

脑卒中患者良肢位的摆放

□乔娜

脑卒中具有发病率高、死亡率高、致残率高的特点,是中国成人致死和致残的首位病因。脑卒中导致的偏瘫是最常见的表现。发病早期,脑卒中患者长时间卧床和制动,如果偏瘫侧肢体摆放姿势错误,会对肢体运动功能的恢复带来不利影响,也易引发褥疮、坠积性肺炎等严重并发症。因此,应尽早采用正确的体位和体位转换,不断进行体位转换可使肢体的伸肌、屈肌肌张力达到平衡,促进血液循环,预防痉挛。

正确的卧位姿势在康复医学中称为良肢位。良肢位的摆放是基本康复手段的一种,顾名思义,是为了保持肢体的良好功能而将其摆放在一种位置或保持一种姿势。《中国脑卒中护理

指南规范(2021版)》建议临床上按照良肢位进行体位管理,即抗痉挛体位,目的是对抗患侧肢体痉挛,避免上肢处于屈曲状态,防止下肢过度伸展。偏瘫患者需尽早接受良肢位管理,可有效抑制其偏瘫侧肢体痉挛,降低并发症的发生率,提高生活质量。早期,脑卒中偏瘫患者卧床可采取仰卧位、健侧卧位、患侧卧位和床上坐位等4种姿势,每2小时更换1次体位。

仰卧位的良肢位摆放

将垫枕放于偏瘫侧的肩胛下,使肩抬前挺且使上肢稍外展,肘关节、腕关节伸直,掌心朝上,手指分开,五指伸直,整个上肢均放在枕头上。在偏瘫侧腕关节、大腿外侧及膝关节下方均垫

一个软枕,使髋关节稍向内旋,膝关节保持微屈状态,在偏瘫侧的小腿下外侧垫一个小枕头,踝关节保持90度,足趾向上。尽可能少用仰卧位。这是因为受躯干四肢紧张性迷路反射的影响,仰卧位会使下肢伸肌的肌张力进一步增高。

健侧卧位的良肢位摆放

健侧卧位是指健侧肢体在下方,偏瘫侧肢体在上方的一种侧卧位。将偏瘫侧上肢放于躯干前的一个软枕上,偏瘫侧的肩关节向前方屈曲约90度,适当抬高上臂,肘关节伸直呈180度,掌心朝下,五指分开;偏瘫侧的下肢稍屈曲髋关节和膝关节,并放于体前的软枕上,踝关节保持90度;健侧上肢、下肢放在患者感觉舒服

的位置上,保持髋关节微伸展和膝关节微屈曲。避免偏瘫侧腕及手悬空,手悬空时会出现腕关节屈曲,不易抑制痉挛的产生;避免足悬空,足悬空会出现足内翻,不利于以后的步行。健侧卧位是脑卒中患者最舒适的体位,同时也对偏瘫侧肢体有益。

床上坐位

床上坐位时,在脑卒中患者的背后放被子或枕头来支撑,使其上身直立;偏瘫侧前臂和手用被子支撑,避免偏瘫侧肩关节受到上肢向下牵拉的力量,肘关节呈稍屈曲状,手指自然伸展,避免过度屈曲;双侧髋关节保持90度的屈曲位,膝关节自然伸直,在偏瘫侧下肢外侧放置软垫,避免外旋,保持两侧足尖对称,避免患侧足尖外旋。

(作者供职于海南医学院第一附属医院康复医学科)

居家腹膜透析常用药物

□李永丽

居家腹膜透析患者在家进行透析时,除要选择合适的腹膜透析液和掌握换液操作外,还要用到一些与腹膜透析相关的药物。今天,我给大家介绍一些居家腹膜透析常用药物。

腹膜透析液:人体正常血浆钙浓度为1.10毫摩尔/升~1.33毫摩尔/升。低钙血症患者要选择钙浓度为1.77毫摩尔/升的透析液,部分高镁、高钙血症患者则需选择钙浓度为1毫摩尔/升的低钙透析液。

降压药:高血压是导致腹膜透析无法进行的主要原因,患者应尽量选择对肾功能影响小或者多通道代谢、排泄的药物。医生会给患者开一种或多种降压药来

控制血压。常见的降压药品有福辛普利、依那普利等。

促红细胞生成素:正常情况下,体内大部分促红细胞生成素由肾脏产生,用来刺激骨髓制造红细胞。肾衰竭时,促红细胞生成素分泌减少,对骨髓的刺激减少,就会导致贫血。补充促红细胞生成素,可以促进骨髓造血,纠正贫血。促红细胞生成素可皮下注射或静脉注射,至于剂量,需根据血常规检查结果、患者的年龄和其他相关因素进行调整。

低氧诱导因子脯氨酰化酶抑制剂(HIF-PHI):HIF-PHI是治疗肾性贫血的首创药物,可以刺激红细胞生成,还能促进铁吸收,动员储备铁,综合调控红细胞

生成过程,改善贫血状态。常见药品有罗沙司他。

铁剂:铁是生成红细胞的原料。铁缺乏在透析患者中常见。铁可静脉注射也可口服,剂量要严格遵照医嘱。口服时最好在两餐之中,这样能减少对胃肠道的刺激。常见药品有硫酸亚铁、富马酸亚铁、琥珀酸亚铁、纳米氧化铁等。

磷结合剂:磷结合剂是临床上治疗高磷血症的主要药物,可分为含钙磷结合剂与不含钙磷结合剂两类。常见的含钙磷结合剂有碳酸镧和醋酸钙,常见的不含钙磷结合剂有碳酸镧和司维拉姆。需要注意的是,所有的磷结合剂都是通

过与胃肠道中磷的结合,减少饮食中磷的吸收,增加磷从肠道的排泄,从而降低血磷水平。因此,餐中服用磷结合剂效果更佳。其中,碳酸镧和碳酸镧要嚼服,醋酸钙和司维拉姆则需餐中吞服。

维生素D:肾衰竭时,患者体内不能合成活性维生素D。正常情况下,活性维生素D和钙一同发生作用。维生素D对骨骼来说起到“开门”的作用,这样钙才能进入骨骼,使骨骼强壮。常见药品有骨化三醇胶丸(罗盖全)、帕里骨化醇等。

胰岛素:胰岛素是糖尿病腹膜透析患者最有效的降糖药物,给药方式可以选择皮下注射或腹

腔注射。当选择腹腔注射时,应注意遵循无菌操作原则。国内研究发现,糖尿病腹膜透析患者腹膜炎的总发生率较非糖尿病腹膜透析患者明显升高,主要原因之一是糖尿病腹膜透析患者常在透析液中加入胰岛素。

肝素:肝素是一种抗凝剂,可以预防腹腔内纤维蛋白凝聚,避免堵管。肝素是液体针剂,要储存在阴凉、避光的地方。在灌注新透析液前把肝素注入透析液袋中。护士会告诉你是否需要使用肝素以及怎样安全地把肝素注入透析液袋中。

(作者供职于中牟县人民医院(中牟县人民医院总院)药办)

剖宫产后的日常护理

□魏丽

生产方式分为阴道产和剖宫产。剖宫产主要是指通过手术将腹部及子宫切开,将胎儿取出的过程。剖宫产可以分为紧急性及预约性两种,原则都是为了保护胎儿和母亲的安全。剖宫产后,需要对产妇进行一系列术后护理,促进伤口恢复,远离感染、裂开、出血等危险因素。

剖宫产后护理要点及措施

1.剖宫产后需要持续为产妇补液。补液既能纠正产妇脱水,又能够防止伤口感染,加快伤口愈合。

2.剖宫产后的12小时内需密切观察产妇的阴道流血情况,谨防大出血。每日用棉签蘸取碘伏擦拭会阴部位,避免感染。拔除导尿管后,注意观察产妇的排尿情况。产妇需在导尿管拔出3小

时~4小时内排尿,如果排尿困难,需及时告知医生。为了避免产妇由于咳嗽、打喷嚏等影响手术伤口的愈合,一定要注意术后产妇保暖,预防感冒。

3.剖宫产后的6小时是禁食的,6小时后可少量补充粥、鸡蛋汤等容易消化的流质食物。术后2天~3天可改为半流质食物,增加营养。尿管拔除后,可过渡为正常食物,并尝试下床活动。恢复正常饮食后,选择的食物应尽量丰富多样,有加快身体恢复、促进乳汁分泌、预防感染的作用。

4.剖宫产后,产妇要忍受疼痛,必要时可遵医嘱进行药物止痛。很多产妇在术后因为疼痛不愿意腹部用力,影响大小便,会引起尿潴留和便秘。因此,产妇术后要按时大小便,不要强忍。

5.为预防血栓,促进肠胃蠕

动,尽快恢复胃肠功能,避免肠粘连,在剖宫产6小时后就应尝试深呼吸等活动,次日尝试翻身,2天左右尝试坐起和下床活动(视个人情况而定)。活动不宜太剧烈,以免导致伤口裂开。

6.注意阴道出血情况。应定时查看阴道出血情况,如果出血量超过月经量,要通知医生,及时采取止血方法。

7.从身体到心理全方位评估产妇的情况,观察产妇是否存在产后抑郁、情绪不稳定的现象,帮助产妇控制情绪,做好心理辅导;检查产妇是否有发热、恶心、呕吐等症状,监测产妇的生命体征。

剖宫产后的注意事项

1.有人认为,要预防手术切口发生感染,就必须保持身体的高度洁净。于是,产妇术后不久

就淋浴,最终导致伤口感染。也有人认为,生产后的一个月是绝对不能洗澡的,否则会引发疾病。其实,这是两种极端的说法。剖宫产后不能立即淋浴。夏季,室内温度较高,手术后1周~2周,伤口完全愈合,是可以正常淋浴的,但要避免受凉。

2.产后恶露是指在生产后阴道排出的宫内浊液及余血,其中含有坏死的子宫蜕膜、血液、胎盘附着物等。无论是阴道产还是剖宫产,都会有恶露排出。如果产后恶露量多,6周后仍未排净,或者子宫不规则出血,恶露颜色深红,就要提高警惕了,这称为恶露延长,产妇应到医院接受治疗。

3.如果剖宫产后伤口持续性胀痛,且不断加重,渐渐可触摸到硬块,很有可能是子宫内膜异位

症,一定要及时就医。产妇平时需穿宽松的衣物,不能压迫伤口。伤口周围要保持干净和干燥,以免感染。如果发现伤口红肿,伴体温升高,说明伤口发炎,需及时治疗。

4.剖宫产后3个月,绝对禁止房事。一般不再出现恶露,伤口愈合良好,就可以恢复性生活。前提是要采取严格的避孕措施,避免怀孕。剖宫产后再人工流产很有可能发生子宫穿孔,甚至破裂,严重影响女性的生命健康。

总之,剖宫产后产妇身体虚弱,在护理过程中有很多注意事项。针对不同产妇,要有针对性地采取护理措施,加快产妇的身体恢复速度,保证产妇和婴儿身体健康。

(作者供职于周口永兴医院护理部)

尿检白细胞高的原因和预防

□朱文克

尿检白细胞高指尿液中白细胞计数异常升高,可能是尿路感染或存在其他潜在的健康问题的提示。了解尿检白细胞高的原因以及可能存在的问题,对我们的健康至关重要。

尿检白细胞高的原因

尿液中白细胞计数异常升高通常与尿路感染有关,但也可能与其他疾病或健康问题相关。以下是一些导致尿检白细胞高的常见原因:

1.尿路感染:细菌感染尿道、膀胱或肾脏,可能导致尿路感染。这种感染会引起免疫反应,导致尿液中白细胞计数异常升高。

2.泌尿系统结石:泌尿系统结石会引起尿路感染,导致尿液中白细胞计数异常升高。

3.肾盂肾炎:肾盂肾炎是由细菌感染引起的肾脏炎症。这种炎症会导致尿液中白细胞计数异常升高。

4.尿道狭窄:尿道狭窄可能导致尿液排出困难,从而增加尿路感染的风险,引起尿液中白细胞计数异常升高。

5.阴道感染:女性发生阴道感染,也可能导致尿液中白细胞计数异常升高。

需要小心潜在的健康问题

1.尿路感染复发:尿路感染可能会反复出现,特别是存在尿道狭窄、结石或其他泌尿系统问题的人群。如果频繁发生尿路感染,需要进行更深入的治疗。

2.肾脏感染:严重的尿路感染可能会导致肾脏感染,这

可能对肾脏功能造成损害。如果尿检白细胞高伴其他症状,如发热、腰痛或尿液异常,应及时就医。

3.隐匿性感染:有时,尿液中白细胞计数升高可能是由隐匿性感染引起的,如肾盂肾炎。在这种情况下,尽管没有明显的症状,但仍需要进一步的检查和治疗。

预防和减少尿检白细胞高的方法

1.维持良好的个人卫生:保持私密部位的清洁和干燥,有助于预防尿路感染。

2.摄入足够的水分:多喝水有助于稀释尿液,减少细菌在尿道和膀胱中滋生的机会。

3.注意尿量和排尿频率:避免憋尿,并保持规律的排尿习惯,有助于清除潜在的致病因素。

4.就医咨询:如果尿检白细胞高伴其他症状,如尿频、尿急、尿痛等,应及时就医,咨询医生,进行进一步的检查和治疗。

总而言之,尿检白细胞高可能是尿路感染或其他潜在问题的提示,需要引起我们的重视。了解尿检白细胞高的发生原因以及可能存在的问题,对于身体健康至关重要。预防和减少尿检白细胞高的方法包括维持良好的个人卫生和摄入足够的水、注意尿量和排尿频率,并及时就医咨询。如果尿液检查结果提示白细胞计数异常升高,请咨询医生,以获得准确的诊断和治疗建议。

(作者供职于襄城县人民医院检验科)

如何为儿童选择平喘药

□马凤彩

平喘药是缓解与预防哮喘的主要药物,核心治疗目标是防治哮喘。儿童的气管正处于发育阶段,黏膜柔嫩,血管丰富,弹力组织较差,纤毛运动能力较弱,这增加了感染与阻塞的可能。因此,在为儿童选择平喘药时,应当慎之又慎。

儿童平喘药的类型有哪些

以使用时限为依据,平喘药主要分为控制性药物、缓解性药物两种类型。控制性药物主要是指需要长期、每日使用的药物,主要借助抗炎作用控制哮喘。这类药物有缓释茶碱、白三烯调节剂、激素、色甘酸钠等。缓解性药物主要是指按需服用的药物,能够快速解除支气管痉挛,缓解哮喘症状,主要包括全身用激素、速效吸入/短效口服 β_2 -受体激动剂等。

以药物作用机制为依据,平喘药可分为支气管平滑肌松弛剂、抗过敏平喘药以及抗炎平喘

药等类型。支气管平滑肌松弛剂主要包括 β_2 肾上腺素受体激动剂,如丙卡特罗、沙丁胺醇以及特布他林等;抗炎平喘药包括丙酸氟替卡松、布地奈德等糖皮质激素类药物,以及5-脂酶抑制剂等抗白三烯药物;抗过敏平喘药包括H1受体阻断药、过敏介质抑制剂等。

儿童哮喘的病因、类型和症状

儿童哮喘是一种反复发作的呼吸道变态反应性疾病。患有哮喘的儿童症状比较多,一般为喘息、气急、剧烈咳嗽、冷汗淋漓、呼吸困难、面色苍白等。儿童哮喘的病因较多,主要有免疫力较差、病毒感染(副流感病毒、鼻病毒、腺病毒等)、螨虫等。哮喘常在儿童夜间入睡时或清晨发作,有时病情加重。大多数儿童可以通过药物治疗后得到缓解,一些儿童的症状会自行缓解。

从病情的角度出发,儿童哮喘

的类型主要有重度哮喘、中度哮喘、轻度哮喘。轻度哮喘主要表现为刺激性干咳、轻微气喘,一般几分钟后即可自行缓解,恢复正常呼吸。中度哮喘主要表现为干咳、咳嗽加重、出现白色泡沫黏痰、气喘加重,患儿出现双肩耸动、呼吸频率增加、情绪焦躁、面色苍白、大量出汗等症状。重度哮喘主要表现为咳嗽控制不住,气喘,进而出现精神疲惫、缺氧、喘憋、呼吸减缓/不规则等情况。

如何为儿童选择平喘药

要选择平喘药,应当准确把握儿童平喘药的类型,再结合儿童哮喘的病因与症状,最终选定合适的平喘药。下面以哮喘发病周期为例,讲解在选用儿童平喘药时,应当注意什么。

一是急性发作期。在哮喘急性发作期间,家长可采用雾化吸入疗法进行处理,借用雾化装置将药物转化为微粒或微小雾滴,

让药物直接作用于肺细胞与气管黏膜,更有助于儿童咳嗽的治疗。一般而言,常用的雾化吸入药物包括布地奈德混悬液、沙丁胺醇雾化液、特布他林雾化液、乙炔半胱氨酸雾化液等。布地奈德混悬液属于吸入性糖皮质激素,是气管局部抗炎药,具有副作用小、作用时间长的特点,是推荐用于12岁以下儿童的吸入性糖皮质激素。沙丁胺醇雾化液属于支气管扩张剂,具有起效迅速与药效强的特点,但是作用时间稍短,有心率快与头痛等不良反应。特布他林雾化液也属于支气管扩张剂,相较于沙丁胺醇雾化液而言,作用时间更长。乙炔半胱氨酸雾化液主要用于溶解痰液,能够促进痰液排出,但是具有气味较浓、刺激肠胃等特点,部分儿童较为抗拒。

二是急性发作之后。在哮喘急性发作之后,家长可选用孟鲁司特钠咀嚼片,引导儿童服用。孟鲁司特钠咀嚼片更适用

于2岁~14岁的儿童,服用频次为每日一次,每次一片,6岁~14岁儿童服用量为5毫克,2岁~6岁儿童为4毫克。

三是日常养护阶段。日常养护对防治哮喘具有重要作用。在日常养护阶段,儿童饮食要以清淡为主,适当吃鸡蛋、白菜、番茄、山药、豆类、萝卜、莲子、鸡胸肉、瘦肉等食物,避免食用海鲜、过甜或辛辣食物(大葱、辣椒、韭菜等),不要喝含糖饮料。此外,家长还应当适量增加打扫儿童房间的频次,勤换被褥,保持房间通风,营造良好的生活环境。

总而言之,在选择儿童平喘药时,家长应当了解儿童平喘药的类型、儿童哮喘的病因、类型、症状等知识,同时应当了解常用的平喘方法,做好日常养护工作,保证平喘的效果,让儿童健康成长。

(作者供职于广西壮族自治区靖西市人民医院儿科)