

如何护理颅脑外伤患者

□李燕

颅脑外伤是一种严重的创伤性疾病,常常会给患者及其家庭带来沉重的打击。正确而精心的护理对于颅脑外伤患者的康复至关重要。

病情观察

密切观察患者的意识状态是首要任务。意识障碍程度的变化往往是判断病情恶化或好转的关键指标。从清醒到嗜睡、昏迷的转变,或者昏迷程度的加深,都可能预示着颅内压增高或脑出血等严重问题。

首先,可通过呼唤患者、观察其对疼痛刺激的反应等方式来评估意识水平。同时,要注意观察患者的瞳孔大小、形状和对光反射。双侧瞳孔不等大、对光反射迟钝或消失可能提示脑疝的发育。

生,这是颅脑外伤的严重并发症,需要立即通知医务人员进行处理。再者,生命体征的监测也不容忽视,要定时测量体温、脉搏、呼吸和血压。体温过高可能是颅内感染或者中枢性发热的表现;血压的急剧升高或降低、呼吸节律的改变等都可能与颅脑的损伤程度有关。

体位护理

合适的体位有助于改善患者的脑部血液循环,降低颅内压。在病情稳定的情况下,可将患者头部抬高15度~30度,以促进静脉回流,减轻脑水肿。避免头部过度扭曲或低垂,以防影响脑部血液供应。

对于昏迷患者,要定时翻身,一般每2小时~3小时一次。翻身

时动作要轻柔,避免拖、拉、推等粗暴动作,防止皮肤损伤。同时,可使用气垫床等减压设备,以防压疮的发生。

呼吸道护理

保持呼吸道通畅对于颅脑外伤患者至关重要。要及时清除口腔和鼻腔内的分泌物、呕吐物等异物,防止误吸导致吸入性肺炎。对于昏迷患者,必要时可进行气管切开,以确保呼吸道的有效通气。

要定期为患者翻身、拍背,通过震动帮助痰液排出。鼓励患者咳嗽,但要注意避免剧烈咳嗽引起颅内压升高。对于使用呼吸机辅助呼吸的患者,要密切观察呼吸机的的工作状态,确保参数设置正确。

营养支持

颅脑外伤患者处于高代谢状态,需要充足的营养支持。在患者昏迷初期,可通过鼻饲给予流食,如牛奶、米汤、蔬菜汁等。随着病情的好转,可逐渐增加食物的种类和量。

鼻饲时要注意温度适宜,避免过热或过冷的食物刺激胃肠道。同时,要注意避免剧烈咳嗽引起呕吐。此外,要定期评估患者的营养状况,根据需要进行调整营养方案。

康复护理

在患者病情稳定后,应尽早进行康复护理,包括肢体的被动运动,如屈伸、旋转等,防止肌肉萎缩和关节僵硬。对于有语言障碍的患者,可进行语言康复训练,

从简单的发音开始,逐步过渡到词语、句子的表达。

认知功能的训练也很重要。可通过一些简单的记忆、计算等训练,帮助患者恢复认知能力。同时,给予患者心理支持,鼓励其积极面对疾病,增强康复的信心。

综上所述,颅脑外伤患者的护理是一项复杂而细致的工作,需要护理人员密切观察病情,帮助患者保持合适的体位,确保呼吸道通畅,给予营养支持以及进行康复护理等。通过精心的护理,可以提高患者的生存率,提升康复效果,从而帮助患者尽快恢复正常生活。

(作者供职于山东省济南市章丘区曹范街道办事处社区卫生服务中心)

放疗后的皮肤护理措施

□杨莉娟

放射治疗(以下简称放疗)作为一种重要的肿瘤治疗手段,在治疗癌症的过程中发挥着重要作用。然而,放疗在杀死癌细胞的同时,也可能对患者的皮肤造成一定的影响。因此,放疗后的皮肤护理至关重要,它不仅能缓解不适,还能提高患者的生活质量。

放疗对皮肤的影响

放疗过程中,高能射线会穿透皮肤到达肿瘤部位,在这个过程中,皮肤会受到一定程度的损伤。放疗后,皮肤会出现红色斑块,可能伴有轻微瘙痒或灼热感;皮肤还可能变得异常干燥,容易脱屑;严重时可能出现水泡、糜烂,甚至感染。

放疗后的皮肤护理方法

清洁皮肤 避免使用刺激性强的肥皂、沐浴露等,可以选择温和的、无香料的清洁产品。用温水轻轻冲洗皮肤,避免用力搓揉。对于湿性脱皮的部位,可用生理盐水轻

轻擦拭。清洁后,用柔软的毛巾轻轻吸干皮肤表面的水分,避免摩擦。

保湿滋润 可以使用含有甘油、透明质酸等成分的保湿霜或乳液,这些成分能有效地锁住水分,保持皮肤滋润。在清洁皮肤后,趁皮肤还微微湿润时涂抹保湿产品,效果会更好。放疗后的皮肤比较干燥,需要经常涂抹保湿产品,以保持皮肤的水分。

避免刺激 放疗后的皮肤对紫外线更加敏感,容易被晒伤。因此,患者应尽量避免阳光直射,外出时要做好防晒措施,如戴宽边帽子、太阳镜,使用遮阳伞等,还可以涂抹防晒霜。选择宽松、柔软的棉质衣物,避免穿紧身或面料粗糙的衣物,以免摩擦皮肤。如果皮肤出现瘙痒,不要搔抓,可以用手轻轻拍打或涂抹止痒药膏。不要在放疗部位使用化妆品、香水、酒精等刺激性物质。

其他注意事项

严格遵循医嘱 不同的患者放疗后的皮肤反应可能会有所不同,医生会根据患者的具体情况给出个性化的皮肤护理建议。患者应严格遵守医生的建议,不要自行使用药物或护肤品。

观察皮肤变化 患者应密切观察皮肤的变化,如果发现皮肤出现异常情况,如红肿加重、疼痛加剧、渗出增多等,应及时告知医生。

保持良好的心态 皮肤护理需要一定的时间,患者不要过于焦虑和紧张,要保持良好的心态,积极配合治疗和护理,这样有助于皮肤恢复。

总之,放疗后的皮肤护理是一个长期的过程,需要患者和家属的共同努力。通过正确的皮肤护理方法,能够有效缓解不适,促进皮肤修复,提高患者生活质量。

(作者供职于新疆医科大学附属中医医院)

得了牙髓炎怎么办

□田甜甜

牙髓炎的症状

剧烈疼痛 尤其是夜间,疼痛会加剧而影响睡眠。疼痛可能呈放射性,涉及同侧头面部。

冷热刺激敏感 对温度变化极为敏感,接触冷水或热水时可能引发剧痛。

咬合疼痛 在咀嚼时,患牙可能因压力而感到疼痛。

牙齿变色 长期炎症可能导致牙齿失去光泽,呈现暗黄色或灰黑色。

肿胀 严重时,炎症可能扩散至根尖周围组织,引起牙龈肿胀甚至面部肿胀。

牙髓炎的治疗

根管治疗 目前最常用的治疗方法。即通过清除感染的牙髓组织,填充并封闭根管系统,以消除炎症并防止再感染。根管治疗完成后,通常需要安装牙冠以保护脆弱的牙齿。

牙髓切除术 适用于年轻恒牙,特别是根尖孔尚未发育完全的情况。即通过切除部分感染的牙髓组织,保留

健康的牙髓,促进根尖孔继续发育。

拔牙与修复 对于无法保留的严重受损牙齿,可能需要拔除后通过种植牙、烤瓷桥或活动义齿等方式进行修复。

牙髓炎的预防

定期检查 每年至少进行一次专业口腔检查,及时发现并处理龋齿、牙周病等潜在问题。

保持口腔卫生 早晚刷牙,使用牙线和漱口水清洁牙缝,减少细菌滋生。

合理饮食 减少高糖、高酸食物的摄入,以免对牙齿造成过度磨损和腐蚀。

保护牙齿 运动时佩戴护齿器,避免牙齿受到意外伤害。

及时治疗 一旦发现牙齿不适或异常,应及时就医,避免病情恶化。

最后,需要强调的是,要纠正“牙疼不是病”的错误观念,及时关注并处理口腔问题。

(作者供职于山东省潍坊市人民医院)

不容忽视的肺癌信号

□房立华

在当今社会,肺癌已成为危害人类健康的主要疾病之一。然而,肺癌的早期症状往往较为隐匿,不易被察觉,这就导致许多患者在确诊时已处于中晚期,错过了最佳治疗时机。因此,了解身体发出的早期信号,对于肺癌的早发现、早诊断、早治疗至关重要。

肺癌的早期信号

持续咳嗽 咳嗽是肺癌最常见的症状之一,半数以上的肺癌患者会出现咳嗽的症状。如果是干咳持续两周以上,尤其是干咳,应高度警惕肺癌的可能性。此外,有肺癌家族史和长期吸烟史的人,更应重视这一症状。

痰中带血 部分肺癌患者会在痰液中发现血丝。这是因为肿瘤组织血液供应丰富,剧烈咳嗽时易造成血管破裂出血。如果痰液中总是有血丝,应及时去医院做相关检查。

声音嘶哑 声音嘶哑可能是肺癌转移到纵隔淋巴结侵犯喉返神经所致。喉返神经是控制声带的神经,位于心脏旁边,当肺癌转移到喉返神经周围的淋巴结后,该神经受到压迫或侵犯,就会出现声音嘶哑的症状。

胸闷气短 虽然只有一部分肺癌患者会出现呼吸困难的症状,但一旦出现胸闷气短,且持续数周得不到改善时,应警惕肺癌的可能性。

胸痛 新出现的持续性胸痛,尤其是持续几周没有改善或逐渐加重的胸痛,或是以往的慢性胸痛突然恶化,都应引起高度重视。

体重下降 肺癌等恶性肿瘤会大量消耗人体的能量,导致体重迅速下降。在没有节食或减肥的情况下,体重无故下降,特别是3个月内体重下降超过15公斤时,应警惕恶性肿瘤的发生。

其他全身症状 除了上述症状外,肺癌患者还可能出现乏力、食欲减退、发热等全身症状。这些症状虽然不具有特异性,但也可能是肺癌的早期表现之一。

如何预防肺癌

面对肺癌的威胁,预防显得尤为重要。以下是一些预防肺癌的有效措施。

远离烟草 吸烟是肺癌的主要危险因素之一,应坚决戒烟并远离二手烟。

改善环境 雾霾天气应尽量减少外出,外出时佩戴防护口罩,倡导绿色装修,选择环保材料,减少室内空气污染。

健康饮食 多吃水果、蔬菜等富含维生素和膳食纤维的食物;减少油炸、烧烤等不健康食品的摄入;适量饮茶,尤其是绿茶。

定期体检 定期进行体检是发现早期肺癌的重要手段之一,尤其是胸部CT(计算机层析成像)扫描等影像学检查,能及时发现问题。

(作者供职于山东省济南市长清区人民医院)

红斑狼疮的相关知识

□余慧敏

红斑狼疮,这个名字听起来就像是一种危险的疾病。的确,它是一种严重的自身免疫性疾病,会让患者的免疫系统错误地攻击自己的健康组织和器官。本文将介绍红斑狼疮的基本知识、诊断与治疗方法以及生活方式调整的建议。

红斑狼疮的基本知识

定义与类型 红斑狼疮是一种慢性的自身免疫性疾病,其最显著的特征是皮肤上出现蝴蝶形红斑。根据受累的器官和症状的严重程度,红斑狼疮可分为系统性红斑狼疮和盘状红斑狼疮两种主要类型。系统性红斑狼疮是一种更为严重的疾病,可能累及肾脏、心脏、关节等多个器官,而盘状红斑狼疮则主要局限于皮肤损害。

症状表现 除了皮肤上的红斑外,红斑狼疮患者还可能出现疲劳、关节疼痛、发热、口腔溃疡等症状。在严重的情况下,红斑

狼疮可能导致肾脏损伤、心包炎、中枢神经系统受累等危及生命的并发症。这些症状的出现和严重程度会因个体差异而有所不同。

发病原因 红斑狼疮的发病原因复杂,涉及遗传、环境、性激素和免疫系统异常等。尽管具体的发病机制尚未完全明确,但科学家们正在努力揭示其中的奥秘。

易感人群 红斑狼疮的易感人群为育龄期女性,有红斑狼疮家族史的人群、皮肤脆弱且长期受紫外线照射的人群、长期吸烟和受病毒感染的人群。

诊断与治疗

诊断之路 由于红斑狼疮的症状多样且非特异性,因此,诊断通常是一个复杂的过程。医生会根据患者的症状、体征、血液检查和皮肤活检结果进行综合评估。此外,排除其他类似症状的疾病也是诊断的重要步骤。

鉴别诊断 红斑狼疮的确诊,需要与皮炎、日光性皮炎、多形

红斑、药物性狼疮、扁平苔藓等进行鉴别诊断。

治疗方案 治疗红斑狼疮的目标是缓解症状、减轻炎症和防止器官损伤。通常情况下,主要通过应用糖皮质激素联合免疫抑制剂进行治疗;皮肤型红斑狼疮的治疗以外用和口服具有免疫抑制作用的药物治疗为主。同时,建立治疗信心和某些生活方式调整也可能对缓解症状有所帮助。

需要注意的是,治疗需要根据患者的具体情况进行个性化调整,患者需要与医生保持密切沟通,同时还需要定期随访和监测病情的变化,及时调整治疗方案。

生活方式调整

红斑狼疮不仅仅是一种身体上的疾病,它还会对患者的日常生活和心理产生不良影响。在诊断与治疗之余,如何在日常生活中做出调整,成为每位患者必须面对的挑战。

生活习惯调整 健康的生活

习惯有助于缓解症状,提高生活质量。避免过度曝曬阳光,可使用防晒霜和帽子保护皮肤;保持规律的作息时间,充足的睡眠有助于身体恢复;均衡饮食,摄入足够的营养,避免刺激性食物和饮料;戒烟和限制酒精摄入也对疾病管理有积极作用。

适当运动 红斑狼疮患者可以根据自己的身体情况适当进行一些运动,以增强体质,提高抵抗力。

心理调适 面对疾病的压力,积极的心态至关重要。寻求心理咨询、加入相关支持团体等方式可以帮助患者减轻焦虑和压力,掌握应对策略,保持积极乐观的态度。与家人和朋友分享感受也能帮助患者获得情感上的支持。

护肤方法 对于红斑狼疮患者来说,温和的护肤产品至关重要。要选择无香料、无酒精的护肤品,避免过度摩擦或搔抓受累区域。定期使用保湿霜和润肤乳

液有助于缓解皮肤干燥和瘙痒。

寻求社会支持 加入红斑狼疮患者支持团体或组织,可以为患者提供情感支持、经验交流和获取最新医疗信息的机会。

持续学习与自我管理 对于红斑狼疮患者来说,持续学习疾病防治相关知识至关重要。通过了解最新的治疗方法和研究进展,患者可以更好地与医生沟通,患者可以更好地了解疾病。此外,自我监测病情也是管理疾病的重要一环,记录症状变化和定期测量血压等有助于及时发现问题。

总的来说,虽然红斑狼疮这头“狼”非常狡猾,但随着现代医学的进步,针对它的治疗措施越来越多,对它的管理也越来越有成效。病情控制稳定的患者完全可以像正常人一样生活、学习、工作、恋爱、结婚以及生育。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市柳铁中心医院)

加速慢性伤口愈合的方法

□郭海英

慢性伤口通常指的是那些经过较长时间仍未愈合或愈合缓慢的伤口,如糖尿病足溃疡、压疮、静脉性溃疡等。这些伤口不仅给患者带来身体上的痛苦,还可能影响其生活质量和心理健康。那么,如何进行慢性伤口护理,加速其愈合呢?

慢性伤口的特点 愈合时间长 慢性伤口往往需要数周、数月甚至数年才能愈合。

易感染 由于伤口长期暴露,因此容易受到细菌、真菌等病原体的感染。

伤口复杂 慢性伤口可能存在多种病理因素,如血液循环不良、营养不良、糖尿病等。疼痛明显 慢性伤口通常会引发疼痛,影响患者的生活质量。

慢性伤口的护理方法 清创伤口 保持伤口清洁是促进愈合的关键。可以使用生理盐水或温和的清洁剂轻轻清洗伤口,去除伤口表面的污垢和坏死组织。清洗时要注意动作轻柔,避免损伤新生的肉芽组织。

控制感染 慢性伤口容易感染,因此控制感染是护理的重要环节。如果伤口有明显感染迹象,如红肿、疼痛、渗出物增多等,应及时就医,医生会根据情况给予抗生素治疗。此外,还可以使用抗菌敷料来预防和控制感染。

促进血液循环 良好的血液循环有助于伤口的愈合。对于下肢慢性伤口,可以通过抬高患肢、按摩、使用压力治疗等方法来促进血液循环。对于糖尿病患者,还可以在医生的指导下使用改善血液循环的药物。

选择合适的鞋子和袜子 对于糖尿病患者,容易出现足部溃疡的人群,要选择舒适的鞋子和袜子,避免足部受到挤压和摩擦。

总之,要积极采取措施预防慢性伤口的发生。慢性伤口的护理是一个复杂而漫长的过程,需要患者、家人和医护人员的共同努力。通过正确的护理方法,可以加速慢性伤口的愈合,提高患者的生活质量。

结核病的危害及预防

□董萌萌

在日常生活中,有一种疾病在无形中威胁着人们的健康,它就是结核病。结核病是一种由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,可侵犯全身多个器官,其中以肺部最为常见。

结核病的危害不容小觑。对于患者个人而言,结核病不仅会导致身体上的痛苦,如咳嗽、咯痰、咯血、胸痛、呼吸困难等,还会对心理上造成负面影响,如焦虑、抑郁等。长期患病还可能导致患者劳动能力下降,甚至丧失劳动能力,给家庭带来沉重的经济负担。从社会层面来看,结核病的传播会影响社会的稳定和发展。学校、工厂等人群密集的场所一旦出现结核病疫情,容易引发恐慌,影响正常的教学和生产秩序。

那么,结核病究竟是如何传播的呢?结核病主要通过飞沫传播。当肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时,喷出的带有结核菌的飞沫会被健康人吸入肺部,从而感染结核病。此外,饮用未经消毒的带有结核菌的牛奶,也可能感染肠道结核病。但需要注意的是,并非所有接触结核菌的人都会发病,只有当人体免疫力下降时,才容易感染结核病。

面对如此严峻的形势,应该如何预防结核病呢?以下是一些有效的预防措施。

首先,保持良好的生活习惯是预防结核病的基础。要注意合理饮食,保证营养均衡,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如牛奶、鸡蛋、新鲜蔬菜和水果等,以增强身体的免疫力。同时,要养成规律的作息习惯,保证充足的睡眠,避免过度劳累。此外,还应当适当进行体育锻炼,如散步、跑步、游泳等。

其次,保持室内空气流通至关重要。结核菌容易在密闭、潮湿的环境中滋生和传播,因此要经常开窗通风,保持室内空气新鲜。尤其是在人员密集的场所,如教室、办公室、商场、公交车上等,更要注意通风换气,以降低结核菌的传播风险。

再者,注意个人卫生是预防结核病的关键。要养成勤洗手的好习惯,特别是在咳嗽、打喷嚏、触摸公共物品后以及饭前便后,要用肥皂和流动水洗手,洗手时间不少于20秒。此外,在咳嗽、打喷嚏时要用纸巾捂住口鼻,避免飞沫传播。不要随地吐痰,痰液应吐在纸巾或有盖的痰盂中,并及时进行消毒处理。

对于特定人群来说,还需要采取一些特殊的预防措施。新生儿应及时接种卡介苗,卡介苗是一种减毒的活疫苗,可以有效预防儿童重症结核病的发生。对于结核病患者的密切接触者,如家庭成员、同事、同学等,要在日常生活中注意加强自我防护,如佩戴口罩、保持社交距离等。

总的来说,结核病虽然具有隐匿性,但大家不能对它的威胁视而不见。预防结核病是每个人的责任,大家要从自身做起,从日常生活中的点滴做起,保持良好的生活习惯,加强自我防护意识,共同守护呼吸系统健康。

(作者供职于山东省聊城市高唐县人民医院)