

# 脑卒中患者的体位转移训练

□乔娜

体位转移,指人体姿势转换和位置移动的过程,如翻身、床上移动、站起与坐起等。体位转移训练是脑卒中后偏瘫患者恢复生活自理能力的重要前提。因此,及早对脑卒中患者进行体位转移训练很有必要。在具体介绍脑卒中患者的体位转移训练方法时,先来了解几个概念:1. Bobath握手,即患侧拇指置于健侧拇指之上,双手掌相对、十指交叉的握手。2. 健侧卧位,即健侧肢体在下方,偏瘫侧肢体在上方的一种侧卧位。3. 患侧卧位,即偏瘫侧肢体在下方,健侧肢体在上方的一种侧卧位。

## 床上翻身

### 1. 从仰卧位到患侧卧位

仰卧位时,让患者双上肢Bobath握手,伸肘,肩屈曲约90°,健

侧下屈髋屈膝,足底置于床面;患者的头转向患侧,双上肢和手摆向患侧,健侧蹬床协助旋转躯干带动骨盆翻向患侧卧位。对需要帮助才能完成翻身动作的患者,帮助者先协助患者转动肩部和骨盆,以完成翻身动作。

### 2. 从仰卧位到健侧卧位

仰卧位时,让患者将健足从患侧膝关节下方处插入并沿患侧小腿下移,将患足置于健足上方,然后Bobath握手,将患足向上肢后向左、右两侧摆动,利用上肢摆动的惯性带动躯干及骨盆向健侧翻身。开始训练时,协助患者双手Bobath握手向左、右两侧摆动和骨盆旋转,以完成翻身动作。

### 床上卧位移动

仰卧位时,患者先将健足置于患足下方,健手将患手固定在胸

前,利用健侧下肢将患侧下肢抬起并向一侧移动;用健足和肩支起臀部,同时将臀部移向同侧;臀部侧方移动完毕后,再将肩、头向同方向移动。

### 由卧位到床边坐位

#### 1. 从健侧卧位坐起

健侧卧位时,患者健足插入患侧腿下方,用健足将患腿移到床缘外下方;用健侧前臂支撑自己的体重,头、颈和躯干向上方侧屈,然后改用健手支撑床面,使躯干直立,完成床边坐起动作。如果有困难,帮助者从健侧向患侧推其颈肩部辅助完成该动作。

#### 2. 从患侧卧位坐起

患侧卧位时,患者用健手将患臂置于胸前,提供支撑点;健足将双腿置于床缘外下方;健侧上肢横过胸前,手掌置于患侧肩关节下的

床面上支撑,头、颈和躯干向上方侧屈起身,患者坐直,调整好姿势,开始练习时,可在调整支持患者的肩部并帮助其向健侧直立。

### 从床边坐位到卧位

#### 1. 从患侧躺下

患者坐于床边,患手放在大腿上,健手从前方横过身体,置于患侧髋部旁边的床面上,将健足置于患腿下方,并将其上抬到床上;当双腿放在床上后,借助健侧肢体在床上移动,确认调整好位置后,逐渐放低身体,最后躺下。

#### 2. 从健侧躺下

患者坐于床边,将患手放在大腿上,健腿置于患腿后方;躯干向健侧倾斜,健侧肘部支撑于床上,逐渐将身体放低,躺在床上,最后用健足帮助患腿抬到床上;当双腿放在床上后,依靠健足和健肘支

撑使臀部移动到床的中央。

### 坐位与立位之间的转移

#### 1. 从坐位到立位的转移

患者坐于床边,双足分开与肩同宽,双足着地,双足跟位于双膝之后,患足稍偏后,以利于负重及防止健侧代偿;患者抬头,Bobath握手,双臂前伸,躯干前倾,使重心前移,患侧下肢充分负重,双肩超出双膝时,双腿同时用力,臀部离开床面,慢慢站起,立位时双腿同等负重。

#### 2. 从立位到坐位的转移

患者背靠床站立,双下肢平均负重,双手Bobath握手,双臂前伸,躯干前倾,同时保持脊柱伸直,屈膝、屈髋,慢慢向后、向下移动臀部和髋部,坐于床上。

(作者供职于海南医学院第一附属医院康复医学科)

时~8小时。宝宝的体温出现反复升降是正常的,家长不要过度惊慌。

### 孩子发热至38.5摄氏度,才能用退热药吗

无论宝宝的体温是否高于38.5摄氏度,只要宝宝发热时存在明显不适感,就可服用退热药。这是因为服用退热药的重点是减轻发热时宝宝的不适感,并非控制体温并恢复至正常范围。6个月以上的宝宝,要是能吃、能喝、能睡,没有任何不适感,即便体温高于38.5摄氏度,也不用立即服用退热药,可多观察一会儿,出现不舒服时再进行退热处理。

(作者供职于武汉市第一医院儿科)

需要注意的是,尿常规检查只是一个初步的筛查工具,不能确定具体的疾病诊断。如果尿常规检查结果异常,医生可能会进行其他检查和评估,以获得更准确的诊断。

总之,通过尿常规检查结果,医生可以诊断疾病、监测治疗效果和评估患者的健康状况。因此,定期进行尿常规检查至关重要。患者要遵循医生的建议,根据个人情况及及时进行相关检查,以维护自身健康。

(作者供职于新蔡县中医院检验科)

身体的水平衡。但是,要避免过量饮水,以免影响血液中的化学成分。

5. 听从医生的指示。在进行生化全套检查前,患者需要听从医生的指示,包括检查前需要做哪些准备,检查时需要注意什么等。如果患者对检查有任何疑问或不明白的地方,可以及时问医生,以确保检查结果的准确性和安全性。

总之,生化全套检查对于身体健康至关重要,必须注意检查前的相关事项,以确保检查结果的准确性和可靠性。如果有问题,要及时咨询医生。

(作者供职于平顶山市第五人民医院检验科)

估和指导。

2. 报告异常。有异常情况,如持续腹胀、剧烈腹痛、呕吐等,患者应及时向医护人员报告,便于医生及时处理并调整治疗方案。

早期预防、饮食管理、疼痛管理、预防便秘和定期随访,有助于肝叶切除术后患者减轻腹胀,促进身体康复。每个患者的情况都不一样,医护人员会根据个体情况提供个性化护理和建议。患者应配合医护人员,听从他们的建议,并定期进行复诊。

(作者供职于长葛市人民医院外科)

## 宝宝发热,如何处理

□李亚楠

凉,但头部却很烫,可以为宝宝适当增加衣物。如果宝宝的手脚与头部一样热,就要减少衣物,促进发汗散热,但不可吹风散热,以免加重病情。此外,家长不要用厚衣服或者被子给宝宝捂汗。

### 温水擦拭

使用柔软的毛巾(经温水浸湿后)在宝宝脸部、颈部、腋下及腹股沟等位置不断擦拭,如果条件允许,可为宝宝洗个温水澡,洗澡时间不可过长。这样做是为了将宝宝的毛孔打开,达到散热降温的目的。此外,要注意,

不要擦拭宝宝的前胸、足心等地方,更不要使用酒精擦拭降温。宝宝的皮肤比较娇嫩,稍有不慎就会伤到皮肤。

### 水分补充要充足

多喝水能够为机体提供充分的体液,同时促进排尿,帮助身体散热,又可以保护喉部不受损伤。要喝白开水,不可用果汁、饮料等代替。若宝宝持续高热不退,且没有精神,可服用解热剂。

### 合理饮食

发热宝宝的饮食要清淡,消

化,少吃肉食,坚持少食多餐的原则。

### 热水泡脚

水温不可过高,以防宝宝被烫伤。此外,在泡脚的过程中,家长可以多搓搓宝宝的脚丫子。

### 宝宝反复发热≠病情加重

宝宝发热时,体温反复升降是一种正常的表现,这是宝宝在和病菌“战斗”。如果是普通的呼吸道感染,发热通常会持续3天及以上。常见的退热药物,如对乙酰氨基酚,药效仅有4小时~6小时,布洛芬的药效也仅有6小

## 尿常规检查能查出什么

□任翠丽

尿液可以反映机体的代谢状况,是很多疾病诊断的重要指标,不少肾脏病变早期就可以出现蛋白尿或者尿沉渣中出现有形成分。

尿常规检查是一种常见的临床检验项目,通过分析尿液中的各种成分和指标,提供关于人体健康状况的重要信息。它是最基本、最常用的尿液检验手段,对于诊断疾病、监测治疗效果和评估健康状况都至关重要。本文将为您提供最全面的尿常规解读指南,帮助您了解尿常规检查能够查出什么。

1. 尿液外观。尿液外观可以提供一些初步的信息。正常情况下,尿液应该是清亮透明的,没有悬浮物或沉淀。这通常表示尿液中没有异常物质或细菌。如果尿液呈浑浊不清的状态,可能是因为尿液中存在大量的细菌、白细胞、红细胞、黏液、脂肪颗粒等引起的。这可能提示尿路感染、泌尿系统结石或其他疾病存在。

2. 尿比重。尿比重反映尿液的浓稠程度,可以帮助评估肾脏的浓缩功能。低尿比重可能与水摄入过多、肾功能异常或糖尿

病等有关。

3. pH值(氢离子浓度指数)。pH值反映尿液的酸碱性,正常尿液的pH值通常在5~7之间。异常尿液的pH值可能与饮食、药物或某些疾病有关。

4. 尿蛋白。尿液中的蛋白质通常很少,正常情况下不应该出现蛋白质的检测结果。尿蛋白异常可能与肾脏疾病、尿路感染或其他疾病有关。

5. 尿糖。尿糖是指尿液中的糖分,主要是指尿中的葡萄糖。正常情况下,尿液中不应该含有糖。尿液中出现糖可能是由于糖

尿病或其他代谢性疾病。

6. 红细胞和白细胞。尿液中的红细胞和白细胞通常很少,超过正常范围可能表示存在尿路感染、肾脏疾病或其他问题。

7. 尿沉渣。尿液离心沉淀后的沉渣可以提供更详细的信息。在镜检下,可以观察到红细胞、白细胞、上皮细胞、细菌、结晶体等。

8. 其他指标。尿常规检查还可以包括其他指标,如亚硝酸盐、酮体、胆红素等。这些指标可以用于评估尿路感染、糖尿病、肝功能等方面的情况。

## 生化全套检查前要注意什么

□闫晓歌

生化全套检查是一种常见的检查方法,通过检测人体血液中的化学成分来评估身体的健康状况。这种检查方法已经成为现代医学诊疗的重要手段之一。有时,医生会建议患者进行生化全套检查,以帮助他们了解自己的身体状况,及时发现并预防潜在的健康问题。

2. 患有慢性病的人。患有慢性病的人需要定期进行生化全套检查。这些慢性病包括糖尿病、高血压、肝病等。生化全套检查可以帮助医生了解患者的身体状况,及时调整治疗方案,预防病情进一步恶化。

3. 需要长期服用药物的人。长期服用药物的人需要定期进行生化全套检查。这些药物包括抗生

素、抗癌药物、免疫抑制剂等。生化全套检查可以帮助医生了解患者的身体状况,及时发现药物的副作用。

4. 准备怀孕的女性。准备怀

孕的女性需要进行生化全套检查。这些检查可以帮助医生了解女性的身体状况,预防孕期并发症的发生。生化全套检查可以检测女性的血糖、肝功能、肾功能等指标,确保母婴健康。

### 生化全套检查前需要注意什么

1. 空腹。在进行生化全套检查前,通常需要空腹4小时~8小时。这是因为食物、饮料等会影响血液中的化学成分,从而影响检查结果。例如,如果患者在检查前进行了剧烈的运动,可能会导致肌酸激酶等指标升高,影响检查结果的准确性。

2. 停用药物。在进行生化全

套检查前,有些药物会影响血液中的化学成分,从而影响检查结果。因此,患者需要咨询医生是否需要停用某些药物。例如,某些降压药、降糖药、抗生素、抗癌药物等可能会影响生化全套检查结果。

3. 注意休息。在进行生化全套检查前,患者需要避免过于剧烈的运动,饮食也要注意。这是因为运动和饮食会影响血液中的化学成分,从而影响检查结果。例如,患者在检查前进行了剧烈的运动,可能会导致肌酸激酶等指标升高,影响检查结果的准确性。

4. 喝水。在进行生化全套检查前,患者可以喝一些水,以保持

# 肝叶切除术后腹胀如何护理

□王艳彬

术后腹胀是腹腔、盆腔等手术后因胃肠蠕动减慢或暂时停止,胃肠道内积气,导致患者感到腹部胀满,极度不适,一般胃肠蠕动功能及肛门排气恢复正常后,腹胀可缓解或消失。腹胀会引起疼痛,影响患者的饮食和日常活动。肝叶切除术后腹胀,是比较常见的症状之一。对于肝叶切除术后患者,科学的护理对于减轻腹胀和促进身体康复至关重要。在本文中,我们一起探讨肝叶切除术后腹胀的护理,帮助患者缓解不适,恢复健康。

## 早期预防

1. 早期行动。术后尽早行动

是预防腹胀的重要措施之一。医护人员会鼓励患者尽早下床活动,如站立、行走等,以促进肠道蠕动和气体排出。

2. 呼吸运动。深呼吸和咳嗽是预防腹胀的有效方法。医护人员会指导患者进行深呼吸和咳嗽练习,以促进肺部通气和气体排出。

## 饮食管理

1. 科学饮食。术后,患者需要遵循医生和营养师的指导,科学饮食。这包括少量多餐、避免吃油腻和难以消化的食物,增加蔬菜和水果的摄入,以促进肠道的蠕动和消

化功能。

2. 避免吃容易产生气体的食物。有些食物容易产生气体,如豆类、洋葱、辣椒等。患者应尽量避免或减少摄入这些食物,以减少腹胀的发生。

## 疼痛管理

1. 使用镇痛药物。术后,患者可能会感到疼痛。医护人员会根据患者的情况,给予适当的镇痛药物,以减轻疼痛。

2. 热敷和按摩。热敷和按摩可以促进血液循环和肌肉放松,缓解腹胀。医护人员会指导患者正确使用热敷器和进行轻柔的按摩。

## 预防便秘

1. 充足的水分摄入。患者需要摄入充足的水分,以保持体液平衡和肠道通畅。医护人员会鼓励患者多喝水,避免脱水。

2. 膳食纤维。膳食纤维有助于增加粪便体积和软化粪便,预防便秘。患者可以适量增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物摄入量。

## 定期复诊

1. 术后复诊。患者需要按照医生的安排定期复诊,医生随访时要配合。医生会检查伤口的愈合情况,并对患者的康复情况进行评

产房护理是一项重要的工作,涉及监测产妇的身体状况、促进产后康复、为新生儿进行基本护理等,确保产妇和新生儿的安全和健康。

### 对产妇进行护理

1. 监测生命体征。对产妇需要定期监测血压、心率、体温等生命体征,以确保她们的身体状况稳定。这有助于及时发现异常情况,如高血压或感染,并及时处理。

2. 阴道流血观察。在分娩后,产妇会有一定程度的阴道流血,这是正常的生理现象。护理人员会观察阴道流出的血液的颜色、量和质地,以及持续时间,确保产妇没有异常出血或感染的迹象。

3. 休息与康复。分娩对产妇来说是体力上和精神上的一个挑战。产后,产妇需要充足的休息和恢复时间。医护人员会提供舒适的环境、医疗支持和心理支持等,包括提供合适的床、舒适的床垫和枕头,对产妇进行心理疏导等,帮助产妇恢复身体健康。

4. 饮食。产妇需要营养均衡的饮食,以满足身体康复和乳汁分泌的需要。医院会给产妇提供合适的饮食,包括富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,同时鼓励产妇多喝水,保持体内水分平衡。

5. 个人卫生。产妇需要保持良好的个人卫生,这包括清洗私处、更换卫生巾等。医护人员会帮助产妇保持个人卫生,以预防感染。

此外,护理人员还会提供产后疼痛管理,在产妇需要时给予止痛药物或其他缓解疼痛的方法,帮助产妇减轻分娩后的身体疼痛和其他不适。

### 对新生儿进行护理

1. 皮肤接触。促进母婴亲密接触是非常重要的,有助于建立亲子关系,也有助于母乳喂养。护理人员会鼓励产妇与新生儿进行皮肤接触,即将新生儿放在母亲的胸部,促进新生儿的健康和情感发展。

2. 温度调节。新生儿需要保持适宜的体温,因为他们还没有完全发展出自我调节体温的能力。医护人员会提供温暖的环境,并根据需要采取额外的保温措施,如使用温暖的毯子或保温箱,以避免新生儿过热或过冷。

3. 喂养。母乳喂养全面,可以为新生儿提供所需的全部营养;母乳比较新鲜,不用储存,不用担心变质的问题,而且温度合适。鼓励母乳喂养是新生儿护理的重要部分。医护人员会提供支持和指导,帮助产妇正确哺乳,并确保新生儿获得足够的营养。

4. 观察。医护人员会密切观察新生儿的呼吸、心率、体重、排尿、排便等情况,以及皮肤颜色和反应性。这有助于及时发现并处理新生儿可能出现的健康问题或异常情况。

5. 新生儿护理技巧。医护人员会告诉产妇如何正确地给新生儿洗澡、更换尿布、清洁脐带等。他们还会指导家长如何正确抱持、喂养和安抚新生儿。

(作者供职于长葛市人民医院妇产科)

## 腰椎间盘突出患者的日常保健

□郭果

近年来,腰椎间盘突出症的发病率呈年轻化趋势,对患者的生活及工作造成很大影响。如何远离腰椎间盘突出?不妨试试以下几种方法。

首先,从改变不良习惯开始。长时间保持同一种姿势是对腰椎最大的伤害,想要养护好腰椎,要从改变不良习惯做起。例如,在坐位时,选择有较硬靠背的椅子,然后将腰部挺直,同时确保膝关节到脚的距离与椅子腿高度相等或者相差不大;如果椅子面太高,可以通过在脚下垫踏板的方式进行调整。睡觉时建议选择硬床,仰卧时可以将膝关节微屈,让臀部自然地落在床上,保持全身放松。

如果习惯侧卧睡觉,可以屈膝屈髋,让一侧上肢自然放于枕头上。对于需要长期久站或久坐的人来说,不要长时间保持同一种姿势,要时不时活动一下,尤其是要避免长期处于同一种姿势后立即弯腰,避免腰椎侧弯及扭转时突然用力。

其次,根据腰椎间盘突出症的严重程度进行功能性训练。若处于受伤初期,此时以卧床休息为主,无论症状多轻都不要贸然锻炼。若局部有炎症,此时不仅要注意多休息,还要进行消炎治疗。在恢复期,如果生活中进行基础活动,如走路、弯腰时已经

没有明显的疼痛感,可以循序渐进,不仅能后期进行卷腹、平板支撑等锻炼。但是,需要注意的是,运动强度和运动时间应该循序渐进,不能因为后期能够避免腰椎承受过大的压力。如果炎症已经消失,同时局部已经无明显不适感,患者可以进行直

# 分娩后的产房护理流程

□张丽

腿抬高练习、腰背肌锻炼等,逐渐增加运动强度。同时,要调整生活方式。很多腰椎间盘突出患者都面临着一个相同的问题,就是过度肥胖,因为体重超出腰椎间盘突出能承受的

压力时,将会加重腰椎损伤,所以,减肥是缓解和预防疾病的有效方法之一。建议科学饮食、合理运动,以控制体重。

需要注意的是,即使患腰椎间盘突出,依然是可以进行体育锻炼和日常活动的,非急性期对生活影响比较小,但是不能长时间弯腰或者搬重物等。搬东西时不妨将身体尽量靠近物体,然后采取下蹲屈膝的姿势,尽量做到不弯腰,有利于减轻腰椎间盘

受到的压力。

最后,注意加强对腰部的保护,要注意保暖。其实,我们的腰部非常怕冷。对于腰椎间盘突出人群来说,因为突出的腰椎间盘突出压迫神经,引起背部肌肉紧张,影响血液循环,导致对外界刺激的敏感性增强,一旦受到冷空气的刺激,将加重症状,使患者感受到更强烈的疼痛感。此时,进行局部热敷是一个不错的方法,有利于促进血液循环。如果需要长时间保持同一种姿势,需要长时间行走或者骑车等,不妨佩戴腰围,既可以加强对腰部的保护,还能够降低腰部再次发生扭伤的可能性,可谓是一举两得;长时间工作或者进行高强度运动后应及时休息,避免过度疲劳,以免加重腰椎间盘突出。

总之,要多休息,加强锻炼,防止过度疲劳,这些都能够避免腰椎承受过大的压力。如果炎症已经消失,同时局部已经无明显不适感,患者可以进行直

接进行直

接进行直

接进行直

接进行直

接进行直

接进行直

接进行直