

重返健康之路：

脑出血术后护理攻略

□王平 无为市人民医院

脑出血作为一种严重的脑血管疾病,其发生、发展严重威胁着患者的生命安全。随着医学技术的不断进步,脑出血的手术治疗已逐渐成为挽救患者生命、改善其生活质量的重要手段。然而,手术仅仅是治疗过程中的一部分,术后的护理同样至关重要。本文将详细阐述脑出血术后的护理措施与注意事项,帮助患者及家属更好地应对术后康复过程,踏上重返健康之路。

一、脑出血术后护理的重要性

脑出血术后患者的身体处于恢复阶段,各项生理功能尚未完全恢复;正确的护理措施不仅能够促进其康复,还能有效预防术后各种并发症的发生。

二、脑出血术后护理措施

(一)保持呼吸道通畅

及时清理呼吸道分泌物,呕吐时头偏向一侧,防止呕吐物误吸入呼吸道,吸氧,监测血氧饱和度变化,经常检查病人体位,以免体位不当造成窒息;如果闻及痰鸣音,及时吸痰。保持呼吸道通畅,维持患者的有效呼吸,同时,室温保持在 20℃-25℃,湿度维持在 50%-60%。

(二)加强营养

患者术后胃肠功能减退,但机体仍需必要的营养物质,所以加强营养非常重要。早期可采用肠外营养,待肠蠕动恢复后,无消化道出血,尽早行肠内营养,以利胃肠功能恢复和营养的吸收。不能自主进食的可采用鼻饲的方式。鼻饲前后抬高床头,防治误吸。肠外营养时,输入氨基酸制剂、碳水化合物制剂、脂肪制剂、电解质、维生素以及微量元素维持机体营养供给。

(三)眼睛护理

脑出血术后若出现眼睑闭合不全可以使用眼药水或生理盐水清理眼部,外涂眼药膏,凡士林纱布覆盖眼部。避免眼角膜干燥而发生角膜溃疡,同时也能避免眼部发生细菌感染。

(四)皮肤护理

患者术后若长期卧床,要保持皮肤清洁,每日温水擦浴两侧。定时翻身,使用气垫床,保持床单清洁、平整、干燥,防止压力性损伤,做好大小便护理,每次大便后清洗肛门,留置尿管患者,每日会阴擦洗两侧,防止失禁性皮炎。

(五)密切观察病情变化

术后需密切观察患者神志瞳孔、呼吸、脉搏、血压、体温等指标;若发现意识障碍程度加深、呼吸急促、心跳过速或过缓、血压异常等,需要及时通知医生处理,确保患者生命体征的稳定。

(六)控制体位

患者需头部抬高 15°-30°,以利颅内静脉回流,减轻脑水肿。对于幕上出血开颅手术的患者,应卧向健侧,避免切口受压。此外还需注意避免患者长时间保持同一姿势,以防压力性损伤的发生。

(七)预防感染

注意保持伤口清洁干燥,定期更换敷料,加强基础护理。保持患者所处环境的清洁和卫生,减少感染的风险。对于出现感染的迹象,应及时进行抗感染治疗。

(八)早期康复

术后早期抬高并多活动双下肢,使用弹力袜,能有效预防下肢静脉曲张的形成。

对患者进行被动运动:邀请康复治疗师实施针灸、推拿、理疗、按摩等,也应对患者家属进行简单培训,保证家属能正确进行下肢按摩,并对按摩时间及次数做出要求。按摩干预需要额外注意,若患者的血栓风险评估高,则不可进行按摩,防止按摩加快血栓脱落风险的发生。

鼓励术后情况良好的患者早期下床活动:若患者对活动仍有抵触,应向患者耐心解释原因尽量说服,下床活动可促进全身血液循环,尤其促进下肢肌肉收缩,更好地促进下肢血液循环。

(九)功能锻炼

每日使用温水擦洗肢体,起到刺激

患者肢体知觉,促进损伤神经的恢复。辅助肢体屈、伸、旋、展等运动;对患者进行早期床旁活动或床上翻身等活动的指导,促进肢体功能恢复;下床活动可循序渐进地进行,先督促患者坐立,由 60°调整为 90°,之后坐于床边进行下肢活动,患者体力与活动度适应后,指导其扶墙站立,缓慢移动,再过度为平地行走,其间穿插进行生活能力的指导与辅助训练,包括穿衣、大小便、进食、洗刷等。

三、脑出血术后注意事项

术后恢复期以下事项需要额外注意:①避免剧烈运动和情绪波动,以免加重颅内压升高和脑组织损伤;要保持良好的情绪状态,积极配合治疗和康复护理。②戒烟限酒:吸烟和饮酒会对脑血管产生不良影响,增加脑出血复发风险,术后患者应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。③控制血压、血糖:高血压、糖尿病等是脑出血的重要危险因素,术后患者应积极控制血压、血糖水平,治疗原发病,遵医嘱服药并定期监测相关指标。

脑出血术后护理是一项复杂而重要的工作,在进行多元化护理与康复的同时患者及家属也要了解术后注意事项并积极配合治疗,共同为患者创造一个良好的康复环境。

秀出色,殊不知家长的批评纠正会在很大程度上损害孩子的自信心,诱发自卑、惭愧、懦弱等负面情绪。如果摒弃“伸食指”模式,家长与孩子以“竖拇指”模式进行亲子沟通,在孩子取得优异成绩、展现出色表现时,及时给予称赞与夸奖,并努力挖掘孩子的内在优势与潜力,激发其自我价值感,让孩子在尊重与满足中茁壮成长。

2.3 适当放手授权,促使孩子自主

孩子可以自主掌控生活是其掌控感获取的重要途径,因此,家长应适当放手放权,从管束孩子缓慢逐渐地过渡至让孩子自我管理,使其拥有更多更大的空间可以自主分配时间、独立处理自我事务。掌控感的获得是孩子可以更好地面对生活挫折、解决学习难题的力量来源,对其健康成长和良好生活习惯的养成具有明显正向作用。

3、总结

综上所述,孩子归属感、价值感和掌控感的缺失是其网络游戏成瘾的重要因素,故家长可以通过相应有效措施地开展,帮助孩子获得归属感、价值感和掌控感,以防其沉迷网络游戏。

预防孩子网络游戏成瘾,家长可以这么做

□黄大为 安庆市第六人民医院

信息时代下,网络的普及在提高民众生活工作便捷性的同时,还极大地丰富了其精神文化生活,手机、平板电脑、电脑等智能设备都可以为民众畅游网络世界搭建快速直达的渠道。青少年正处于好奇心强烈、探索欲旺盛的时期,极易被新鲜事物吸引,然而因其心智发育尚不成熟,无法准确理性地识别判断事物的好坏优劣,致使其过分依赖网络游戏,甚至出现成瘾行为,在影响其生活学习的同时,还不利于其身心健康发展。基于此,本文简要分析孩子网络游戏成瘾的原因,和家长可采取的有效预防措施。

1、孩子网络游戏成瘾的原因

1.1 缺乏归属感

归属感简而言之就是个体所感受到的与他人的友好关系和亲密连接。如果家长与孩子未能建立亲密友好的关系,孩子在生活和学校中也未能与他人友好相处,孩子在缺乏归属感的情况下就会特别痛苦。此时,如果孩子在游戏中寻找到与他人的亲密连接并与其建立了牢固且友好的关系,而该种关系只能通过网络游戏予以维持,极易造成其对网络游戏的沉迷、上瘾,以致

无心学习、不关心生活或家人。

1.2 缺乏价值感

价值感通俗概括就是个体内心渴望得到他人的认同与肯定,希望在他人眼中自己是出色的、比别人优秀的,而价值感并不需要通过重大事件获得,哪怕只是打扫卫生、衣物穿搭等很小的事情,只要使其体会到赞扬、褒奖,就可以使其获得价值认同、得到满足。如果孩子经常过着家庭和學校两点一线的生活,而家长又尤为关注其学习成绩时,即使成绩位列班级或年级前十,家长还是会纠结为什么没有努把力,超越前十的其他人,获得第一名。此时孩子极易寻找新的价值感获取途径,从而身陷网络游戏、不可自拔。

1.3 缺乏掌控感

掌控感简单来说就是孩子的自我管理、独立自主。青春期的孩子希望拥有掌控感最明显的过渡期,从被父母管束到可以自主掌控人生,既是孩子成长的必经阶段,又是其全面健康发展的重要过程。若家长过度干预孩子的行为,告知其什么可以做、什么不可以做,很可能会削弱孩子的掌控感,让他们感到自己的行动受到限制,无法自主决策。

2、预防孩子网络游戏成瘾的措施

2.1 强化亲子沟通,增进亲子关系

家长应尽可能地陪伴孩子成长,为其提供情感支持,以建立和谐融洽的亲子关系。青春期的孩子表面上可能显得叛逆,不愿与家长交流沟通,但内心深处却极度渴望得到家长的关注与陪伴。尤其是在面对学业挫折、与同学或朋友产生矛盾时,他们更加需要家长的支持与关怀,以帮助他们走出困境,重拾生活的信心。

一个和谐友爱的家庭环境,不仅能够为孩子提供坚实的情感后盾,还能让他们拥有足够的勇气和内在力量去面对并解决生活和学习中遇到的难题。家长在与孩子交流时,应保持平和的心态,耐心倾听他们的烦恼与困惑,不轻易对其想法和行为进行评判或批评。相反,应通过表达个人的看法和感受,引导孩子自我反思与领悟,从而实现双方之间的有效沟通与理解,减少不必要的焦虑与隔阂。

2.2 积极夸奖赞美,肯定孩子价值

“伸食指”模式是当下多数家庭家长与孩子的交流模式,家长侧重于对孩子缺点与不足的纠正,期望孩子更加优

尿路感染,女性朋友的“隐形杀手”,肾内科医生教你如何防范!

□王喆 合肥市第一人民医院滨湖院区肾内科

尿路感染(UTI)是女性常见的健康问题,其症状包括尿频、尿急、排尿疼痛等。尽管尿路感染可以通过抗生素治疗,但预防更为关键。以下是肾内科医生教你如何防范尿路感染的五个要点。

保持良好的个人卫生

良好的个人卫生是预防尿路感染的基础。女性在如厕后应采取从前向后擦拭,以防止肛门附近的细菌进入尿道,这是避免尿路感染的首要措施。此外,日常生活中应勤换内衣,选择透气性良好的棉质内衣,避免紧身衣物,以减少细菌滋生的机会。棉质内衣有助于吸收湿气,保持外阴部位干燥,从而降低细菌的繁殖速度。

每次性交前后,女性应注意清洗外阴,以减少细菌进入尿道的风险。这一简单的清洁步骤可以有效减少尿路感染的机会。经期使用卫生巾或卫生棉条时,应每 4-6 小时更换一次,保持外阴的清洁和干燥,防止细菌滋生。尤其在月经期间,更应注重个人卫生,以避免感染的发生。良好的个人卫生习惯不仅可以有效降低尿路感染的发生率,还能提高整体的生活质量和健康水平。

多喝水,勤排尿

充足的水分摄入对于预防尿路感染至关重要。多喝水可以增加尿液生成,通过排尿的冲刷作用将尿道内的细菌冲刷出去,减少感染的机会。建议女性每日饮水量至少保持在 8 杯(约 2 升)左右,在炎热天气或运动量较大时应适当增加。充足的水分摄入不仅能帮助维持身体的水平衡,还能促进新陈代谢,排出体内毒素。

勤排尿同样是预防尿路感染的重要措施,建议每 2-3 小时排尿一次,尤其是感到尿意时应及时前往厕所,避免憋尿。憋尿会导致膀胱内尿液停留时间过长,增加细菌繁殖的机会,从而提高感染风险。此外,还要充分排空膀胱,减少尿液残留,进一步降低细菌繁殖的风险。通过多喝水和勤排尿,可以有效减少尿路感染的发生,保持泌尿系统的健康。

注意饮食和生活习惯

饮食和生活习惯对预防尿路感染有着重要影响。建议多摄入水果、蔬菜、全谷物和坚果,这些食物富含纤维和其他关键的营养素,能够促进身体健康。减少辛辣食物、酒精和咖啡因的摄入,这些刺激性食物可能会加重尿路感染症状。适度的饮食管理可以降低感染的风险,改善泌尿系统的功能。

保持规律的作息习惯,避免过度疲劳和熬夜,增强身体抵抗力也是预防尿路感染的重要措施。充足的睡眠有助于身体的自我修复和免疫系统的功能发挥,建议每天保证 7-9 小时的高质量睡眠。适量的运动也有助于增强免疫系统,帮助身体更好地防御感染。每天进行至少 30 分钟的中等强度运动,如快走、游泳或瑜伽,不仅有助于维持健康体重,还能提高整体的健康水平。

使用正确的避孕措施

避孕措施的选择也可能影响尿路感染的发生率。使用避孕膜、避孕海绵和杀精剂等避孕措施可能增加尿路感染的风险,因为这些物品会刺激尿道,引起炎症和感染。避孕膜和海绵在使用过程中可能会导致阴道和尿道的局部环境改变,增加细菌的繁殖机会。杀精剂中的化学成分也可能刺激尿道黏膜,引发不适和感染。因此,建议女性选择对尿道刺激较小的避孕方法,如避孕套或避孕药。避孕套不仅有效预防怀孕,还能减少性传播疾病和尿路感染的风险。避孕药通过调节体内激素水平防止怀孕,不会直接影响尿道健康。

此外,性交后及时排尿可以帮助冲刷尿道内可能进入的细菌及尿道口

得了冠心病怎么护理 做好这几点

□徐程 灵璧县人民医院

冠心病是目前常见的心脑血管疾病,对患者的日常生活、身体健康等都产生了严重的影响,因此对其科学合理地进行护理非常重要。目前虽然很多患者已经开始重视对冠心病的治疗,但是缺乏良好的护理模式,不能科学合理进行自我护理,从而不利于疾病的康复。那么,得了冠心病应该怎么护理呢? 下面小编就为大家简单介绍一下:

1、得了冠心病有什么症状呢？

冠心病的发生原因主要是由于供应心脏本身的血管冠状动脉硬化粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引发心肌的缺血、缺氧,甚至坏死,引发冠心病的主要因素是高血压、高胆固醇血症、糖尿病、吸烟习惯、肥胖、家族遗传史等,且冠心病的主要症状涉及到胸痛、心绞痛、心肌梗死。胸痛通常发生在胸骨后或心前区,呈压迫性或紧绷感,持续数分钟至十余分钟,可在休息或服用硝酸甘油后缓解,心绞痛常在体力活动、情绪激动或受寒时诱发,表现为胸痛伴气短、大汗等症状。心肌梗死则表现为胸痛剧烈、持续时间长,可伴恶心、呕吐、心悸失常、心力衰竭等症状,另外冠心病还可能表现为其他非典型症状,主要是呼吸急促、心悸、乏力等。如果出现上述症状,且休息或服用药物不能缓解,应立即前往医院就诊,接受专业的检查与诊断,以便尽早开始针对性治疗,避免病情恶化。

2、得了冠心病怎么护理呢？

2.1 饮食的护理

由于冠心病患者的饮食护理非常重要,因此患者与家属应该重点掌握饮食护理的要点,在日常饮食过程中控制饮食总量,合理选择食物的种类、摄入量维持正常的体重、能量代谢,且需要限制脂肪的摄入,可选择富含不饱和脂肪酸的鱼类、禽类、豆类及豆制品等,由于膳食纤维具有降低血脂、预防便秘、预防心血管疾病的作用,因此冠心病患者应增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果、粗粮等,蛋白质是人

体必需的营养物质,冠心病患者应适量增加优质蛋白质的摄入,增加瘦肉、鱼、蛋、奶等的摄入量,另外,盐摄入过多会导致血压升高,增加心脏负担,不利于冠心病的治疗、康复,因此冠心病患者应控制盐的摄入量,避免食用过多的腌制品等,冠心病患者应适量饮水,保持体内水分平衡,避免脱水,同时避免因为饮水量过多增加心脏的负担,保持饮水的健康习惯。

2.2 心理的护理

目前多数冠心病患者在日常生活中都不注意心理护理,而如若压力过高或是情绪波动幅度过大,会对身体健康造成严重危害,因此患者需要掌握心理护理的方式,例如:冠心病患者因为病情反复、治疗周期长、治疗效果不佳等因素而产生焦虑、抑郁等不良情绪,此情况下患者需要接受心理疏导,家属多倾听、安慰、鼓励等缓解不良情绪对身心健康的影响,且冠心病患者需要了解疾病的相关知识,分析发病原因、治疗方法、注意事项等,家属应该进行健康教育使得患者可以更好地认识疾病,增强自我管理能力,减少不良情绪的产生。同时家庭是患者最坚实的后盾,家庭成员的支持、理解对于患者的心理状态至关重要,利用关心、照顾、鼓励等方式给予患者关爱、支持,促使患者树立战胜疾病的信心,另外,冠心病患者可以通过自我调节缓解不良情绪,经常放松身心、保持乐观心态、培养兴趣爱好等,应对疾病带来的压力、挑战,加快康复进程。

2.3 运动的护理

冠心病患者的运动护理期间需要按照自身病情及身体状况,选择适当的运动方式、运动量,积极参与散步、慢跑、太极拳等活动,以此来增强身体的免疫力、心肺功能。此期间一定要注意避免剧烈运动,不可参加竞技性运动、过度劳累等运动项目,以免加重心脏负担引发心绞痛等不适症状,冠心病患者在进行运动期间需要监测心率,确保心率在正常范围内,以避免心绞痛等不适症状的发生,尽量按照医生的建议编制完善的运动计划,在运动过程中注意身体反应,如有不适应立即停止运动,并及时就医,保证自身的身体健康、生命安全。

一分钟了解手术室护理

□邓颖 马鞍山和县人民医院手术室

手术室是医院的核心部门,是进行疾病救治的关键场所,其中的医护人员承担着挽救患者生命的重任,除实施手术的主刀医生、承担麻醉责任的麻醉医生外,手术室内还有一批默默守护患者生命的工作人员,即手术室护理人员。但是部分群体对于手术室护理包括什么内容、发挥怎样的重要性却了解度不高,对此,本文将揭开手术室护理的神秘面纱,帮助了解手术室护理相关内容。

一、手术室护理重要性

手术室护理是确保手术顺利进行的的关键环节,一台成功的手术不仅需要主刀医生的精湛技艺,还需要手术室护理人员的高效配合。护理人员需要参与术前准备、术中配合、术后整理全过程,从细节入手保障手术治疗的顺利实施,为患者生命安全提供保障。高质量的手术室护理对于保障患者安全、提升手术成功率、降低手术风险及术后并发症、提高患者满意度上都有重要意义。

二、手术室护理内容

手术室护理内容繁杂,主要内容可从术前、术中、术后三个方面予以概述。

(1)术前护理

在手术之前,护理人员会对患者予以访视,对患者情况予以评估,了解患者的病史、过敏史以及基本资料,一方面对患者进行必要的健康宣教,提升患者手术配合度和适应性,另一方面对患者实施心理护理,缓解术前紧张、恐惧情绪,提高患者手术治疗信心。除此之外,护理人员还要进行手术室准备,严格检查手术环境、手术器械及手术设备,为患者提供安全、整洁、无菌的手术室环境,确保手术顺利进行。

(2)术中护理

在手术过程中,护理人员要严格监测患者心率、血压、呼吸等生命体征,密切观察患者病情变化,管理患者的输液、输血过程,确保药物和血液的及时准确供应,保障患者术中安全。一旦发现异常情况需要及时报告,协助医生处理术中突发状况,护理人员还需紧密配合医生完成各项手术操作,如传递手术器械、协助维持患者体位等,配合完成手术治疗。

(3)术后护理

手术结束后,护理人员需要对手术器械进行清洗、消毒,并妥善处理医疗废物,防止交叉感染。同时,护理人员还必须密切关注患者术后状况,指导患者进行正确的体位调整和呼吸训练,以促进患者术后康复。在出手术室后要与病房护理人员做好工作交接,最大程度提升护理的全面性,降低术后并发症的发生率,促使患者尽快康复。

三、手术室护理注意事项

手术室护理工作相较于普通病房等场所,其细节性与专业性更为突出,护理质量的高低直接关系到手术的成败及患者术后恢复状况,因此需特别重视。以下是手术室护理工作中几个关键的注意事项:

(1)严格执行无菌操作,这是手术室护理的首要原则与工作核心,所有进入手术室的医务人员都必须严格遵守,避免出现术中术后感染,为患者手术治疗提供安全保障。

(2)安全核查,手术室护理人员必须在手术开始之前对患者身份、手术部位、所需手术工具、手术器械等进行严格的安全核查,确保各项信息无误,保证手术顺利进行。

(3)需具备良好沟通协作能力,在手术室护理工作中护理人员主要承担着沟通各相关科室、传递信息、配合主刀医生、监测患者体征等工作,都需要护理人员进行准确描述沟通。

(4)护理人员在进进行手术室护理时必须具备人文关怀意识,由于手术操作对于绝大多数患者而言都是一次生理和心理的巨大考验,尤其是对于小儿患者和老年患者而言更易引起手术应激,护理人员就需要针对患者病情和需求提供针对性护理干预,将心理支持和人文关怀融入其中,帮助患者正确认识手术治疗,帮助患者建立信心。

总而言之,手术室护理工作是医疗领域的重要组成部分,不仅要求护理人员具备专业的护理技能和严谨的医学态度,还需要其拥有人文关怀意识和强烈的责任感,为手术的顺利进行保驾护航。对此,社会人员也需要予以手术室护理人员更多的尊重与理解,积极配合护理人员各项工作,进一步提升护理质量,携手共同为手术室护理事业的发展贡献力量。

