

这些小妙招帮你远离眩晕困扰

□李丽

眩晕是因身体对空间定位障碍而产生的一种动性或位置性错觉。当眩晕发作时,会对日常生活和工作造成一定的影响。本文将从日常生活习惯、康复训练等方面介绍有关神经内科的护理技巧,以帮助大有关有效缓解眩晕症状。

眩晕的原因和类型

周围性眩晕 由于外部环境或身体姿势改变导致的眩晕感,如晕船、高处眩晕等。

中枢性眩晕 由于中枢神经系统问题引起的眩晕感,可能与颅内疾病、病毒感染或药物不良反应有关。

代谢性眩晕 由于代谢紊乱引起的眩晕感,如低血糖、低血压等。

情境性眩晕 由于特定情境或精神因素引起的眩晕感,如恐惧、焦虑等。

眩晕的护理技巧

不论是何种类型的眩晕,都会或多或少给我们的生活带来不便,那么,我们应该如何从神经内科的角度出发,从源头上解决眩晕问题呢?以下是一些实用性的建议。

调整生活习惯 养成良好的生活习惯是缓解眩晕症状的重要措施之一。一要保持稳定的睡眠时间。规律的睡眠可以帮助维持身体的平衡和稳定,减少眩晕发作的概率。二要避免突然改变体位。当从躺卧或坐位突然站立时,容易导致血压突然下降,引发眩晕。站立前可以先坐一会儿,缓慢过渡到站立姿势。三要保持充足的水分摄入。缺水会导致血液黏稠度增加,加剧眩晕症状,多喝水可以改善血液循环,缓解眩晕。四要避免过度疲劳和压力。身体疲劳和压力过大会导致神经系统紊乱,增加眩晕的发生率,而适当休息和放松可以改善眩晕症状。

饮食调理 饮食也与眩晕症状息息相关。一要避免过度摄入咖啡因。咖啡、茶和巧克力等含有咖啡因的食物和饮品会刺激中枢神经系统,增加眩晕的可能性,因此要适度摄入或避免摄入这些食物。二要控制饮食中的盐分摄入量。高盐饮食会导致体液滞留,加重眩晕症状,合理控制盐分的摄入量,有助于减轻眩晕的发作。三要增加新鲜水果和蔬菜的摄入量。水果和蔬菜富含维生素和矿物质,能提供营养支持,增强人体免疫功能。

康复训练和理疗 严重的眩晕患者可采取康复训练和理疗的方法进行缓解。一是平衡训练。包括站立平衡、行走平衡和目标定位等训练,以帮助改善身体的平衡感,减少眩晕发作的频率。二是眼球运动训练。通过追踪移动物体、头部转动等练习,可以帮助调整视觉系统和平衡系统之间的协调性,缓解眩晕症状。三是体位调整训练。通过改变身体的姿势和位置,逐渐适应和恢复对于不同姿势的耐受性,从而减少眩晕发作的频率。

综上所述,通过调整日常生活习惯、调理饮食和康复训练,可以有效缓解眩晕症状。如果你一直备受眩晕之苦,不妨尝试一下上述护理技巧,但需要注意的是,每个人的经历和情况都是不同的,如果眩晕症状持续加重或出现其他并发症,请及时寻求专业医师的建议。

(作者供职于聊城市人民医院脑科医院)

如何做好儿科护理

□刘法娟

儿童是国家的未来,他们的健康成长事关千家万户家庭的幸福。儿科护理作为专门研究和实施针对儿童的医疗护理的学科,在保障儿童的身心健康方面起着至关重要的作用,不仅如此,在儿科护理中,制定科学合理的策略能够有效预防和治疗疾病,提高儿童的生活质量,并促进他们的全面发展。基于此,本文将探讨儿科护理的目标及实施策略。

儿科护理的目标

首先,我们需要明确儿科护理的主要目标,即为儿童提供优质的医疗和护理服务,以确保儿童的身心健康。具体来说包括以下几个方面。

预防疾病 儿科护理策略应着重于预防儿童常见疾病的发生,如疫苗接种、健康教育 and 行为指导等。

早期识别 及早发现儿童可能存在的健康问题,及时进行诊断和治疗,以防疾病恶化及并发症的发生。

家庭支持 为家长和护理者提供必要的支持和指导,以帮助他们更好地照顾儿童,及时预防可能出现的问题。

综合管理 通过不同专业团队之间的合作,为儿童提供综合、全面的医疗和护理服务,确保其各方面受到关注,必要时可接受相应的治疗。

儿科护理的实施策略

个性化护理 儿童的需求各不相同,每个孩子都有自己独特的健康状况和个人喜好。因此,个性化护理策略是儿科护理中的

重要一环。护理人员应根据每个儿童的具体情况制定个性化的护理计划,这有助于满足他们的特殊需求,促进他们的身心发展。

家庭参与 在儿童的治疗过程中,家庭的角色十分重要。家庭成员可以提供关键的信息,以帮助护理人员了解儿童的日常生活习惯和行为特点。护理人员应与家庭建立良好的合作关系,共同制定治疗计划,并提供必要的支持和教育。

情感支持 儿童在接受医疗护理时经常会感到焦虑、恐惧和不安,为了缓解他们的不良情绪,情感支持策略是必不可少的。护理人员可以通过温和的态度、关切的话语来给予儿童情感上的支持。此外,舒适的护理环境也可以帮助儿童减轻紧张情绪。

教育和指导 教育和指导是儿科护理中的另一个关键策略。护理人员应向家庭成员提供有关儿童健康、疾病预防和照顾技巧方面的知识。通过教育和指导,家长可以更好地理解儿童,并采取恰当的措施来促进他们的健康成长。

总之,儿科护理策略对于提供优质的护理服务来说至关重要。个性化护理、家庭参与、情感支持以及教育和指导策略都应该被充分重视和应用。通过采取这些策略,我们可以为儿童提供科学、合理、优质的护理服务,以促进他们的全面发展。

(作者供职于潍坊市妇幼保健院)

长期卧床谨防压疮风险

□李婷

压疮,即压力性损伤,俗称褥疮,是由于长时间的或压力联合剪切力导致皮肤和组织损伤的一种疾病,通常发生在长期卧床、坐位不动或行动不便的患者身上。

压疮多发生在骶尾部、肩胛、足踝等身体骨骼突出的部位,当身体某个部位长时间受到压力,血液供应受阻,就会导致组织缺血和坏死,形成压疮。根据损伤的表现和严重程度,压疮通常可分为四个时期、两个阶段。

四个时期

I期 皮肤完整,局部出现红斑,指压后不会消退或变白,深色皮肤可能不易被察觉。

II期 皮肤表面可出现水泡

或浅表性损伤,可能伴有疼痛或瘙痒。疮面表面颜色鲜红。

III期 溃疡扩大,可见皮下脂肪,但无骨骼、肌腱或肌肉暴露。

IV期 溃疡扩展至深层组织,可见肌肉、骨骼或肌腱外露,可延伸到关节囊,从而导致骨髓炎的发生。

两个阶段

不可分期 指疮面被腐肉焦痂覆盖,不能确认疮面损伤程度。

深部组织损伤期 疮面表面虽完整,但局部区域的皮肤颜色呈紫色、暗紫色或深红色,或有水泡形成。深部组织损伤难以察觉,可能演变为复杂疮面。

如何预防压疮

定期翻身 长期卧床的患者

应定期翻身,以减轻受压部位的压力。建议每两个小时翻身一次,或根据医生或护士的建议进行翻身。翻身时必须检查皮肤情况,如果发现异常,要及时采取措施。长期卧床患者可采用30度斜卧位,避免采用使压力增大的躺卧姿势,如90度侧卧位或半坐卧位。床头抬高角度限制于30度内,以免身体下滑而形成剪切力。

保持皮肤清洁和干燥 保持患者的皮肤清洁和干燥是预防压疮的重要措施。要定期给患者进行清洁,使用温和和温和的清洁剂,避免使用刺激性的洗涤剂。清洁后,用柔软的毛巾轻轻拍干皮肤,避免摩擦。大小便失

禁者,排尿、排便后要及时清理,以减少对皮肤的刺激。

保持营养均衡 保持患者的营养均衡也是预防压疮的重要措施。要为患者提供足够的蛋白质、维生素和矿物质,以促进皮肤的修复和健康。低蛋白血症患者可遵医嘱静脉输入血浆或人血清蛋白,以提高血浆胶体渗透压,改善皮肤血液循环。胃肠道摄入、消化和吸入营养障碍者可采用全胃肠外营养治疗。

使用合适的床垫和护理垫 选择合适的床垫和护理垫可以减少身体在特定部位的压强。床垫可以选择具有压力分散功能的使用床垫,护理垫可以选择具有吸湿透气功能的产品。床垫和护理

垫应易于清洁和维护,以延长使用寿命。要选择可拆卸和可清洗的床垫和护理垫,方便定期清洁和消毒。

观察皮肤状况 定期观察患者的皮肤状况,特别是易受压力的部位,如脊椎骨、尾骨、踝关节等,以便及时发现异常情况。如果发现皮肤出现红斑、水肿、破损或溃疡等异常情况,应及时就诊。

需要注意的是,以上措施可以帮助预防压疮的发生,但并不能完全消除风险。如果患者出现压疮或其他皮肤问题,建议及时咨询医生或护士,以获得专业的指导意见。

(作者供职于济南市中医医院)

心肌梗死的护理要点

□高显凤

心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。在临床上,心肌梗死多有剧烈而持久的胸骨后疼痛,休息及硝酸酯类药物不能完全缓解,伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化,可并发心律失常、休克或心力衰竭,常可危及生命。

心肌梗死的原因

心肌梗死多发生在冠状动脉粥样硬化狭窄的基础上,由于某些诱因致使冠状动脉粥样斑块破裂,血液中的血小板在破裂的斑块表面聚集,形成血块或血栓,突然阻塞冠状动脉管腔,导致心肌缺血坏死。另外,心肌耗氧量剧烈增加或冠状动脉痉挛也可诱发急性心肌梗死。

心肌梗死的护理要点

心理护理 心肌梗死患者出现的疼痛往往都是剧烈的,加上病情危急、治疗手段过多等,久而久之,这些情况会让患者出现恐惧、焦虑、抑郁等不良情绪,这时,护理人员应从侧面分散患者

注意力,及时关心安慰患者,多站在患者角度考虑问题,鼓励其树立战胜病魔的信心。同时,还要做好家属的沟通工作,让家属理解和配合治疗。

注意休息 叮嘱患者多卧床休息,避免翻身等活动。发病后的缓解期,可在床上做一些简单的四肢活动,大约两周后可以逐渐在床旁或者室内缓慢活动。

皮肤护理 由于心肌梗死患者前期需要卧床的时间较长,因此要注意避免压疮的发生,早期可以用气垫床,后期要注意勤翻身,保持床单的干燥、清洁。

止痛 急性心肌梗死会引发交感神经的兴奋,加速心肌梗死,扩大心肌梗死范围,因此,要及时采取止痛措施。止痛药物可选择吗啡或者盐酸哌替啶,老年合并呼吸衰竭患者可以采用硝酸甘油,使用剂量应根据当时的情况而定。

饮食 饮食要以低盐、低脂、低胆固醇且易消化的食物为主,

尽量选择清淡、低热量食物,进食不宜过饱,保持大小便通畅,禁烟酒和刺激性食物。

防止猝死 密切观察患者的情况和生命体征。急性心肌梗死患者病情变化快,容易出现休克、心脏骤停等突发情况,护理人员要时刻观察患者的血压、呼吸、心率、体温、血氧饱和度等,并配备齐全的抢救设备,随时准备急救。

注意有无出血倾向 在抗凝治疗期间,要密切观察患者的穿刺点有无出血倾向,如果发现患者出血量多,精神状态、大小便颜色发生变化,应立即通知医生,并及时进行处理。

健康指导 要劝阻患者戒烟戒酒、低盐低脂饮食,保持平和乐观的心态,选择散步、太极拳等低强度的锻炼,遵医嘱用药,告知用药情况和不良反应等,定期门诊随访,指导患者家属掌握心肺复苏操作技术。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

手术室里的“保温三部曲”

□田玉环

手术室是一个特殊的科室,一个让人望而生畏的地方,但它绝不是个冰冷的地方。随着“优质护理行”的深入推广,手术室以患者为中心,进一步深化优质护理服务内涵,开展“温柔手护,暖心陪伴”优质服务活动,以“保温三部曲”助力手术患者快速康复。

手术前的护理

手术前,护士要进行“三查九对”,为患者提供“安全、认真、严谨、优质、高效”的服务,提前主动、温柔地与患者沟通,对于患者提出的问题、顾虑等,要耐心、细心地作出解答。手术护士可以提前打开空调,调整舒适的温湿度,对于婴幼儿、老年体弱者或有特殊要求的患者,护士要及时做出相应调整。在儿童手术间里可以在墙面贴一些卡通图案,玩具等,以减轻儿童心理负担。对于青少年,可以在进入手术室时播放一些轻音乐,舒缓他们的紧张情绪。在签署手

术和麻醉同意书时,很多人不知道该怎么写,可以在签字的地方提前张贴写好的社会关系明细表,以方便患者家属签字。手术前、手术中和手术后的一些注意事项,可以做成带插画的小册子,这样可以增加可读性和趣味性,加上术前护士解说,可以消除患者的恐惧心理,一些手术操作也可以做成简单的3D视频,在手术室里循环播放,这样能够帮助患者更直观地了解手术过程,从而更好地配合麻醉师的操作。

手术中的护理

手术开始前,护士和麻醉师会与患者进行沟通,指导患者如何摆放体位,注入麻醉剂时,护士可以握住患者的双手,给予患者安慰和一定的安全感,告诉她(他)不要紧张,放松身体才能减缓疼痛。以便麻醉师更顺利地注入麻醉剂。术中需要补入的液体,可以提前放入恒温箱内,以免患者在补入液体时体温降低。

手术后的护理

每一台手术结束后,护士会及时擦净患者皮肤上的血迹和消毒剂留下的痕迹,粘贴好各种导管标识,为患者整理好衣物,并做好保暖措施,密切观察病情变化,护送患者到麻醉恢复室或病房,时刻为患者提供细致、周到的服务。

如今,外科手术治疗范围的扩大,对手术室护士的技术和专业素养提出了更高的要求,因此,除做好上述护理服务以外,护士还要严格落实手术室的各项规章制度,加强业务学习和操作,变满意服务为感动服务,变被动服务为主动服务。

总之,手术室护理对于提升患者的就医体验来说至关重要。护士可以通过自己的专业知识和技能,密切监测患者的生命体征,提供心理支持和保护患者隐私,确保患者在手术过程中享受到到优质的护理服务。

(作者供职于山东青岛中西医结合医院)

鼻窦炎的原因及日常护理

□朱凤珍

鼻窦炎是一种常见的鼻部疾病,通常由鼻窦内部的感染引起。本文将介绍鼻窦炎的原因及日常护理方法。

鼻窦炎的症状

鼻窦炎的症状根据炎症的程度和持续时间而变化,一般来说包括以下几种。

鼻塞和鼻涕 由于鼻腔黏膜充血而导致鼻腔阻塞,进而引起流涕,如鼻塞、流涕。

面部压力和疼痛 由于鼻窦压力增加,患者会感到面部有压力、沉重感或疼痛,特别是在前额、鼻梁、颧骨区域。

头痛 面部疼痛可扩展到头部,引起头痛。

咳嗽和嗓子痛 鼻涕滴入咽喉可能会引起咳嗽和嗓子痛。

疲劳感 身体对炎症的反应可能导致疲劳和虚弱感。

鼻窦炎的原因

感染 感染是鼻窦炎的主要病因。感冒、流感、鼻窦炎等疾病都会导致鼻窦感染。一些细菌和病毒,如肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等,也是鼻窦炎的常见病因。

解剖结构异常 部分人群的鼻窦结构存在异常,如鼻中隔偏曲、鼻甲肥大等,这些解剖结构异常容易导致鼻窦炎。

免疫系统异常 免疫系统异常可能导致鼻窦炎的发生和发展。例如,过敏性鼻炎、哮喘等免疫系统疾病,常常与鼻窦炎同时存在。

环境因素 环境因素如空气

污染、吸烟、气候变化等也可能导致鼻窦炎的发生。

鼻窦炎的日常护理

保持鼻腔清洁 保持鼻腔清洁是预防鼻窦炎的重要措施。可以使用生理盐水滴鼻液或洗鼻器清洗鼻腔,以清除鼻腔内的细菌和分泌物。

增强免疫力 增强免疫力可以帮助预防鼻窦炎的发生。建议保持充足的睡眠、适当的运动和均衡的饮食,以增强身体的免疫力。

避免接触过敏原 如果对某些物质过敏,如花粉、尘螨等,应尽量避免接触。在过敏高发季节,如春秋季节,应尽量减少外出。

避免过度劳累 过度劳累可

能导致身体抵抗力下降,从而增加鼻窦炎的风险,因此要保证充足的休息时间。

保持室内空气清新 保持室内空气清新可以减少空气中的细菌和污染物,从而降低患鼻窦炎的风险。建议定期开窗通风,或使用空气净化器等。

饮食调理 饮食调理可以帮助预防鼻窦炎的发生。建议多吃富含维生素C、维生素E和维生素A的食物,如新鲜蔬菜、水果、坚果等,以增强身体的免疫力。同时,避免食用过于辛辣、油腻的食物,以免刺激鼻腔,加重鼻窦炎症状。

积极治疗原发病 积极治疗感冒、流感等原发病可以预防鼻窦炎的发生。在感冒流行季节,

应注意做好防护措施,如佩戴口罩、勤洗手等。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都可能加重鼻窦炎的症状,因此要戒烟限酒。

定期检查 定期进行鼻部检查可以及时发现鼻窦炎症状,以便尽早治疗。

总之,鼻窦炎是一种常见的鼻部疾病,做好日常护理对于预防和治疗鼻窦炎非常重要。通过保持鼻腔清洁、增强免疫力、避免接触过敏原、避免过度劳累、保持室内空气清新等方法,可以有效地预防鼻窦炎的发生和发展。积极治疗原发病和定期检查也非常重要。

(作者供职于荣成市石岛人民医院)

脑震荡的护理和康复方法

□苗凤英

脑震荡是一种常见但又常常被低估的脑部损伤类型,通常由头部受到剧烈震动或冲击而引起。虽然大多数轻微的脑震荡会在数天或数周内自行恢复,但对脑震荡采取正确的护理和管理措施依然十分重要。

什么是脑震荡

脑震荡是一种脑功能障碍,而非结构性损伤。它可能由跌倒、运动伤害或其他意外情况引起。脑震荡的症状包括头痛、头晕、恶心、记忆力减退、注意力不集中、情绪波动和睡眠问题。在一些情况下,这些症状可能不会立即出现,而是在受伤后一段时间内逐渐显现。

脑震荡的护理方法

休息 休息对于脑震荡的康复至关重要。脑震荡患者应避免体育活动、繁重工作和长时间使用电子设备。

评估和监测 如果怀疑自己出现脑震荡症状,应及早咨询医生,医生可进行专业的评估,必要时可进行治疗和监测。

注意症状变化 康复期间应密切关注症状的变化,如果病情加重或出现新的症状,要及时向医生报告。

避免再次受伤 康复期间要特别小心,避免头部或颈部再次受到冲击而影响康复进程。

规律的生活 良好的睡眠、均衡的饮食和适度的运动有助于促进身体和大脑的康复。

脑震荡的康复训练

正确的康复方案可以帮助恢复受影响的脑功能,减轻症状并防止长期的认知和情绪问题。康复计划通常由专业的医疗团队制定,其中包括神经内科医生、康复医师、物理治疗师和心理医生。

认知康复 认知康复旨在帮助患者改善注意力、记忆、思维和解决问题的能力。即通过游戏、活动等来激发大脑活动,促进神经恢复。

身体康复 物理治疗是帮助患者重建肌肉力量、提高平衡和协调能力的关键。适当的体育锻炼可以促进身体的康复,但在运动时要确保不会增加额外的风险。

情绪和心理康复 脑震荡可能对情绪和心理产生负面影响。心理医生或心理治疗师可以提供支持和指导,以帮助患者处理焦虑、抑郁或其他情绪问题。

饮食和营养 合理的饮食和适当的营养对于脑部健康来说至关重要。医生或营养师会根据患者的情况制定个性化的饮食计划,以确保身体获得所需的营养支持。

社会支持 在康复过程中,家庭成员和社会的支持是非常重要的,这能够帮助患者更加自信地应对康复的挑战,从而获得积极的康复结果。

长期管理和监测 脑震荡的影响可能在一段时间内持续存在,有时甚至可能出现长期的后遗症。因此,长期的管理和监测对于及时发现并处理潜在风险来说至关重要。

综上所述,由于脑震荡的程度不同和个体差异,每个人的康复过程都不尽相同,因此,处理脑震荡需要制订个性化的康复计划。通过系统化的康复训练和预防措施,我们可以更好地保持大脑健康。需要注意的是,一旦出现任何脑部损伤的信号,一定要及时咨询专业医生,以确保得到正确的诊断和治疗。

(作者供职于寿光市人民医院)