

抑郁症的日常护理

□宋义珍

抑郁症是一种常见的心理问题，家庭成员在抑郁症患者的日常护理中扮演着重要的角色。了解如何有效地护理抑郁症患者，提供他们所需的支持和理解，是帮助他们走出困境的关键。本文将介绍一些抑郁症患者的日常护理方法，以帮助家属更好地应对这一挑战。

提供情感支持

抑郁症患者经常感到无助、绝望和孤独。在日常护理中，家属需要提供情感上的支持和理解。耐心倾听患者的感受和需求，尊重他们的情绪，给予鼓励

和安慰。表达对他们的关心和爱，让他们感受到家人的支持和陪伴。

创造稳定的环境

稳定的环境对于抑郁症患者的康复非常重要。家属可以帮助创造一个安静、舒适和有秩序的生活环境。尽量避免嘈杂和紧张的氛围，保持家居整洁和有序，为患者提供安稳的休息和恢复空间。

建立规律的生活习惯

抑郁症常常伴随着睡眠障碍、食欲变化和缺乏动力等问题。家属可以帮助患者建立规

律的生活习惯，包括固定的起床和就寝时间、健康饮食和适量的运动。制定一个合理的日程表，帮助患者规划和管理日常活动，有助于恢复正常的生物节律。

鼓励参与有益活动

抑郁症患者往往缺乏兴趣和动力，很难主动参与社交和娱乐活动。家属可以鼓励患者参与一些有益的活动，如户外散步、艺术创作、音乐疗法或参加兴趣小组等。这些活动可以帮助患者转化注意力，增加积极情绪，并提供社交支持。家属可以

陪伴患者参与这些活动，展示出对他们的支持和鼓励。

鼓励就医和治疗

抑郁症是一种需要专业治疗的心理问题。家属应鼓励患者寻求医疗帮助，并积极配合医生的治疗方案。家属可以帮助患者预约和前往医疗机构，提供必要的信息和历史资料，同时监督和支持患者按时服药或接受其他治疗措施。

避免负面评价和指责

在日常护理中，家属应避免对抑郁症患者进行负面评价或指责。理解抑郁症是一种疾病，

而非患者的个人缺陷或选择，减少患者的压力和自责感。家属应采用积极的沟通方式，鼓励患者表达感受，并帮助他们寻找有效的应对方式。

抑郁症患者的日常护理对于他们的康复和心理健康至关重要。家属在护理过程中发挥着重要的作用，理解和支持是最关键的，让患者感受到爱和关心，共同面对挑战，并相信他们能够克服抑郁，重新获得幸福和希望的人生。

(作者供职于聊城市第四人民医院)

偏瘫的康复护理及预防

□徐玲

偏瘫是一种常见的神经功能障碍，是指中枢神经系统的损伤导致身体一侧的肌肉无力或瘫痪。偏瘫不仅对患者的生活质量造成严重影响，还给家庭和社会带来了巨大的负担。做好康复护理及预防可以帮助患者恢复肌肉功能，提高生活质量，并减少偏瘫的发生。本文将探讨偏瘫的康复护理及预防措施，以增进对这一领域的了解。

康复护理

物理疗法 物理疗法在偏瘫康复中起着重要的作用，它包括功能性锻炼、肌肉强化、平衡训练和康复辅助设备的使用。功能性

锻炼旨在恢复患者受损的肌肉功能，通过有针对性的动作训练帮助患者重建运动模式。肌肉强化则通过重复性的肌肉训练来增加肌肉力量，提高运动能力。平衡训练可以减少跌倒的风险，并提高患者的行走能力。康复辅助设备如拐杖、助行器和轮椅等可以提供额外的支持，帮助患者进行日常活动。

作业疗法 作业疗法是通过模拟日常活动来帮助患者恢复功能。通过重复性和有目的性的活动，患者可以逐渐提高肌肉控制和协调能力，从而增强独立生活的能力。

心理支持 偏瘫患者常常面临身体和心理上的挑战。心理支持在康复护理中起着重要作用。康复团队包括康复医生、护士和心理专家等，可以提供情绪支持和心理咨询。他们通过与患者的交流和心理干预，帮助患者调整心态，积极应对困难，提升康复效果。

预防措施

生活方式调整 健康的生活方式对预防偏瘫至关重要。合理饮食、适量运动和良好的睡眠质量可以提高身体的免疫力和抵抗力。同时，减少吸烟和饮酒等不良习惯，控制血压、血糖和血脂的水平，有助于降低偏瘫的风险。

安全措施 预防偏瘫的发生也需要关注安全问题。家庭和工作场所应该提供安全的环境，防止意外伤害。使用扶手和防滑垫等辅助设施，防止跌倒。此外，注意避免长时间保持同一姿势，定期活动身体，减少长时间的静坐或站立，可以有效预防肌肉疲劳和血液循环问题。

早期干预 对于高风险人群，如高血压、糖尿病和高血脂患者，早期干预非常重要。定期进行健康体检，及时发现和控制潜在的健康问题。此外，警惕早期症状，如头痛、视觉模糊和肢体无力等，及时就医进行诊断和治

疗，可以降低进一步发展为偏瘫的风险。

偏瘫的康复护理及预防是一个综合性的工作，需要医疗团队和患者家属的共同努力。通过物理疗法、作业疗法和心理支持等手段，患者可以逐渐恢复肌肉功能，提高生活质量。同时，通过生活方式调整、安全措施和早期干预等措施，可以降低偏瘫的发生风险。我们应该加强对偏瘫康复护理及预防的认识，提高公众的健康意识，共同促进偏瘫患者的康复和预防工作。

(作者供职于滨州市中医医院)

慢阻肺的治疗及护理

□谢薇苑

慢性阻塞性肺疾病是一种目前临床上发病率逐渐升高的慢性进行性肺部疾病，其特征为气道阻塞和肺组织破坏，一般表现为气流受限、气道炎症和肺泡破坏。治疗和护理慢阻肺的目标是缓解症状、减少急性加重、改善生活质量，并延缓疾病的进展。那么针对慢阻肺怎么治疗以及护理呢，下面带大家简单了解一下。

治疗方法

慢阻肺属于临床上治疗难度较大的疾病，目前治疗慢阻肺主要是采取多种治疗方式结合的综合治疗方法。

药物治疗

首先会使用支气管

管扩张剂，包括短效和长效，通过使用支气管扩张剂，达到舒张支气管平滑肌的效果，从而减轻气道阻塞，改善通气功能。对于慢阻肺伴有气道炎症的患者，还需要使用类固醇激素，口服或吸入类固醇激素可以减轻气道炎症反应；其次使用磷酸二酯酶-4抑制剂，通过抑制磷酸二酯酶的活性，减少气道炎症和黏液分泌。另外，还需要选择抗生素进行抗感染治疗，尤其是对于伴有细菌感染的急性加重期。

给予氧疗 氧疗是慢阻肺最常用的治疗手段。对于低氧血症的患者，氧疗可以提供足够的

氧气，改善氧合功能，从而减轻患者的呼吸困难。

康复训练 通过科学适当的康复训练，能够有效促进慢阻肺的治疗并且改善患者的生活质量。康复训练包括运动康复以及营养支持。其中运动康复指的是通过有氧运动、力量训练和呼吸训练等，增强肺功能、肌肉力量和耐力，提高患者的日常生活能力；而营养支持则是借助合理的营养摄入给身体提供足够的能量和营养素，维持身体健康，增强免疫功能。

教育和心理支持 由于慢阻肺属于长期性的慢性疾病，向患者提供相关的疾病知识和自我管理

技巧，可以帮助患者了解疾病的进展和应对策略。

如何护理

排除慢阻肺的病因和诱因 由于吸烟是导致慢阻肺最为常见的病因，因此护理慢阻肺最重要的就是避免吸烟和被动吸烟，远离有害气体和粉尘。另外，要尽可能避免呼吸道感染，保持良好的个人卫生。

合理的生活方式 需要维持适当的体重，避免过度肥胖或体重下降过快。定期锻炼，保持适度的体力活动，避免过度劳累。此外，还应该保持规律作息，保证充足的睡眠时间。

管理呼吸困难 使用呼吸机锻炼器、呼气阻力器等辅助器械，进行肺活量和呼吸训练。还应该学习正确的呼吸技巧，如腹式呼吸和缓慢而深的呼吸。

定期随访和复诊 通过前往医院进行定期的随访和复诊，能够及时评估病情进展和调整治疗方案，监测肺功能和氧合情况，有助于医生调整氧疗和药物治疗。

由于慢阻肺患者的生活质量下降，因此对患者提供相应的心理支持十分重要，可以帮助患者应对情绪波动和焦虑，提高生活质量。(作者供职于江门市中心医院呼吸内科)

帕金森病的居家护理

□郭爱玲

帕金森病是一种神经系统退行性疾病，常见于中老年人。患者常伴有手颤、肌肉僵硬、运动障碍等症状，给患者的日常生活带来很大困扰。然而，通过合理的居家护理，可以帮助帕金森病患者更好地应对疾病，提高生活质量。本文将介绍帕金森病患者的居家护理方法，以帮助患者及其家人更好地应对这一疾病。

保持良好的生活习惯

良好的生活习惯对于帕金森病患者的康复非常重要。首先，保持规律的作息，确保充足的休息和睡眠。其次，均衡饮

食，摄入适量优质蛋白、维生素和矿物质，避免暴饮暴食和咖啡因摄入过多。此外，定期进行适量的锻炼，如散步、太极拳等有氧运动，有助于改善肌肉协调和运动能力。

提供安全的生活环境

为帕金森病患者提供安全的生活环境是居家护理的关键之一。要确保房间内的家具摆放合理，没有障碍物，地面平整，避免患者绊倒。多关注患者的日常活动。帕金森病患者在日常生活中可能需要一些协助，如洗澡、穿衣、进食等。在这些活动中，家庭成员和护理人员要给

予患者适当的帮助和支持，确保他们的安全和舒适。帕金森病患者通常需要长期服用药物来控制症状。家庭成员和护理人员应确保按药按时、按量给予患者，并妥善保存药物，避免误用或滥用的情况发生。

进行定期康复训练

定期康复训练是帕金森病患者居家护理的重要环节之一。康复训练旨在通过运动和理疗等方式改善患者的运动功能、平衡能力和日常生活能力，减轻疾病对他们的影响。在家中，家庭成员和护理人员可以配合医生或康复专家的指

导，帮助患者进行一些简单的康复训练。例如，帮助患者进行肌肉伸展和放松的运动，提高肌肉的柔韧性和关节的灵活性。

提供心理支持与心理咨询

帕金森病患者除了身体上的护理，心理支持也是至关重要的。患者常常面临着情绪波动、焦虑和抑郁等问题，这会进一步影响他们的身心健康。家庭成员和护理人员应给予患者充分的理解、关爱和支持，鼓励他们坦然面对疾病，积极参与社交活动和建立兴趣爱好，避免孤立和自卑。此外，寻求专业心理咨询

和支持也是很有必要的，帮助患者建立积极的心态和面对挑战的勇气。

通过合理的居家护理，可以帮助患者更好地应对疾病，提高生活质量。保持良好的生活习惯、提供安全的生活环境、进行定期康复训练和提供心理支持，是帕金森病患者居家护理的关键。同时，家庭成员和护理人员应给予患者充分的理解、关爱和支持，帮助他们坦然面对疾病，积极参与社交活动和建立兴趣爱好，避免孤立和自卑。此外，寻求专业心理咨询

(作者供职于菏泽市牡丹人民医院)

冠心病患者康复期护理

□王莉

冠心病是一种循环系统疾病，由于冠状动脉供血不足引起心脏缺血而导致。冠心病康复期护理非常重要，这能够有效控制病情，延长生命。以下是冠心病患者康复期护理注意事项。

药物治疗

药物治疗对冠心病患者的治疗尤为重要，因为药物可以帮助降低血压、降低胆固醇、抗心律失常等症状，从而保证心脏健康。患者在康复期需要按时按量服用医生开的药品，不要自行停药或更改用药方案。

饮食健康

冠心病患者要注意控制脂肪、胆固醇等营养成分的摄入量，增加蔬菜、水果、全麦和鱼类等健康食物的摄入。尽量避免摄入高盐、高脂、高糖、高胆固醇等不健康食品，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

适当运动

低强度、适量的运动有助于冠心病患者恢复，但患者需要遵循医生的指导，不要超负荷或长时间进行高强度锻炼。适当的运动可以改善心血管功能，增加心脏耐力和肌肉强度、降低血压等，但患者也需要注

意身体反应，如出现胸痛、气促等症状应及时就医。

心理疏导

冠心病患者在康复期的心理状况也需要得到关注。因为疾病的发生对患者心理造成了严重的影响，产生了焦虑、抑郁等不良情绪。定期进行心理咨询、参加康复讲座等都可以有效的改善患者的心理状态，缓解焦虑、紧张等不良情绪，提高患者的生活质量。

减轻压力

冠心病患者在康复期，需要尽可能减轻生活与工作的压力。压力过大，情绪紧张，可能

会引起患者的心脏负荷加重，导致病情恶化。因此，要适当调整工作和生活节奏，注意放松心情，避免长期处于紧张的状态。

避免诱发因素

冠心病患者在康复期，需要注意避免一些诱发因素，如抽烟、过度饮酒、过度劳累等。这些因素都会影响心脏的健康，增加病情的恶化和并发症的发生。要保持良好的生活习惯，合理安排工作和休息时间，保持积极乐观的心态。

定期复查

冠心病患者在康复期，需要定期复查并遵循医生的指导进行

检查。这些检查有助于监测病情，及时发现患者的身体情况，医生可根据此对治疗方案进行调整。

以上是冠心病患者康复期护理需要注意的事项，希望对患者及其家属有所帮助。需要注意的是，以上措施都是针对普通冠心病患者，对于一些合并其他疾病、年龄较大、身体状况较差的患者，需要更加谨慎对待和具体分析。在护理期间要更加耐心和细致，密切关注患者的身体情况和病情进展，确保及时处理突发情况。

(作者供职于济南市第七人民医院)

手术室护理是医院护理的重要组成部分，其功能主要是对手术患者在手术期间进行护理和监护，保障手术期间的安全和舒适，同时协助手术医生完成手术。本文将探讨手术室护理的相关内容，包括手术前的准备工作、手术过程中的监护和护理、手术后的护理和注意事项。

手术前的准备工作

手术室准备 在手术前进行清洁和消毒工作，将手术器械和仪器摆放在规定的位置，设置好手术室的温度和湿度，正常手术室温度应在22~25℃，相对湿度在40%~60%。具体的温度和湿度需要根据手术室内设备和手术类型等进行调整。避免手术污染、交叉感染和操作不便等问题的发生，确保手术过程的安全和有效。另外，在手术之前还要检查并确保手术器械和仪器的运转正常。

患者的准备 患者需要在手术前进行相关检查，并根据手术类型和手术部位选择相应的麻醉方式。在手术前清洗身体，更换干净的手术服并佩戴手术帽等防护用品，或者根据手术需要剃去相关部位的毛发。

术前评估和打印标签 在手术之前，护士需要对手术患者进行术前评估，包括了解患者的病情、切口位置、手术器械选择以及特殊要求等。评估完成后，需要为患者打印相关标签，包括患者基本信息、手术类型、手术时间等，确保手术过程中的正确性和便捷性。

手术过程中的监护和护理

麻醉监护 在手术过程中，护士需要协助麻醉师密切监护患者的麻醉情况，包括呼吸、心率、血压等生命体征的监测，及时发现和处理麻醉意外事件，确保手术患者的安全。

手术过程护理 在手术过程中，护士需要协助手术医生完成手术，提供器械或药物等支持，同时密切观察患者的手术情况，对手术时间、出血、器械使用等情况进行记录，确保手术质量和安全。

手术室环境控制 手术室应保持安静、整洁和有序的状态，防止手术污染和交叉感染。护士应该密切关注手术室环境中的温度、湿度等要素，根据手术类型和器械的不同要求，进行相应的环境控制。

手术后的护理和注意事项

手术切口的护理 手术切口的护理是手术后最重要的一部分，护士需要密切关注手术切口的情况，包括渗液、缝合、感染等情况。根据不同的手术、不同的病情和状态，进行相应的切口护理，防止感染和并发症的发生。

手术后的观察 护士需要密切观察患者在手术后的情况，包括了解手术后的疼痛、恶心、呕吐等症状，并在必要时给予相应的处理和护理措施，确保患者的舒适和安全。

患者术后的指导 术后恢复对于手术患者至关重要，护士需要向患者及家属详细介绍手术后的护理要点和注意事项，帮助患者尽快恢复健康，避免并发症的发生。

综上所述，手术室护理是医院护理的重要组成部分，需要护士具备专业的知识和技能，对患者进行全方位的护理和监护，确保手术患者在手术过程中得到最好的保障和照顾。

(作者供职于平原县第一人民医院)

妊娠合并糖尿病的症状和护理

□谢亚楠

妊娠合并糖尿病属于女性妊娠期间常见的并发症之一，主要是因为女性在妊娠之后，母体糖代谢出现异常导致的。妊娠合并糖尿病如果不能及时处理，有可能导致孕产妇出现感染的情况，还可能引起羊水过多，胎儿也可能会有高血糖的情况出现。大多数的孕妇在生产后血糖可以恢复正常，也有一些孕妇在生产后可能发展为2型糖尿病。对于妊娠合并糖尿病需要引起重视，控制血糖。那么，妊娠合并糖尿病有什么征兆？护理问题有哪些呢？下面就来了解一下。

妊娠合并糖尿病的症状

典型症状 妊娠合并糖尿病跟一般糖尿病的症状是类似的，也就是三多一少，比如多食、多饮以及多尿，但是体重减轻。还有一些患者可能会出现皮肤针刺感、视力模糊以及触觉异常等症状，且同时存在乏力症状，双脚就像是踩在棉花上一样。同时，患者还可能会出现外阴阴道假丝酵母菌感染，主要表现为外阴瘙痒、阴道分泌物增加，以及外阴灼热、灼痛等。

其他的症状 有很多的患者可能不会有明显的症状，一般在体检的时候，或者检查其他疾病的时候才会发现自己的血糖升高。还有一些患者是因为出现了并发症，才到医院检查，发现自己存在妊娠合并糖尿病的情况。

如何护理

用药护理 对于血糖比较高，同时调整饮食以及适当运动的方式没有办法降低血糖

的孕妇，这种情况下就需要在医生的指导下用药调理。一般需要根据医嘱使用胰岛素或者降低血糖的药物进行治疗，患者要注意不能擅自停药，或者擅自更换药物，避免影响治疗的效果，或者出现意外情况。在使用药物之后，还要注意是否有低血糖的情况，如果出现异常症状，需要马上就医。

心理护理 女性在怀孕后会比较敏感，如果查出糖尿病，容易出现紧张、焦虑或者是抑郁等负面情绪，这些情绪如果长期存在，是容易影响孕妇以及胎儿健康的，所以需要调整心态，积极的面对疾病。家人在平时也需要多跟孕妇沟通交流，多鼓励孕妇，不要让孕妇长时间一个人呆着。

生活护理 患者在生活方面需要做好个人卫生，因为分泌物增多，所以要注意保持下体的清洁卫生，勤换内衣裤。如果出现阴道炎或者其他妇科疾病，需要积极治疗。同时生活方面要有规律，早睡早起，不要熬夜，需要保证充足的睡眠。平时要避免到人多的地方，不要抽烟喝酒，且做好相应的保护措施。

患者还要注意调整好自己饮食，要避免吃高糖分的食物，平衡膳食，多吃蔬菜。同时需要规律进食，少食多餐，不要暴饮暴食。可以吃一些糖分含量比较低的水果，比如苹果、柚子等。在身体条件允许的情况下，适当运动，比如散步、练习瑜伽等。

(作者供职于聊城市东昌府区妇幼保健院)

了解手术室护理

□宋莎莎