿等病变。

## 护理评估要点

对于重型颅脑损伤患者,护理评估应全面且细致,包括生命体征监测、神经系统状况检查、意识水平评估,以及心理状态观察等。格拉斯哥昏迷评分法(GCS)是评估患者意识水平的重要工具,其分值的高低直接反映了患

者的病情严重程度。如果评分低于8分,表明患者存在严重的意识障碍。

## 护理措施

**维持呼吸道通畅** 确保氧气供应是护理的基础。对于无法自主维持呼吸的患者,可能需要进行气管插管或气管切开术,并使用机械通气支持。

**颅内压管理** 维持颅内压稳定是防止二次脑损伤的关键。护理人员可以使用渗透性利尿剂、头部抬高30度等方法,降低患者的颅内压。

**预防感染** 开放性颅脑损伤患者容易发生感染,护理人员需要严格执行无菌操作原则,为患

者定期更换敷料,观察伤口愈合情况。

**营养支持** 合理安排营养餐,必要时采用肠内营养支持,保证患者获得充足的能量与营养,促进身体机能恢复。

**康复训练** 早期进行物理治疗和作业治疗,可以帮助患者逐步恢复肢体功能与日常生活自理能力。

**常见并发症的预防与处理**

重型颅脑损伤患者常伴随多种并发症,如肺炎、尿路感染、深静脉血栓等。护理人员需要密切观察患者的生命体征变化,及时采取相应的预防措施,并在发现异常时迅速处理。

重型颅脑损伤是一种严重的

疾病,需要医务人员和患者家属的共同努力。掌握正确的护理知识和采取有效的护理措施,可以加速患者的康复进程,提高患者的生活质量。同时,患者和家属也应积极配合医务人员的治疗和护理工作,共同战胜疾病。

## 心理护理与家属教育

心理护理对于患者的身体康复同样重要。护理人员需要耐心地倾听患者的心理需求,适时提供心理支持和疏导;同时,对家属进行教育,使其了解疾病的相关知识、护理技巧及注意事项,以便在家中也能给予患者正确的照护。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院重症医学科)

# 胆囊结石手术后的护理与饮食调整

□何英萍

胆囊结石是一种常见的胆管疾病,当结石引起疼痛、感染或其他并发症时,患者需要进行手术治疗。手术虽然能迅速解决结石问题,但是术后的护理和饮食调整同样重要。本文主要介绍胆囊结石手术后的护理与饮食调整。

## 术后护理

**休息与活动** 术后,患者需要充足的休息,避免剧烈运动和过度劳累。随着身体逐渐康复,患者可以适当增加活动量,避免提重物或剧烈运动。在医生指导下,患者可以逐步进行轻度的活动,如散步等,以促进血液循环和身体康复。

**伤口护理** 患者应保持伤口清

洁、干燥,以免感染。患者应定期更换敷料,并观察伤口愈合的情况;如果伤口出现红肿、疼痛、渗液等异常情况,应及时到医院就诊,以免延误治疗时机。

**疼痛管理** 术后,患者可能会感到不同程度的疼痛,医生会根据患者的实际情况开具止痛药。患者应规范服药,并观察疼痛的变化情况;如果疼痛持续加重或无法缓解,应及时告知医生,以便医生调整治疗方案。

**观察症状** 术后,患者应密切关注自己的身体状况,如体温、黄疸、尿液颜色等;如果有异常,应及时到医院就诊。特别是在术后早

期,如果出现恶心、呕吐、腹胀等状况,可能是手术并发症的征兆,患者应立即到医院就诊。

**定期随访** 术后,患者需要定期到医院复查,以便医生了解胆囊和胆管的恢复情况。医生会根据患者的复查结果调整治疗方案,并提供相应的健康指导。患者应按医嘱医生的要求,定期到医院复查,以便医生及时发现并处理潜在问题。

## 饮食调整

**低脂饮食** 术后,患者应遵循低脂饮食的原则,避免摄入过多油腻、高胆固醇的食物。患者可以选择瘦肉、鱼类、豆类等低脂食物,并

适量增加新鲜蔬菜、水果的摄入量。烹饪时,尽量采用蒸、煮、炖等方式,避免油炸、煎炒等烹饪方式。

**定时定量** 患者应定时定量进食,少食多餐,避免暴饮暴食。患者养成良好的饮食习惯,有助于调节胃肠道功能,促进身体康复。

**细嚼慢咽** 术后,患者的消化功能可能受到影响。因此,患者进食时应细嚼慢咽,充分咀嚼食物,避免进食过快,以减轻胃肠道的负担。

**避免摄入刺激性食物** 术后,患者应避免摄入辛辣、生冷、油腻等刺激性食物,以免刺激胆囊和胆管,引起不适或疼痛;同时,也要避

免饮酒和吸烟,以免影响身体康复。

**摄入足够的水分** 术后,患者应摄入足够的水分,有助于稀释胆汁,降低结石复发的风险。患者每天的饮水量应控制在2000毫升左右,避免一次性大量饮水,以免增加胃肠道的负担。

总之,胆囊结石手术后的护理和饮食调整是患者顺利康复的关键。合理的护理和饮食调整,可以促进患者身体康复。同时,患者保持良好的心态,也是康复的重要措施之一。

(作者供职于山东省荣成市人民医院)

免饮酒和吸烟,以免影响身体康复。

**摄入足够的水分** 术后,患者应摄入足够的水分,有助于稀释胆汁,降低结石复发的风险。患者每天的饮水量应控制在2000毫升左右,避免一次性大量饮水,以免增加胃肠道的负担。

总之,胆囊结石手术后的护理和饮食调整是患者顺利康复的关键。合理的护理和饮食调整,可以促进患者身体康复。同时,患者保持良好的心态,也是康复的重要措施之一。

(作者供职于山东省荣成市人民医院)

# 重症患者科学护理方法

□张雅芬

在医学领域,护理重症患者是一项复杂的工作。重症患者由于病情严重,生命体征不稳定,需要全天候的监护和精细化的护理。科学护理不仅能够帮助患者稳定病情、减轻痛苦,还能够促进患者康复,提高患者的生活质量。本文主要介绍护理重症患者的方法,为患者身体康复提供支持和帮助。

## 个性化护理

每位重症患者的病情都不一样。因此,科学护理的首要步骤是对患者进行全面的评估,包括生命体征、病情严重程度、心理状况、营养状况等多个方面。评估结果可以帮助护理人员了解患者的具体需求,制定个性化的护理方案。例如,对于呼吸衰竭患者,护理人员需要重点关注呼吸道的护理,保持

呼吸道通畅;对于意识障碍患者,护理人员需要加强安全防护,防止意外事件的发生。

## 精心护理

由于重症患者的生命体征不稳定,护理人员要时刻关注患者,确保患者的生命安全。在护理过程中,护理人员需要密切关注患者的呼吸、心率、血压等生命体征,及时发现并处理异常情况。同时,护理人员还需要保持患者的身体清洁,预防感染,确保患者在安全、舒适的环境中接受治疗。

**营养支持**

营养支持是重症患者康复过程中不可或缺的一环。护理人员应根据患者的身体状况和营养需求,制定适合患者的饮食方案。对于无法自行进食的患者,护理人员应使用肠内营养或肠外营养的方式,为患者提供必要的营养支持。营养支持不仅有助于患者的身体恢复,还能增强患者的免疫力,降低感染的风险。

**康复训练**

康复训练是重症患者在康复

过程中的重要环节。在进行康复训练的过程中,护理人员不仅要耐心指导患者,鼓励患者积极参与训练,还要注意患者的安全,避免过度训练导致患者的身体受到损伤;同时,还需要关注患者的训练效果,及时调整训练方案,以取得令人满意的康复效果。

**提供心理支持**

重症患者往往面临着巨大的心理压力,焦虑、恐惧、抑郁等情绪问题较为常见。护理人员需要关注患者的心理状态,提供必要的心理支

持。护理人员可以与患者建立良好的沟通关系,倾听他们的需求和担忧,给予积极的反馈和鼓励。

## 家属的支持与参与

患者家属的支持与参与,在重症患者康复过程中起着非常重要的作用。护理人员应鼓励患者家属积极参与患者的康复护理,指导患者家属如何在家中协助患者进行康复训练、照顾患者的起居生活。患者家属的关爱和支持,不仅能让患者感受到温暖,还能促进患者身体康复。

综上所述,科学护理在重症患者的康复过程中发挥着非常重要的作用。科学的护理措施,可以为患者提供全面、个性化的护理和康复支持,促进患者早日康复。

(作者供职于山东省聊城市眼科医科医院)

# 预防高血压病并不难

□董奔

高血压病被称为人类健康的“隐形杀手”,是一种常见的慢性病,会损害心脏、大脑、肾脏等多个器官,严重影响着患者的身体健康和生活质量。然而,一些简单、有效的预防措施,可以帮助患者降低高血压病的风险。本文主要介绍高血压病的预防措施。

## 正确认识高血压病

高血压是指血液在血管中流动时,对血管壁造成的压力过高。当患者的血压高于或等于140毫米汞柱/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)时,则诊断为高血压病。

高血压病是一种慢性代谢性疾病,也是心脑血管病主要的危险因素之一。高盐饮食、肥胖、缺乏运动、遗传因素、饮酒过量、长期压力过大、年龄和某些慢性病(如糖

尿病、高脂血症、睡眠呼吸暂停综合征)等因素,都可能导致患者得高血压病。如果血压长时间没有得到有效控制,患者会继发心脏病、脑卒中、肾脏疾病等严重后果。因此,及早预防和控制高血压病非常重要。

## 预防措施

**合理饮食** 饮食是预防高血压病的重要环节。高血压病患者应坚持低盐饮食,减少盐的摄入量(每天不超过5克),避免摄入高盐食品(如腌制食品、咸菜等);同时,

增加富含钾、镁、钙等微量元素的食物的摄入量,如海带、紫菜、菠菜、芹菜等。此外,控制脂肪和糖的摄入量,也有助于高血压病患者维护血压平稳。

**适度运动** 坚持适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,有助于患者降低血压、减轻身体负担。患者应每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,或75分钟的高强度有氧运动。

**保持良好的心态** 紧张、焦虑等不良情绪,都会导致患者的血压升高。患者在日常生活中,应保持平和的心态,可以尝试深呼吸、瑜伽、冥想等方式放松心情。

**定期监测血压** 定期监测血压,可以帮助患者及时发现并控制

高血压病。

**规律作息** 养成良好的作息习惯,有助于患者维持血压稳定。患者应保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。

**及时治疗其他慢性病** 及时治疗和管理糖尿病、高脂血症等慢性病,有助于患者预防高血压病。

**遵照医嘱用药** 如果被诊断为高血压病,患者应严格按照医生的建议,规范使用降压药物,并定期随访,以便医生及时调整治疗方案。

掌握以上预防措施,可以帮助患者有效预防高血压病。让我们从现在开始,关注自己的生活方式和身体状况,积极采取预防措施,让高血压病不再威胁我们的身体健康。

(作者供职于山东省济宁市金乡县西城社区卫生服务中心)

# 肛瘻:不容忽视的肛周“暗道”

□陈忠建

肛瘻是一种常见的肛肠科疾病,给许多患者带来了极大的痛苦和困扰。肛瘻主要由直肠和肛管周围的感染性脓肿引发。肛瘻不仅影响患者的日常生活,还可能对患者的身体健康造成长期损害。本文主要介绍肛瘻的发病原因、主要症状,以及预防方法等,帮助患者提高对肛瘻的认识。

## 发病原因

**肛周脓肿** 肛周脓肿是肛瘻的主要发病原因之一。当肛周组织受到感染,形成脓肿后如果没有及时治疗,脓肿破溃或切开引流后容易形成肛瘻。

**直肠肛管损伤** 手术、外伤等

因素导致肛管损伤,愈合不良时可能形成肛瘻。

**特异性炎症** 如克罗恩病、结核核病等特异性炎症性疾病,可能导致患者出现肛瘻。

## 主要症状

**瘻口流脓** 肛瘻患者常表现为瘻口流出脓性、血性、黏性分泌物。这些分泌物会刺激肛周皮肤,引起患者瘙痒、潮湿,甚至湿疹。

**疼痛** 肛瘻患者常伴有肛门部位疼痛,尤其是当外口愈合、瘻管内脓肿形成时,疼痛感更为明显。

**其他症状** 部分肛瘻患者可能出现发热、寒战、乏力等症状。

**怎样分类**

根据瘻管的位置高低、瘻管的数量等因素,肛瘻可以分为低位单纯性肛瘻、低位复杂性肛瘻、高位单纯性肛瘻和高位复杂性肛瘻4种类型。其中,低位肛瘻的瘻管位于肛门外括约肌深部以下,高位肛瘻的瘻管则位于肛门外括约肌深部以上。

## 治疗与预防

肛瘻的治疗主要包括手术治疗和非手术治疗。手术治疗是治疗肛瘻的主要手段,包括肛门口瘻管切开术、挂线疗法、肛瘻切除术等。手术治疗的目的是清除病灶、通畅引流,尽可能减少肛管括约肌

损伤,保护肛门功能。非手术治疗则主要包括堵塞法等方法,适用于部分低位单纯性肛瘻患者。

在预防肛瘻方面,关键在于保持肛门卫生,避免感染。患者应注意以下几点:

**保持肛门清洁** 患者应每天用温水清洗肛门,保持肛周皮肤干燥、清洁。

**避免久坐、久站** 长时间保持同一姿势,可能导致肛门周围血液循环不畅,增加感染的风险。因此,患者应避免久坐、久站,长期坚持适度的体育锻炼。

**调整饮食习惯** 患者应适量摄入富含纤维素的食物,如新鲜的蔬

菜、水果等,保持大便通畅;避免过度饮酒,避免摄入辛辣、刺激性食物等。

**及时治疗肛周疾病** 如果存在肛周脓肿、肛裂等肛周疾病,患者应及时治疗,避免病情恶化导致肛瘻。

总之,肛瘻作为一种常见的肛肠科疾病,对患者的生活质量和身体健康造成了严重影响。在日常生活中,我们应保持肛门卫生,积极预防肛瘻。对于肛瘻患者,应及时到正规的医疗机构进行治疗,以免病情恶化。

(作者供职于山东省菏泽市成武县人民医院肛肠外科)

缺铁性贫血是一种常见的营养缺乏症,影响许多人的健康。本文主要介绍缺铁性贫血的发病原因、预防方法,以及日常护理技巧,帮助患者更好地了解这一疾病。

## 什么是缺铁性贫血

缺铁性贫血是由于体内铁元素储存不足,导致红细胞内铁缺乏而引起的贫血。铁是合成血红蛋白的重要原料,而血红蛋白则是红细胞中负责携带氧气的关键成分。当人体内铁元素缺乏时,红细胞无法合成足够的血红蛋白,从而导致血液运输氧气的能力下降,引发贫血症状。

## 发病原因

**铁元素摄入量不足** 在日常生活中,患者长期铁元素摄入量不足,是导致缺铁性贫血的主要原因之一。

**铁元素吸收障碍** 某些疾病或药物,可能影响铁元素的吸收,如慢性胃炎、慢性肠炎、某些抗生素等。

**失血过多** 长期慢性失血,如痔疮出血、月经量过多、消化道溃疡出血等,也可能导致缺铁性贫血。

## 怎样预防

**合理饮食** 患者应保证摄入充足的铁元素,多吃富含铁元素的食物,如瘦肉、动物肝脏、豆类、黑木耳等;同时,选择富含维生素C的食物,如柑橘类水果、绿叶蔬菜等,可以促进铁的吸收。

**积极治疗原发性疾病** 对于存在影响铁元素吸收或导致慢性失血的疾病,患者应积极治疗,以预防缺铁性贫血。

**定期体检** 定期进行血常规检查,了解血红蛋白和红细胞水平,可以帮助患者及时发现并处理贫血问题。

## 护理措施

**饮食管理** 患者应增加富含铁的食物摄入量,如牛肉、鸡肉、鱼肉、豆类、绿叶蔬菜等;摄入足够的富含维生素C的食物,如柑橘类水果、西红柿、草莓等,以促进铁的吸收;减少茶、咖啡等鞣酸含量较高的饮品的摄入量,以免抑制身体对铁的吸收。

**药物治疗监督** 若医生开具铁剂,患者需要按照医嘱规范服用;同时,监测不良反应,如胃肠道不适等。患者应定期到医院复查血红蛋白和血清铁水平,以评估治疗效果。

**观察症状变化** 医生应观察患者疲劳、头晕、心悸等症状是否有所改善;注意患者的皮肤、指甲和嘴唇的颜色是否有所改善。

**心理支持** 缺铁性贫血可能使患者感到疲惫和情绪低落,医生为患者提供心理支持和鼓励是非常重要的。

总之,缺铁性贫血是一种常见的营养缺乏症。坚持合理饮食、积极治疗原发性疾病、定期体检,以及适当的护理措施,可以帮助患者有效预防和控制这一疾病。让我们共同关注缺铁性贫血问题,守护自己和家人的健康。

(作者供职于山东第一医科大学第一附属医院)

# 百草枯中毒的危害与救治

□张建

在农业生产中,除草剂是常用的化学产品之一。百草枯作为一种广泛使用除草剂,具有较好的除草效果,受到农民青睐。然而,百草枯的毒性同样不容忽

视,一旦人体误服或不当接触,可能引发严重的后果。本文主要介绍百草枯中毒的危害及救治措施,以增强大家的安全意识。

百草枯是一种广谱、非选择性的除草剂,能通过阻断植物体内必需的氨基酸的合成途径来杀死杂草。成年人口服百草枯的致死量为2克~6克。若误服百草枯,会破坏患者的消化道黏膜,引起口腔、咽喉、食管和胃灼伤,甚至溃疡,严重时

可导致患者穿孔。此外,百草枯还可能对肝脏、肾脏造成损害,影响这些器官的正常功能。百草枯能直接破坏肺泡上皮细胞,引发急性肺损伤,进而发展成为弥漫性肺纤维化,导致患者呼吸衰竭。长期暴露于百草枯的环境中,还可能导致患者出现皮肤炎症、呼吸道刺激等问题。

百草枯中毒后的症状也颇为明显,轻者可能出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻等胃肠道症状,重者则可能出现呼吸困难、心律失常、肾功能衰竭等表现。摄入高剂量的百草枯,会导致患者急性中毒,威胁患者的生命安全。

面对百草枯中毒事件,紧急救治措施必须迅速而得当。一旦发现有人误服百草枯,首要步骤是立即拨打急救电话,并在等待救援的过程中根据医生指导对患者进行催吐处理。施救者可以用压舌板或筷子刺

激患者的舌根及咽后壁来促进患者呕吐,但要注意动作轻柔,避免造成局部损伤。首次呕吐后,让患者饮用清水或肥皂水200毫升~300毫升,再次催吐,如此反复进行,直到胃内容物完全吐出为止。在催吐的过程中,患者的头部要保持侧位,防止呕吐物被误吸入气道。

患者被送至医院后,接受专业治疗。首先,医生会给患者洗胃、导泻,阻断百草枯的吸收。其次,医生会使用血液净化、补液利尿等方法促进百草枯排出,减少人体对百草枯的吸收。最后,医生可以使用糖皮质激素、免疫抑制剂、抗氧化剂,防止器官损伤。糖皮质激素可以保护肺组织和延缓肺纤维化的进程,如氢化可的松等。当免疫抑制剂与糖皮质激素合用时,能够有效减少免疫反应对细胞组织的损害,从而预防肺纤维化。抗氧化剂可以清除氧自由基,减轻肺损伤,如谷胱甘肽、维生素C、超氧化物歧化酶(SOD)等。对于消化道严重损伤不能进食的患者,医生会给予肠外营养支持;对于频繁呕吐的患者,医生可以使用5-羟色胺受体阻断剂控制症状,缓解呕吐。

总之,百草枯虽然是一种有效的除草剂,但是潜在危害不容忽视。了解百草枯的危害,掌握正确的救治措施,对于保障人们的生命安全和身体健康非常重要。每个人都应该提高警惕,正确使用农业化学产品,为自己和他人的安全负责。

(作者供职于山东省烟台北海医院重症医学科)