

# 湿疹护理技巧

□叶菲

湿疹,犹如一场挥之不去的阴霾,笼罩着许多患者的生活。该病症状表现多样,如皮肤红斑、丘疹、瘙痒难耐等,不仅让肌肤失去原有的光彩,还会给患者带来无尽的痛苦与烦恼。然而,正确的日常护理,可以帮助患者减轻症状,为皮肤康复创造良好的条件。从清洁皮肤到选择合适的衣物,从保持适宜的环境湿度到坚持合理饮食,每一个环节都蕴含着护理的智慧。

## 充分保湿

湿疹患者的皮肤屏障通常较弱,很容易受外界环境影响,导致皮肤水分流失,从而加剧皮肤干燥和瘙痒症状。患者洗脸后,应选择无香精、色素及低敏性的保湿产品,并且在皮肤还湿润时立即涂抹保湿产品。患者可以选择含有神经酰胺、甘油、透明质酸等成分的保湿产品。这些成分,可以有效修复皮肤屏障,增强皮肤的保湿能力。

对于慢性湿疹患者的皮肤皴裂,可以适当使用润肤剂,阻止水分丢失,修复受损的皮肤屏障,减少外源性不良因素的刺激,从而减轻症状、减少复发。润肤剂使用频率一般为每天1次~2次。皮肤干燥部位,可以适当增加润肤剂的使用次数。患者应足量使用润肤剂。儿童用量为每周150克~200克,成人用量为每周500克。

此外,在日常生活中,室内应保持适宜的湿度,避免空气过于干燥或潮湿,经常开窗通风。患者应尽量不去花草树木多的地方,以免吸入花粉、尘螨。另外,如果家里养宠物,宠物的毛发和皮屑可能对湿疹有影响。

## 使用温和的清洁方式

患者应选择适宜的水温洗脸,水温控制在37摄氏度左右为宜。有些患者用温度过高的水洗脸,这种方式是不可取的。温度过高的水,会让皮肤变得更加干燥瘙痒。

患者洗澡时,应使用40摄氏度以下的水。

患者不要使用强碱性肥皂洗澡,以免破坏皮肤屏障,加重皮肤干燥。患者可以选择温和、无香料、无刺激性的清洁产品或专门为湿疹患者设计的清洁产品。此外,患者需要注意洗澡时间不宜过长。

## 选择合适的衣物

患者在选择衣物时,应选择柔软、透气的棉质衣物,避免穿着化纤、羊毛等刺激性材质的衣物。这些材质的衣物,可能会摩擦皮肤,从而加重皮肤干燥和瘙痒。棉质衣物,具有柔软、透气等优点,能够减少皮肤与衣服之间的摩擦,是湿疹患者的理想选择。

## 预防过敏

湿疹患者要避免接触已知的致敏物质,如洗涤剂、化妆品、金属装饰物及某些植物等。在日常生活中,患者要减少与其接触。患者如果对某种食物过敏,应避免食用

此食物;对花粉过敏者,在花粉季节减少外出,外出时佩戴口罩。

患者应定期清洗床单、枕套,保持家居卫生,可以使用空调或加湿器调节室内温度、湿度,为皮肤创造一个良好的环境,避免环境因素诱发湿疹。

湿疹患者通常会感到皮肤瘙痒,抓挠会加重皮肤损伤。患者可以在夜间佩戴棉质手套,防止在睡觉时不自觉地抓挠皮肤。患者可以尝试分散注意力,如听音乐、阅读、练瑜伽等,减少对皮肤瘙痒的关注。如果皮肤瘙痒严重,患者需要在医生指导下外用糖皮质激素等药膏缓解。

## 坚持合理饮食

饮食也是湿疹患者护理的重要一环。患者应坚持合理饮食,保证营养均衡,摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜的水果、蔬菜及坚果等。患者应避免摄入辛辣、油腻等刺激性食物,如辣椒、生姜、

胡椒粉、葱、炸鸡等;同时,也不能摄入发物,如海鲜、牛肉、羊肉、鱼、虾等。

## 保持充足的睡眠和放松的心情

良好的睡眠对湿疹患者也非常重要。患者需要每天保持7小时~8小时的睡眠时间。

此外,患者可以在睡觉前进行一些放松运动,如冥想等,让思绪逐渐平静下来,排除杂念,沉浸在当下的宁静中。冥想时间,可以根据个人情况设定,一般15分钟~30分钟。

总之,充分保湿、使用温和的清洁方式、选择合适的衣物、坚持合理饮食等护理技巧,可以帮助湿疹患者缓解症状,促进皮肤恢复健康。患者在日常生活中,只有持之以恒地做好护理工作,才能够更好地应对湿疹,让皮肤重新焕发光彩,拥抱健康生活。

(作者供职于广西壮族自治区皮肤病医院)

## 股骨粗隆间骨折的病因

□张勇杰

股骨粗隆间骨折又称股骨转子间骨折。股骨粗隆间骨折多见于50岁以上的中老年人。股骨粗隆间骨折与骨质疏松症、关节炎等变因素有关。股骨粗隆间骨折发生后,如果不能及时治疗,就会严重影响患者的生活质量。

## 发病原因

常见病因包括:交通事故、高处坠落、暴力打击、运动损伤(如打篮球、踢足球等)、骨质疏松症等。股骨粗隆间骨折经常发生在双下肢。

研究结果显示,双下肢同时受到外伤性暴力作用时,其发生骨折的可能性比单侧肢体受到外伤性

暴力作用时更高。

## 怎样诊断

股骨粗隆间骨折的早期诊断主要依靠影像学检查,目前常用CT(计算机层析成像)、MRI(磁共振成像)。影像学检查,可以明确骨折类型,骨折端有无损伤,有无移位及移位方向等。早期诊断除了使用影像学检查,医生还需要结合患者的临床症状、体征来综合判断。

## 主要症状

**疼痛** 患者有明显的局部疼痛和压痛。  
**肿胀** 患肢肿胀明显,皮肤呈青紫色,肌肉萎缩。

**畸形** 患肢不能负重活动。  
**功能障碍** 患肢不能负重行走,患者活动受限。

## 治疗方法

股骨粗隆间骨折的治疗,主要根据患者的受伤情况、年龄及合并疾病来决定。对于老年患者来说,年龄越大,骨质疏松的程度越重,发生骨折的风险越高。

股骨粗隆间骨折的治疗方法主要包括非手术治疗和手术治疗。非手术治疗就是卧床休息,抬高患肢、中药热敷、理疗、按摩等;手术治疗,主要包括髓内固定术、髓外固定术及关节置换术。

创伤小,患者术后恢复较快。如果股骨粗隆间骨折患者患有骨质疏松症,那么术后还需要治疗骨质疏松症。

## 注意事项

在术后康复的过程中,患者及家属需要注意以下几点。

**患肢功能锻炼** 患者应在医生指导下进行康复锻炼,并逐渐增加锻炼强度,使患肢逐渐恢复到术前的功能状态。

**保持乐观的心态** 患者由于年龄增大,反应能力下降,容易出现心理问题。因此,患者要保持乐观的心态,积极配合医生治疗,多与患者家属沟通交流,必要时可寻

求专业心理医生的帮助。

**避免跌倒** 患者由于身体平衡能力较差,很容易发生跌倒的情况。因此,患者要避免跌倒,尤其是患有高血压病、糖尿病等基础疾病的患者更应该注意。

**预防并发症** 患者由于身体机能下降,容易发生褥疮、尿路感染、肺部感染等并发症。因此,患者要做好护理工作。

**加强营养** 患者由于消化功能减退,因此在日常生活中,患者要注意加强营养,多吃富含钙、蛋白质、维生素的食物,提高抵抗力。

**定期复查** 患者要定期到医院进行复查。

**合理用药** 患者由于身体机能下降,容易出现多种疾病。因此,患者要合理用药。

(作者供职于山东省金乡县人民医院)

## 严防高血压病并发症——主动脉夹层

□张文君

传因素、结缔组织病、免疫系统异常等,也可能与主动脉夹层的发病有关。

## 临床症状

主动脉夹层的症状多样且严重,主要包括以下几个方面。

**疼痛症状** 这是主动脉夹层最常见的症状。患者会出现突发的、剧烈的胸背部撕裂样疼痛。疼痛范围广泛,可能向腹部、腰部、下肢等部位放射。疼痛呈持续性,患者难以忍受,并且往往伴有出汗、恶心、呕吐等症状。

**休克症状** 由于主动脉夹层导致血管破裂,患者会出现低血压、面色苍白、四肢湿冷等休克症状。

需要注意的是,部分患者的血压可能不降低反而升高,这是由于主动脉夹层导致血管壁压力增高引起的。

**心血管症状** 主动脉夹层可能引起急性主动脉瓣反流,导致患者出现胸闷、心悸、呼吸困难、心力衰竭等。同时,主动脉夹层可能压迫冠状动脉,导致心肌缺血,使患者出现心绞痛甚至心肌梗死。此外,主动脉夹层还可能影响颈动脉、肱动脉或股动脉等外周动脉,导致脉搏改变或一侧脉搏减弱或消失。

**神经症状** 当主动脉夹层延伸至主动脉分支或肋间动脉时,可能导致大脑或脊髓缺血,使患者出现

偏瘫、昏迷、神志模糊、截瘫、肢体麻木、反射异常,以及视力和大小便障碍等症状。

**压迫症状** 主动脉夹层可能压迫腹主动脉、肠系膜动脉等,导致患者出现恶心、呕吐、腹胀、腹泻、黑粪等症状;同时,还可能压迫喉返神经导致患者声音嘶哑,压迫上腔静脉导致患者出现上腔静脉综合征等。

## 如何预防

预防主动脉夹层的关键在于控制高血压病和动脉粥样硬化等危险因素。以下是预防主动脉夹层的措施。

**保持健康的生活方式** 患者应

坚持合理饮食,保证营养均衡,减少高脂、高盐食物的摄入量,增加新鲜水果、蔬菜的摄入量;戒烟限酒;坚持适度运动;保持充足的睡眠和良好的心态。

**积极管理高血压病** 患者应定期监测血压,确保血压控制在正常范围内。

**定期体检** 患者应定期体检,及时发现潜在的问题。

总之,主动脉夹层作为高血压病的严重并发症之一,其危害性不容忽视。让我们从现在开始,关注心血管健康,珍爱生命!

(作者供职于河南省郑州市第十五人民医院重症医学科)

老年痴呆症患者由于认知功能减退、记忆力下降、行为异常等原因,容易发生各种意外事故。因此,做好老年痴呆症患者的安全护理非常重要。

## 防跌倒

老年痴呆症患者的平衡能力下降,行动不稳,容易跌倒。为了防止患者跌倒,应做到以下几点:1.保持居住环境整洁,地面干燥、无障碍物;及时清理地上的水渍、杂物等,避免患者被绊倒。2.室内家具摆放合理,避免过于拥挤。家具的边角,应采用圆角设计,以免患者撞伤。3.为患者选择合适的鞋子(鞋底防滑、大小合适)。4.在卫生间、楼梯等容易滑倒的地方安装扶手,方便患者抓握。5.对于行动不便的患者,应使用轮椅或助行器,并由专人陪伴。

## 防走失

老年痴呆症患者的记忆力减退,容易走失。为了防止患者走失,应做到以下几点:1.为患者佩戴身份识别牌,上面注明患者的姓名、家庭住址、联系电话等信息。2.在家中安装门锁,防止患者独自外出。如果患者需要外出,应由专人陪伴。3.告知邻居和社区工作人员患者的情况,以便在患者走失时能够及时得到帮助。4.为患者佩戴定位手环或使用定位软件,以便随时掌握患者的位置。

## 防误服

老年痴呆症患者认知功能下降,容易误服药物、食物等。为了防止患者误服,应做到以下几点:1.药品应放在患者不易拿到的地方,并注明药品的名称、用法、用量等信息。2.食物应选择易消化、营养丰富的食物,避免给患者食用过期、变质的食物。3.对于有吞咽困难的患者,应将食物切成小块或打成糊状。4.给患者喂药时,应仔细核对药品的名称、用法、用量等信息,确保患者正确服药。

## 防烫伤

老年痴呆症患者对温度的感知能力下降,容易被烫伤。为了防止患者烫伤,应做到以下几点:1.热水瓶、热水袋等物品,应放在患者不易拿到的地方。2.患者洗澡时,水温应适宜,避免过高。

## 防自伤

老年痴呆症患者会出现情绪不稳定、行为异常等情况,容易自伤。为了防止自伤,应做到以下几点:1.密切观察患者的情绪变化和行为举止,发现异常及时采取措施。2.对于有自伤倾向的患者,应将危险物品(如刀具、剪刀等)放在患者不易拿到的地方。3.给予患者足够的关爱和照顾,避免患者感到孤独和无助。

总之,老年痴呆症患者的安全护理是一项长期而艰巨的任务。护理人员应密切关注患者的情况,采取有效的防范措施,确保患者的安全。同时,护理人员应加强对老年痴呆症的认识和了解,提高护理水平,为患者提供更好的护理服务。

(作者供职于河南省光山县人民医院神经内科)

## 抑郁症用药相关知识

□王云春

当今社会,抑郁症已成为一个受人关注的心理健康问题,影响着不少人的生活。药物治疗是患者缓解症状的重要途径之一。然而,关于抗抑郁药物的选择、使用方法及长期效果,患者仍有许多疑问和困惑。

## 常用的药物

常用的抑郁症药物如下:氟西汀、帕罗西汀、舍曲林、氟伏沙明、西酞普兰、文拉法辛、度洛西汀等。这些药物不仅能治疗抑郁症,还可以治疗焦虑症和强迫症。不过,不同的药物在疗效、适应证、不良反应方面略有区别。因此,患者需要在医生指导下合理用药。

## 是不是要长期吃药

为了预防抑郁症复发,患者通常需要长期吃药。因为抑郁症的复发率较高,长期服药可以有效预防其复发。然而,抗抑郁药物不具有依赖性,患者无须担心长期服药会产生药物依赖的问题。需要注意的是,长期服药可能会对身体的其他系统产生一定影响。因此,患者需要定期去医院复诊,并根据医生的建议调整药物剂量和种类;同时,应尽量采用半衰期长、服用方便、不良反应小的抗抑郁药物。

## 只用药不咨询能痊愈吗

仅靠药物治疗而不进行心理咨询或心理治疗,抑郁症患者可能难以痊愈。药物治疗,可以有效缓解患者的抑郁症状,如情绪低落、睡眠障碍和食欲改变

等,但是不能解决导致抑郁症的心理因素和社会因素。心理治疗,可以帮助患者识别和改变负面思维模式,学习应对策略,处理人际关系问题,以及增强自我调节能力。

综合治疗,即药物治疗与心理治疗相结合,被认为是治疗抑郁症最有效的方法。这种双管齐下的方法,不仅可以帮助患者更快地缓解症状,还能提高患者的长期康复率,降低复发的风险。因此,患者在药物治疗的同时,应积极寻求专业的心理咨询或心理治疗,以获得满意的治疗效果。

**抑郁症的发病原因** 抑郁症形成原因相对复杂,既有生理因素,也有社会环境因素。从生理方面来看,从基因到细胞层面,再到脑区活动,都可能出现功能异常。从社会环境方面来看,家庭养育对个人的影响占首位,尤其是儿童。在家庭中,受到冷漠、忽视、家庭暴力、虐待等,都将成个体抑郁性易感因子的基础。同时,在个人发展过程中,如果遭遇一些重大生活事件,就可能引起个体长时间情绪低落,沉浸于自责自罪,规避社交,作息紊乱,最终发展成抑郁症。

希望每一位抑郁症患者都能找到适合自己的治疗方案,重拾生活的色彩与希望。

(作者供职于河南省南阳市中心医院西药学部)

## 面肌痉挛的诊断标准

□张振宇

邻近血管的压迫,导致神经传导异常。这种压迫通常由神经附近的血管异常增生或扩张引起的。面神经邻近血管的持久压迫,会引起面神经信号传导失常,使患者出现不自主的肌肉收缩。此外,面肌痉挛也可能与面神经炎症、外伤、脑部肿瘤或面神经周围性病变有关。

## 有哪些症状

面肌痉挛发病初期,患者表现为眼睑阵挛或间歇性抽搐,即眼角跳动。随着病情发展,抽搐缓慢扩散

至同侧面部其他面肌甚至整个半侧面部。严重者,可能引起面部疼痛,出现睁眼困难、口角歪斜及耳内搏动样杂音。少数患者在病程晚期,可能伴有患侧面部轻度瘫痪。

## 诊断标准

面肌痉挛的诊断通常基于患者的病史和临床表现。医生会对患者的面部肌肉进行检查,观察抽搐的范围、频率和特征。为进一步明确病因,医生可能会建议患者进行MRI(磁共振成像)或脑血管造

影检查,以排查是否存在血管压迫或其他结构性病变。

## 如何治疗

面肌痉挛的治疗方法包括药物治疗、肉毒素注射和微血管减压术等。

**药物治疗** 疾病早期患者,建议使用药物缓解症状。常用药物包括抗癫痫药物和肌肉松弛剂。这些药物,可以减少神经信号异常传导,缓解肌肉抽搐。然而,药物治疗通常只能暂时缓解症状,不仅长期效果有限,还会存在副作用,

随着年龄增长,老年人患慢性病的风险逐渐增加,需要长期服用多种药物。然而,由于体质变化、肝肾功能减退及多重用药的复杂性,老年人更容易发生药物不良反应。因此,老年人安全用药很重要。

## 遵照医嘱用药

**遵照医嘱** 老年人安全用药的首要原则是严格遵照医嘱,按时足量服药。许多老年人根据感觉自行调整药量或擅自停药,这种做法是不对的。即使症状缓解,老年人也不能随意减少药量或停药。

**避免重复用药和药物相互作用** 老年人经常需要同时服用多种药物,重复用药或药物相互作用会增加不良反应的风险。因此,老年人就医时,应向医生提供详细的用

药记录,包括处方药、非处方药及保健品。医生会根据老年人的实际情况,合理调整药物种类和剂量,尽量避免药物之间相互作用。

## 监测不良反应

**识别常见的不良反应** 老年人对药物不良反应的敏感度较高,家属应学会监测常见药物的不良反应。例如,降压药物或抗抑郁药物,可能引起头晕、低血压、嗜睡等症状;某些止痛药物,可能引起胃部不适或消化道出血。一旦发现这些症状,老年人应立即停药并到医院就诊。

## 定期体检

为了监测药物对身体影响,老年人定期体检非常重要。老年人应根据医生建议,定期检查肝功能、肾功能、血糖、血压等指标。这些指标,有助于医生及时调整药物用量或更换药物,降低不良反应的风险。

## 加强与医生沟通

**主动告知病史与用药信息** 老年人就诊时,应主动告知医生病史、用药情况及已知的药物过敏反应。这样可以帮助医生全面了解老年人的健康状况,从而在制定治疗方案时考虑药物的安全性和有

效性。复诊时,老年人也告知医生用药后的所有不适症状。

**有问题及时咨询医生** 对于任何不清楚的用药问题,老年人应及时咨询医生。例如,老年人可能不清楚药物的服用时间,是否空腹服用,以及药物能否与食物同服等。老年人及时寻求专业意见,可以避免因用药不当引起的不良反应。

## 调整生活方式

**合理饮食与适度运动** 保持健康的生活方式,对老年人安全用药有重要的辅助作用。坚持合理饮食,可以帮助老年人稳定血糖、血

压和胆固醇水平,降低对药物依赖。老年人应多吃富含纤维、维生素的食物,如新鲜的蔬菜、水果,以及全谷物和瘦肉等。老年人坚持适度运动(如散步、打太极拳等),可以增强体力,改善心肺功能,促进药物代谢。

**戒烟戒酒** 老年人在服药期间,应避免吸烟和饮酒,因为烟草和酒精可能与药物相互作用,降低疗效或增加副作用。

**减少咖啡因的摄入量** 老年人应减少咖啡因的摄入量,以免心率加快、血压波动。

老年人安全用药,不仅需要遵照医嘱,还需要保持健康的生活方式。安全用药是老年人健康生活的基础,享受更好的晚年生活。

(作者供职于河南省商丘市第一人民医院)