



癫痫患者怎样居家护理

□夏张倩

按时按量服药

漏服抗癫痫药是癫痫复发的重要诱因。坚持服药,配合治疗,才能减少发作,使病情得到控制。

合理饮食

切忌暴饮暴食和饥饿,饮食应有节制、有规律,以清淡、质软、易于消化为主;忌饮酒、辛辣、刺激性食物,如辣椒、可乐、咖啡、浓茶等;多食蔬菜和水果、粗粮,保持大便通畅;不要饮用大量饮料,防止血液中

的药物浓度下降,降低治疗效果。

生活规律、睡眠充足

日常生活要规律,注意劳逸结合,避免睡眠不足、过度睡眠和过度劳累。睡眠不足容易诱发癫痫发作,患者宜早睡早起保持规律的生活,可适当午睡,禁止长时间熬夜,看电视、玩游戏等。

适当进行体育锻炼

患者应当坚持适度体育锻炼,因体育锻炼可强身健

体、稳定情绪,陶冶情操,对癫痫控制大有裨益。除带有危险性的活动,如攀岩、蹦极、跳伞等,其他运动不宜过分限制,运动方式最好是患者喜欢并且简单易行的,如散步、竞走、慢跑、打太极拳等。

预防感冒和中暑

沐浴时水温应适度,避免过冷过热。调节室温在24摄氏度左右,水温调节至40摄氏度~45摄氏度。当季节变换时,要注意预防冬天的感冒和夏天的中暑。

避免单独外出

患者不要单独外出,外出时要随身携带身份卡片,卡片应包括患者的姓名、年龄、住址、电话、联系人姓名等,以便发作时及时救治。

卧床患者护理

卧床患者要定时翻身和进行功能训练,预防压疮与肢体失用性萎缩。

遵医嘱定期复查

如果癫痫发作控制不好,要随时到医院就诊。药物控制比较稳定的患者,每年至少应复查一次,因为有些患者癫痫发作症状比较轻微,容易被忽视。复查时,患者要带齐所有的既往病例及各项检查资料。

在日常生活中,要规律作息、合理饮食,并且按时按量服用抗癫痫药物,不得擅自停药,服药期间定期去医院复查。做好这些,癫痫也并没有那么可怕。

(作者供职于驻马店市第二人民医院)

护理感悟

一份最真挚的尊重

□韩雪 文/图



为群众进行核酸检测

有人说:“生日当天在工作就是对生日最大的尊重。”原来的我对这句话并不是太理解,直到2021年7月31日,我33岁生日那天,终于明白了尊重的意义……

那天一切平常如旧,一天的忙碌早已让我忘记那天是自己的生日。下班后,拖着疲倦的身体回到家中,看到孩子为我精心挑选的蛋糕,家人为我准备的生日晚

餐,那一刻,幸福满满,脑子里已经开始想象下一秒即将发生的事情——唱生日歌,许愿,吹蜡烛的场景。当小小的幸福正要继续的时候,一阵急促的电话铃声响起。我接通了电话,护士长说:“韩雪,你到家了吗?本来不想给你打这个电话的,考虑你忙碌了一天,本想让你好好休息下。但现在有特殊情况,你现在要赶紧准备下,科室接到医院通知要在晚上8时准时在院学术报告厅集合。你带一些日常生活用品即可,千万不要迟到了。”

我说:“好的王老师,您放心,一定准时到达!”放下电话,时间已经到了19:20,来不及再多看一眼家人为我准备的蛋糕,也没有时间许愿、吹蜡烛,更来不及安抚年幼的女儿。孩子的生日,母亲的生日,就连对妈妈说声谢谢的时间都显得那么仓促。在家人简单地解释以后,我马上收拾好行李,便匆匆走出了家门。走在走廊中,隐隐约约还能听见父母的叹气声、孩子的哭泣声……

踏着夜幕我走进了医院。在进行完简短的仪式后,我们的小队在科室人员依依不舍中出发,在医院领导的

嘱托中带着医护工作者的使命出发!

“目标检测人数是13600人!这个数字是我们组6个人第一次为全民做核酸收到的任务量。”时间紧,任务重,到达目的地以后,我们马上进入了工作状态。

戴上口罩,穿上厚重的防护服,一阵窒息感扑面而来,即使站在空调出风口,也完全感受不到一丝丝风。核酸检测马上就要开始了,大家都忙碌在各自的岗位上,每个人的背影都是那么熟悉,每个人的表情都那么淡然而庄重,碰面时的交流是心有灵犀的眼神和手语。

在面对有感染的风险和高温酷暑的环境,大家工作起来非常不容易,当我全身心投入这场实战中,心中反而平静了,除了身上有大量汗液让我感到不舒服以外,其他方面与平时训练的没有太大区别。经过不断磨合、总结,我们对工作流程越来越熟练,采样物品、消毒用品、检测流程、样本回收、检测统计,一气呵成。

工作不到半小时,我已经感觉到身上湿透了,汗水顺着脖子往下流,感觉如同脖子上有个小水龙头没有关闭,汗水顺着脖子向下流淌。当低头拿棉签时,口罩

里的汗水会随着动作来回晃动,有种痒痒的感觉但又不能去抓挠。护目镜已经越来越模糊,从雾蒙蒙的哈气到积攒成水珠以后顺着护目镜流下来。这时我脑袋昏沉,耳朵和鼻梁处被防护用具绑得像是被火烧一样痛,手指和手腕也已经被机械性标准检测流程操作得麻木加酸痛。我抬起头看到一眼望不到边的待检测队伍,内心提醒自己要清醒,要清醒,队伍中的老人、孩子、孕妇……他们已经排队几个小时了,群众这么配合我们工作,我怎么能关键时刻倒下。

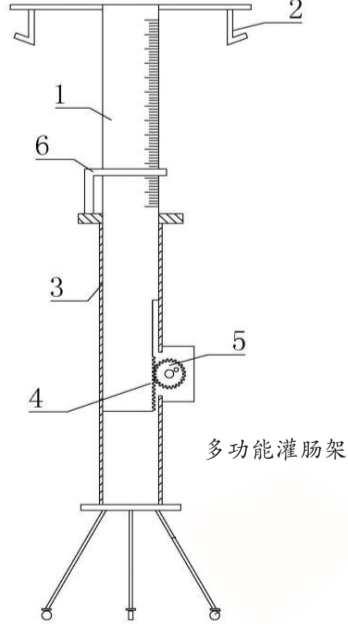
我们小组在反复挥洒汗水中经受住了考验。看到群众从排队时焦急的神情到最后转变为安心和信任,听到那一声声“谢谢”,那一刻,我也终于明白了那句“工作就是对生日最大的尊重”的意义。对生命的尊重是每个人最纯粹、最崇高的使命。而我,在生日的这一天,正是肩负着工作的使命,大家的期望和信任,对生命做出了最真挚的尊重!

惟其艰难,方显勇毅。惟其逆行,方显初心。如果有下辈子,我还要做“最美的逆行人!”(作者供职于河南省肿瘤医院)

小发明

多功能灌肠架

□张亚丽 高航 李静 文/图



多功能灌肠架

作品科技含量及创新亮点:

- 1.操作方便。
- 2.移动更加便捷。
- 3.高度调节刻度更加准确。

作品应用价值及意义:

可随意调节高度,随意移动,并且平时可作为常规输液架使用。

作品材料经费预算:

主框架为铁质,费用预算为30元,其他材质为20元,人工费用为20元,经费预算共计为70元。(作者供职于河南大学第一附属医院)

一次性四头压迫止血垫

□冯立恒 文/图

技术领域

本实用新型涉及一种压迫止血垫,特别是一次性四头压迫止血垫,它适用于对上颌窦根治术后齿龈切口的压迫止血。

背景技术

上颌窦根治术后,齿龈切口出血较多,目前常采用棉球直接压迫齿龈切口,或用自制的纱布卷、纱布垫按压于切口对应的外唇部,然后用医用绷带缠绕固定。这种方式不仅固定不牢,还易滑脱,止血效果也不理想,而且患者面部不适感强烈,进食时需要取下。同时,还会影响患者正常鼻部呼吸,给术后的患者带来痛苦。

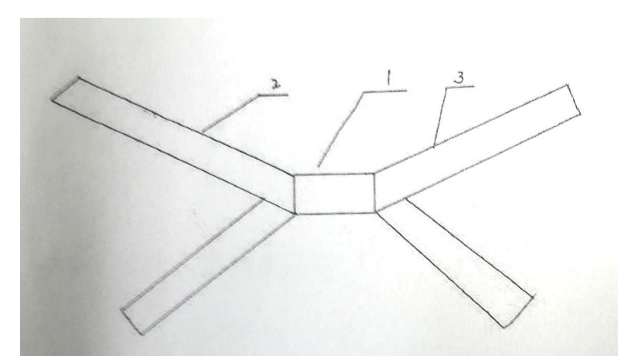
发明内容

本实用新型的目的在于提供一种一次性四头压迫止血垫,它能够克服现有技术不足,可有效地将四头压迫止血垫固定于上颌窦齿龈切口对应的外唇部,不仅固定牢固,还不易滑脱,从而达到较好的止血效果,而且还能有效降低患者面部不适感。使患者能正常地经鼻呼吸和正常进食,从而减轻患者术后痛苦。

解决方案

主体垫由医用纱布包裹医用脱脂棉球制成,在该主体垫上连接有四头左无纺布固定带和四头右无纺布固定带构成压迫止血垫,并采用独立包装灭菌,一次性使用。把主体垫置于患者上颌窦齿龈切口对应的外唇部,通过主体垫上连接的两头左无纺布固定带,经患者的面部左右下颌角打结固定于患者脑后,通过主体垫上连接的两头右无纺布固定带,经患者颈部至颈部后打结固定,即可起到压迫止血的目的。它不仅操作方便,简单好用,易于掌握,并且固定牢固,能有效防止上颌窦根治术后齿龈切口的出血,还能有效降低患者面部不适感,且不影响患者正常的经鼻呼吸和正常进食,从而可减轻患者术后痛苦。本实用新型制作材料成本低廉,经济实用,易于推广。

(作者供职于开封市中心医院)



一次性四头压迫止血垫结构示意图



常用降糖药物的分类及注意事项

□王倩

根据国际糖尿病联盟的最新统计数据,世界范围内的成年人糖尿病患者已经攀升至4.15亿。仅2015年就有500万人因糖尿病死亡,超过了疟疾、肺结核与艾滋病的致死人数总和。其中,中国以1亿1千万糖尿病患者稳居榜首,并且发病率已达11.6%。

糖尿病是由多种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征,以高血糖为主要特征,分1型和2型两种。糖尿病的发病机制主要是胰岛素分泌不足,胰岛素是抵抗或是机体对胰岛素作用不敏感。而胰岛素由人体胰岛β细胞分泌的,是人体内唯一的降糖激素。临床上,糖尿病是以高血糖为主要特点的慢性代谢性疾病,可出现“三多一少”的症状,即多饮、多食、多尿,消瘦。

那么,常见的口服降糖药物有哪些呢?各有什么特点呢?不同的人群适合哪些降糖药物呢?服用降糖药有哪些注意事项呢?

常见降糖药物的分类和应用

常见临床治疗糖尿病的口降糖药物主要分为双胍类、胰岛素促分泌素、胰岛素敏化剂、α-葡萄糖苷酶抑制剂、DPP-4抑制剂(二肽基肽酶4抑制剂)。

双胍类药物可以降低空腹及餐后血糖,主要代表药物是二甲双胍,是治疗肥胖2型糖尿病的首选,但是会导致乳酸酸中毒。老年人用药时要特别小心,尤其是80岁或以上的患者。如果有肝肾功能紊乱,慢性缺氧性疾病,如慢性支气管炎、心力衰竭等要慎用。因人在身体缺氧的情况下乳酸分泌增多,会增加乳酸酸中毒风险。另外,孕妇和哺乳期女性不适合服用该类降糖药。长期服用该类降糖药还会出现腹泻、腹胀、恶心、呕吐等胃肠道反应。

胰岛素促分泌素类药物可以减少空腹血糖和餐后血糖水平,主要分为磺酰脲类药物,如格列美脲、格列齐特、格列吡嗪等;非磺酰脲类药物,如瑞格列奈、那格列奈等。这类药物能促进人体胰岛β细胞分泌胰岛素,因此禁用于胰岛β细胞完全受损的1型糖尿病患者,而且使用不当还会导致低血糖。因为药物一般在肝脏代谢,经肾脏排出,所以有肝脏和肾脏功能障碍者更容易出现低血糖症状。与成人相比,老年人的肝脏和肾脏功能会更低,因此用药时应更加小心。使用磺酰脲类降糖药时还需要注意,对磺胺类药物过敏者,肝脏和肾脏衰竭者,糖尿病酮症酸中毒者,大手术严重感染者,心肌梗死患者慎用。

胰岛素增敏剂类药物可以减少空腹血糖,增加胰岛素的敏感性,代表药物有吡格列酮、罗格列酮。由于这类药物可能会导致心衰,服用这类药物时应谨慎。这类药物适用于老年人和伴有肾功能不全的患者。

α-葡萄糖苷酶抑制剂类药物可以延缓和减少葡萄糖吸收,主要代表药物是阿卡波糖,可用于2型糖尿病或早期糖尿病,空腹血糖不高,餐后血糖高者。

DPP-4抑制剂是一种新型的口服降糖药,通过抑制二肽基肽酶活性,减缓胃肠蠕动,延缓胃排空,增强饱腹感,代表药物有维格列汀、西格列汀等,适用于老年人,超重或肥胖2型糖尿病患者,伴有心血管疾病或心血管事件风险的2型糖尿病患者。

糖尿病用药注意事项

二甲双胍是基础:二甲双胍是临床应用最广泛的口服降糖药之一,价格便宜,除了可以降低血糖,还可以降低糖尿病患者的体重、血脂水平,预防心血管事件的发生。目前作为临床上糖尿病治疗的基础和核心,若患者无其他禁忌,建议将其作为治疗起始和全程药物。

联合用药有讲究:原则上,同类降糖药一般不联合应用,联合应用时不宜多于3种,若使用3种药物时各剂量一般不用全量。使用2种以上、剂量中等以上口服降糖药后,血糖仍难以达标时,需要考虑联合应用胰岛素治疗。

用药时间要牢记:二甲双胍肠溶片需要空腹服用,普通片最好餐后服用以减轻胃肠道反应。瑞格列奈起效快,作用时间短,应餐前15分钟内服用;格列齐特、格列吡嗪等宜在餐前30分钟内服用;阿卡波糖应与进餐时的第一口饭一起嚼服;西格列汀等每天任意固定时间服用即可,不受食物影响。

遵医嘱规范用药:很多患者听信“西药伤肝伤肾”“越吃药血糖越高”之类的谣言,经常自行减药甚至停药。常见口服降糖药都经过大量临床试验和上市后监测,在遵医嘱规范使用的情况下极少出现严重副作用,而盲目改药、停药才是最大的危害,应当谨遵医嘱规范用药。

(作者供职于河南省职业病防治研究院)

河南华安再生资源有限公司
输液瓶(袋)专业回收、处置企业
诚邀合作单位及个人
电话:400-670-3055
0373-3803737 18838728111 广告

天使之声

《护理管理》《专科护理》《海外护理》《护士手记》《小发明》(请将你的小发明拍成图片,并附上文字说明)等栏目真诚期待你的参与!

联系人 朱忱飞
微信:13783596707
邮箱:61986506@qq.com