

急性脑梗死的护理注意事项

□武若楠

急性脑梗死是一种严重的神经系统疾病,护理在其治疗和康复过程中起着至关重要的作用。急性脑梗死的护理旨在提供全面的支持和治疗,最大程度地减少脑损伤、促进功能恢复,并提高患者的生活质量。本文将详细介绍急性脑梗死的重要性及护理注意事项,以帮助护理人员更好地了解和处理这一疾病。

急性脑梗死护理的重要性

护理能够帮助监测和评估患者的病情变化。定期监测生命体征、神经系统表现以及药物的疗效,能够及时发现和处理任何不良情况,减少并发症的发生。

护理能够保持患者的呼吸道通畅。通过调整患者的头部位置、帮助患者定期咳嗽和排痰,有助于预防呼吸道感染和肺炎,维持正常的呼吸功能。

护理还能够促进患者循环系统的功能。密切监测血压、心率等生命体征,能帮助护理人员及时处理高血压或低血压,以保持循环的稳定。合理使用药物,如溶栓药物和抗凝药物,能够防止血栓形成和脑梗死的再次发生。

急性脑梗死护理注意事项

急性脑梗死的护理要点包括监测患者病情、保持呼吸道通畅、营养支持、康复训练等诸多方面。

监测患者病情 一是监测生命体征。注意监测血压、心率、呼吸频率、体温等,及时掌握患者的病情变化。二是观察神经系统表现。注意患者的意识状态、瞳孔大小和对光反应、肢体活动度等,发现异常要及时报告医生。

保持呼吸道通畅 将患者头部稍微抬高,有助于防止吞咽困难和误吸;定期帮助患者咳嗽和排痰,避免呼吸道感染和肺炎的发生。

首先,密切观察患者的血压变化,必要时,及时纠正高血压或低血压。其次,要确保静脉通路通畅,合理使用药物,如溶栓药物等。再次,要按时给予抗凝

治疗,避免血栓再次形成。

营养支持 要选择易于咀嚼和吞咽的软食物,避免过热或过冷的食物;保持患者水分摄入,预防脱水,但要避免进食过多水分,引发窒息;避免长时间禁食,合理使用抗酸药物,预防胃溃疡和消化道出血。

床位护理 防止患者跌倒、翻身时的摔伤,可使用便盆或导尿袋等辅助器具,定期更换床单和衣物,保持环境卫生、清洁;定期翻身,使用合适的床垫和靠垫,保持皮肤清洁干燥,避免长时间压迫同一部位;定期按摩患者背部和受压的部位,这样能促进血液循环,减少压疮形成。

情绪支持和心理护理 一要积极沟通。与患者建立良好的沟通关系,鼓励患者参与康复训练,增强信心。二要提供情绪支持。了解患者的情绪变化,及时进行心理护理和心理干预,帮助其积极面对疾病及康复过程。

康复训练 根据患者的具体情况定期进行早期康复训练,包括被动运动、肢体功能锻炼等,以促进神经功能的恢复;根据患者的康复目标进行功能训练,包括平衡训练、肢体活动度恢复、语言和认知训练等,帮助患者恢复日常生活能力。

(作者供职于濮阳市人民医院神经内科)

白内障的早期症状和预防

□张明涛

白内障是一种常见的眼部疾病,它是指眼睛内的晶状体变得浑浊,导致视力逐渐变得模糊。随着年龄的增长,白内障的患病率会逐渐增加,但是白内障并不只是老年人的专利,年轻人也有可能患上白内障。对于白内障来说,早期诊断和治疗是非常重要的,本文将详细介绍白内障的症状和预防方法,以帮助人们更好地保护视力。

早期症状

视力模糊 白内障患者最常见的症状是视力下降,以致视线前方的物体变得模糊或呈现阴影状。有些人可能会误认

为这是普通的老视,或者近视度数加深而没有及时进行检查。

光线敏感 白内障会使眼睛对光线产生不适感,从而感到刺眼或者出现闪光感。

双眼视力不均 白内障患者往往会出现双眼视力不均匀的情况,这是因为白内障可能只发生在一只眼睛上,或者两只眼睛的晶状体发病的时间和程度不同所致。

色彩变化 白内障会使得颜色看起来变得黯淡无光,甚至会产生色彩变化。

眼部反应变化 白内障还可

能导致瞳孔的大小和反应速度的变化,从而影响视力。

预防措施

戴墨镜 日常生活中,特别是在户外活动时,应该戴上合适的防紫外线墨镜,这样可以有效地减少紫外线的刺激,保护眼睛。要注意的是,墨镜的颜色不必太深,应该选择比较浅的颜色,如灰色或棕色,以确保对颜色的感知不受影响。

均衡饮食 在饮食方面,应注意摄入充足的维生素C、维生素E和β-胡萝卜素等抗氧化物质。可以多吃蔬菜、水果、谷类、豆类、鱼类等食物来增加

这些营养物质的摄入量。此外,多食用富含硒的食物,如鱼、海鲜、瘦肉等,也对白内障有一定的预防作用。

戒烟限酒 吸烟和饮酒是导致许多慢性病的重要原因,也是引起白内障的因素之一。因此,戒烟和限制饮酒是预防白内障的重要措施。

注意眼部卫生 每天注意眼部卫生,及时清洗眼部,防止细菌感染。同时,要避免接触化学用品、有害气体等刺激物质,以免损害眼部组织。

结语

白内障是一种常见的老年

性眼病,对于视力的影响很大。对于可能存在白内障风险的人群,应该定期进行眼部检查,及时发现问题并治疗。除此之外,日常生活中要注意眼部卫生,并采取均衡饮食、戒烟限酒、戴墨镜等预防措施来预防白内障的发生。尽管白内障是一种普遍的视力问题,但我们可以采取措施减缓其进程并保护眼睛,更重要的是,我们要掌握早期识别白内障的方法,以采取适当的保护措施来控制病情的进展。

(作者供职于新乡市延津县人民医院眼科)

引起髋关节疼痛的疾病有哪些

□李坚强

髋部解剖结构复杂,是人体承重最大的关节之一,极易受到来自炎症或外力的损伤而引起各种髋关节疾病,进而导致病变、功能障碍,影响人体正常活动。在众多骨科疾病中,造成髋部疼痛的病因复杂多样,随着病情的进展,髋部炎症将引发不同程度的疼痛,最后,疼痛会导致髋关节出现不同程度的功能障碍。因此,当髋部出现疼痛症状时,应给予足够重视,及时遏制病情发展,维持髋关节正常功能。容易引起髋关节疼痛的常见疾病有以下几种:

髋关节骨关节炎

髋关节骨关节炎是因为髋关节软骨受到损伤或退化性病变所

引起的,具体包括:年龄的增长、先天性的关节发育异常、不合理的运动姿势、创伤、药物影响。此类患者关节会有明显的疼痛感,活动变得不灵活。因为髋关节反复活动时,会让股骨头、骨质发生退变及增生,当髋关节间隙变窄时,就会让关节软骨一直处于摩擦状态,对软骨带来伤害。

髋关节骨折

髋关节骨折多是因跌倒造成,骨折的严重程度又和骨质密度有关。髋关节骨折分为股骨头骨折、股骨颈骨折和转子间骨折。股骨头骨折较为少见,应在6小时~8小时内将脱臼及骨折复位,减少发生股骨头缺血性坏死的概率;如果是轻度股骨颈骨折,

可选择保守治疗,口服消炎止痛的药物,如果是上了年龄的患者,可选择手术治疗;转子间骨折的治疗分两种情况;对于移位明显的患者应首选手术治疗,而骨折无移位的患者建议选择保守治疗。

类风湿关节炎

类风湿关节炎患者髋部会出现僵硬感以及疼痛感,尤其是早晨起床下地时会有明显的负重疼痛感,做X线检查时会看到股骨头关节面仍保持圆形,但是髋关节的间隙变得狭窄或消失严重的患者,股骨头关节面会受到侵蚀。

股骨头缺血性坏死

此类疾病是因为患者的股骨

头血供中断或受到损伤,骨头得不到充足的血液及氧气供应,从而引起髋关节疼痛以及骨头塌陷。髋关节骨折或者脱位等外伤、不合理的使用糖皮质激素、大量饮酒是导致这类疾病的主要原因,这类患者髋关节会有明显的疼痛感,且髋关节活动受限。

腰椎间盘突出

腰椎间盘突出一般发生在重体力劳动的患者以及长时间久坐人群身上,当患者长期久坐时,腹股沟处及大腿内侧会有疼痛感。

强直性脊柱炎

强直性脊柱炎患者早期会出现臀部及下腰部的疼痛感,关节也会变得僵硬,这情况一般发

生在青壮年男性身上。当髋关节和骶髂关节同时发病,做X线检查时,股骨头会保持圆形且没有塌陷,但是关节间隙会变得狭窄、消失或发生融合。

总之,髋关节是人体非常重要的一个关节,是躯干和双下肢连接的枢纽,身体的重量都通过双侧髋关节向下传导,一旦髋关节出现问题,会对人体的活动产生极大影响。因此,当发现膝关节疼痛时,不要盲目判断,更不能盲目用药、按摩等,一定要到医院查明疼痛原因,找到对应的治疗方法,才能获得良好的治疗效果。

(作者供职于商丘市第一人民医院急诊外科)

烧伤后应如何急救

□杨宁

生活中,不同程度、不同类型的烧伤时有发生,了解烧伤的急救常识是很必要的,这可以帮助我们减少意外伤害对身体的进一步伤害。烧伤一般指热力所引起的组织损伤,包括热液(水、汤、油等)、蒸气、高温气体、火焰、炽热金属液体或固体(钢水、钢锭等)、化学物质(酸、碱、磷等)、电流、放射线、激光等所造成的组织损伤,另外,皮肤损伤也属于烧伤的范畴。

烧伤的分类

按不同的致伤原因,烧伤可分为以下几类:

热力烧伤 多见于日常生活中的意外事故。

化学烧伤 由化学物质(酸、碱、磷等)导致的皮肤或其他组织的损伤。

电烧伤 多因违反操作规程或缺乏用电知识发生的意外事故,可分为电接触性烧伤和电弧烧伤。电接触性烧伤是指人体某部位直接接触电后,电流通过人体而致伤;电弧烧伤(又称电火花烧伤)是指人体接近高压电后,被瞬间产生的电弧光或火化致伤,电弧光或火化可引燃衣物导致二次烧伤。

不同种类烧伤的急救方法

电烧伤 电烧伤是一种发生速度急而快的损伤,发生电烧伤时,电流直接通过身体,不仅烧伤深,且多危及生命,故应及时作出反应。

首先,应即刻切断电源,用不导电的物品(干木棒、扁担、竹竿等)打断电线,或拉断电闸使伤员脱离电源。切不可用手拉伤员或电器。

其次,触电者脱离电源后,若神志清醒,应就地平躺,密切观察;若伤者神志

不清,应就地平卧并确保气道通畅,呼叫或拍打伤员,判定其是否意识丧失,不可摇动伤员头部;对呼吸、心跳停止的伤员,应立即进行人工呼吸和心肺复苏术,直到心跳、呼吸恢复或专业人员到场。

火焰烧伤 当被火焰烧伤后应迅速离开火源,尽快脱去燃烧的衣服,尤其是化纤类的衣服,不仅易燃,且与皮肤紧贴,容易加重烧伤;用水将火浇灭,或跳进附近的水池、河沟内灭火;迅速卧倒,在地上慢慢滚动以压灭火焰;就地取材,将棉被、毯子等浸湿后覆盖着火部位;切忌奔跑、连喊带叫,或用手扑打火焰,因为在奔跑、喊叫时,风力增大可助火燃烧,容易导致头面部、手部严重烧伤或吸入性损伤;灭火后若条件允许,可对烧伤部位进行冲洗或浸泡于冷水中12小时,以减轻疼痛、降低烧伤程度。

化学烧伤 化学烧伤的严重程度取决于酸碱的性质、浓度及接触时间。无论何种酸碱烧伤,均应立即用大量的清水冲洗30分钟以上,这样一方面可冲淡或清除残留的酸碱物,另一方面也可减轻疼痛。注意用水量应足够大,冲洗应迅速。头面部烧伤时应首先检查眼部,尤其是角膜有无烧伤,如果角膜有烧伤时应优先冲洗。

综上所述,了解各种烧伤后的自救和急救知识,可以正确处理烧伤,有效减轻烧伤后的痛苦,对烧伤部位的愈合也有一定帮助。

(作者供职于郑州大学附属郑州中心医院急诊与重症医学部)

警惕急性胰腺炎

□杜彩青

日常生活中,急性胰腺炎时有发生,尤其是在节假日暴饮暴食之后。急性胰腺炎发作时,腹部会有剧烈疼痛感,严重时还会危及生命。关于急性胰腺炎,大家了解多少呢?让我们一起来学习一下吧。

什么是急性胰腺炎

急性胰腺炎是多种病因导致胰管内高压,胰酶大量激活并消化胰腺组织所致的胰腺水肿、出血及坏死等炎症损伤,通常以急性上腹痛、恶心、呕吐、发热、血胰酶增高等为表现。急性胰腺炎按病情严重程度,可分为轻症急性胰腺炎、中重症急性胰腺炎和重症急性胰腺炎。轻症急性胰腺炎具有自限性,预后较好,而中重症胰腺炎会继发感染、腹膜炎、休克,常危及患者生命。

急性胰腺炎的发病原因

酗酒、暴饮暴食 酗酒、暴饮暴食会导致胰液分泌多,影响胰管引流,胰胆管系统压力升高,蛋白酶排泄障碍,使胰腺泡发生破裂,从而引发急性胰腺炎。

胆道系统疾病 胆管炎症、胆管结石、寄生虫、痉挛等胆道系统疾病,会使壶腹梗阻,导致胆汁经通道反流至胰管,胰酶原激活,引发胰腺炎。手术和外伤也会引发急性胰腺炎。

外科手术 由于胃肠、胆、脾、胰腺间的距离较近,进行外科手术时,胰腺容易受到挤压而引发胰腺炎。胰腺受到外伤后会导致胰腺管发生破裂,胰液外渗,引发急性胰腺炎,且病情危重。

栓塞或梗阻 胰脾小动脉、静脉发生急性栓塞或梗阻时,胰腺血液循环不畅,容易引发急性胰腺炎。

病毒、细菌入侵 病毒、细菌入侵血液、淋巴组织后,会进入胰腺内,引发胰腺炎。

急性胰腺炎的症状

患者多表现为进食后不久出现中上腹或左上腹剧烈疼痛,甚至如刀割般绞痛,疼痛感可向腰、背部发散,同时伴有腹胀、恶心、呕吐症状,仰卧位时症状加剧,坐位或前屈位时症状减轻,不能被解痉止痛药缓解。

有的胰腺炎不是在餐后马上发生,而是在当晚或第二天发生,患者最初表现为上腹胀、疼痛、呕吐、厌食、腹泻等,许多患者误以为是胃病,擅自服用药物,家属也会劝患者吃些东西来缓解疼痛,殊不知这些做法都会导致病情加重。

急性胰腺炎的家庭处理

家属应帮助患者保持仰卧体位,双腿屈曲使肚子放松;安慰患者,使其情绪放松、平静,减少挣扎、翻身等;不给患者吃食物、服泻药及饮水,以免加重病情;疼痛难忍时,不能揉肚子,不能吃止痛药,因为揉肚子可能会使腹膜炎扩散或加重病变,吃止痛药会掩盖腹痛症状,增加诊断上的困难;及时拨打急救电话并到医院就诊。

急性胰腺炎如何预防

适度进食,保证健康的生活方式,积极锻炼;积极治疗胆胰疾病,尽早解除胰腺炎患病风险;适度饮酒,部分患者应绝对禁酒;避免饮食单一性和过度饮食。

总之,急性胰腺炎是一个听起来普通却很凶险的疾病,要了解病因,做好预防,警惕急性胰腺炎的发生。

(作者供职于山西省肿瘤医院普外二科)

怎样辨别真假哮喘

□罗宏华

哮喘是呼吸系统疾病中常见的一种类型,在医学上又被称为支气管哮喘。当支气管出现炎症反应时,气道极为敏感,一旦接触某些颗粒性物质时,支气管突然收缩,使气道受到阻碍,容易出现咳嗽、剧烈疼痛及胸闷、气短等症状。近年来,随着医学技术的不断发展,哮喘的治疗也有了很大的进步,但目前还是没有根治方法。目前,我国哮喘人数正在逐渐增加,控制效果并不是很理想,原因是很多人对哮喘的理解不是很透彻,再加上该疾病的症状与其他疾病的症状极为相似,很容易造成误诊。那么,真假哮喘该如何辨别? 本文将结合哮喘的具体症状来进行解读。

引发哮喘的因素

过敏 引起哮喘的因素多数与过敏有关,家属中有相关过敏史,或者父母其中一位具有过敏史,孩子患上哮喘的概率会明显增加;对某种食物或者药物过敏者,以及对花粉过敏者,也容易患上哮喘。

性别 临床数据表明,15岁以下的儿童中,男生发生哮喘的人数要多于女生人数,这极有可能与儿童阶段男性的支气管较窄有关。

肥胖 当体重超过正常标准时,体重越大,则患病的概率越高。

环境 环境是哮喘的最大诱因之一,春季花草树木较多,空气中传播着大量的花粉类颗粒物质,容易诱发哮喘的发作,加重支气管炎的发生。

如何辨别真假哮喘

很多人认为哮喘很容易辨别,只要出现了喘息、呼吸困难、咳嗽,就是得了哮喘。其实,哮喘不一定喘息,喘息不一定是哮喘。那么,真假哮喘该如何辨别?

判断是不是哮喘,可以从以下几个方面来进行。首先,是否有反复发作的喘息、气急、胸闷、咳嗽,夜间及晨间多发,是否与接触过敏原、冷空气及运动等有关。其次,双肺是否可以闻及散在的或者是弥漫性的哮鸣音。上述症状和体征可以通过平喘的药物治疗后缓解或自行缓解。再次,可以做可变气流受限的客观检查,如支气管舒张试验阳性,如果支气管激发试验阳性,平均每周变异率大于20%,则可以判断为哮喘。

哮喘的治疗方法

目前,临床上对于哮喘的治疗方法常以药物治疗为主,

其常用药物是吸入糖皮质激素。患者可以长期使用此类药物,服用后可直接对呼吸道产生作用,能够快速缓解哮喘的发作。而病情较轻者可以采用吸入装置给药,哮喘较为严重患者,就需要采用雾化吸入治疗,在刚开始使用时,药物剂量要少一点,使用过程中注意观察患者的情况,依据病情来增加剂量。如果症状没有得到缓解,则需要将剂量加大,如果症状有所减轻,可以适当减少剂量。

因为是长期用药,多数患者会有所顾虑,担心部分药物对身体产生危害。其实,糖皮质激素只作用于呼吸道,在使用过程中,对身体其他器官基本产生不了什么影响,因此,对长期服用药物的患者来说,相对安全可靠。在使用糖皮质激素进行吸入性治疗时,需要为患者选择正确的吸入装置,并告诉患者如何使用,避免因操作失误而对使用效果产生影响。

除糖皮质激素之外,支气管扩张剂也是经常使用的哮喘类药物,这种药物的作用机制是对支气管进行快速舒张,以达到止咳、缓解呼吸困难等目的。支气管扩张剂分为短效和

快效两种,快速支气管扩张剂是临床常用的哮喘急救类药物,当患者哮喘发作时,可以在短时间内起效。但快速支气管舒张剂作为一种急救药物,不能长期使用。哮喘的治疗是个长期的过程,在服药期间,患者应定期去医院检查,观察治疗情况,根据病情适量调整药物剂量,并观察药物对身体是否产生影响,这有利于病情好转。如果使用吸入药物治疗效果不明显,患者还可以选择口服药物进行治疗,但长期使用会导致高血压病、糖尿病、肥胖症等不良反应。而茶碱类药物虽然对于轻、中度哮喘发作有很好的治疗效果,但是容易与其他药物产生相互作用,诱发心率加快和心律失常等并发症。所以,无论选择哪种药物进行治疗,都需要在医生建议下按时间、按剂量使用,不要为了追求疗效而随意加大剂量,从而引发严重后果。

如何预防哮喘

在日常生活和工作中,患者需要尽早前往医院查出过敏原,根据过敏结果做好针对性的防护。尽量远离宠物的毛发、海鲜类食物,尽量避免吸入空气中的二手烟,远离杀

虫喷剂等刺激性气体;如果是因为花粉而导致的过敏,那么在花粉量多的季节,就需要做好防护,尽量少出门或戴口罩出门;对于患者日常生活的环境,要按时更换、清洗床单被褥等,天气好的时候,可以将被子在太阳下进行长时间的暴晒,以起到杀菌除螨的作用;可以在家安放空气净化器,也可以到市面上选购家用便携式呼吸装置,并且与家属同时学习操作方法;出门时,不要忘记携带吸入型哮喘药剂,以便在身体出现不适时及时进行应急治疗;随时注意天气变化,注意做好保暖措施,天冷就多增衣,尽量使用鼻子呼吸,不要用嘴巴呼吸,避免冷空气或者空气中的有害颗粒直接进入气道,引起刺激反应,导致哮喘的发生;如果患者需要外出锻炼身体,可以在运动前的20分钟进行药物吸入,同时,注意不要进行过于剧烈的运动,最好选择一些轻度的有氧活动,以避免哮喘的发生;在饮食方面,哮喘患者虽然没有忌口的食物,但是最好以清淡为主,不吃辛辣、生冷的食物,防止对呼吸道产生刺激,还要多吃新鲜的水果、蔬菜。

(作者供职于上海市黄浦区香山中医医院)