

## 脑病护理沟通技巧

玉林市中医医院 陈献华

脑病护理沟通技巧:用沟通架起理解的桥梁在脑病科,我们面对的不仅仅是疾病本身,更是因大脑功能受损而“困”在特殊世界里的患者。脑卒中、脑梗、脑外伤、帕金森病等疾病,常常会剥夺部分患者清晰表达和理解的能力,带来失语、认知障碍、情绪行为异常等重重挑战。此时,护理工作远不止于打针发药、监测生命体征,一项核心的技能变得至关重要——那就是沟通。有效的沟通是评估病情的窗口,是执行治疗护理的桥梁,更是给予患者尊严的良药。本文将分享几个关键的沟通技巧,帮助家属和护理人员更好地与脑病患者连接。

### 一、善用非语言沟通,此时无声胜有声

当语言沟通受阻时,非语言沟通就成为最主要的交流方式。请始终保持平静、友善的面部表情和柔和的目光接触,这能传递安全感。缓慢、清晰的肢体动作比急促的动作更能让患者安心。确认患者无抵触后进行适当的肢体接触,如轻握患者的手、抚摸后背,能传递巨大的情感支持。同时,要成为一名敏锐的观察者,注意患者的表情、眼神、手势甚至声音语调的变化。一个皱眉可能代表不适,手指向水杯可能意味着口渴,烦躁不安可能源于疼痛或环境不适。你的回应,无论是递上一杯水、调整一个舒适的体位,还是简单地陪伴在侧,都是在告诉患者:“我懂你,我在这里。”

### 二、营造适宜的沟通环境,减少干扰因素

嘈杂、混乱的环境会加剧脑病患者的困惑与焦虑。沟通前,请确保环境安静、光线柔和,关闭不必要的电视或收音机。尽量坐在患者视线水平的位置,避免让他仰视或费力寻找你。如果患者佩戴眼镜或助听器,请确保它们清洁并正确佩戴。在沟通时,一次只让一个人说话,避免多人七嘴八舌地询问,这会让患者无所适从。

### 三、运用简单清晰的语言,耐心重复与引导

与脑病患者交谈,请使用简短、具体的句子,一次只问一个问题或给一个指令。避免使用复杂的长句、比喻或抽象词汇。例如,说“我们来洗手”比说“要注意个人卫生,饭前便后要清洁”更有效。语速要慢,声音要温和但清晰。如果患者没有

反应,不要假设他没听见或故意不理睬,耐心等待15~30秒,然后用更简单的词语重复一遍。可以使用选择题来帮助表达,如“你是想喝粥,还是想吃面?”。配合实物、图片或手势,能极大增强理解。记住,我们的目标是交流成功,而不是考验患者的记忆或理解力。

### 四、积极倾听与验证,尊重患者的表达

倾听不仅仅是听声音,更是接收患者试图传递的任何信息。即使患者的话语支离破碎、词不达意,也要表现出全神贯注倾听的姿态,不时点头、用“嗯”“我在听”等语言鼓励他继续说下去。不要打断或急于纠正他的表达。尝试去理解他话语背后的情感和需求。之后,可以通过复述或询问来验证你的理解,比如“您是说背有点疼,对吗?”。即使你猜错了,这个过程本身也向患者表明:你在努力理解他,他的努力表达是值得被尊重的。这种尊重是维护患者自尊心的基石。

### 五、管理情绪与行为反应,保持自身稳定

脑病患者可能出现易怒、哭泣、拒绝合作甚至攻击性行为。这些表现大多是疾病所致,而非针对护理人员个人。当遇到这种情况时,首要的是保持冷静,你的情绪稳定是安抚患者的定心丸。不要争辩或讲大道理,这只会升级冲突。可以尝试共情:“我知道这很让人沮丧”、“您觉得不舒服,我们一起来看看办法”。有时,转移注意力是一个好方法,聊聊他过去的爱好、看看老照片,或者换一个活动。同时,要关注并处理可能引发行为问题的生理原因,如疼痛、便秘、感染或药物副作用。护理人员的情绪稳定与专业应对,是沟通能够继续下去的安全保障。

### 六、结语

在脑病护理的过程中,沟通技巧犹如一盏温暖的灯,它虽无法治愈疾病,却能驱散患者的孤独与恐惧,其核心本质是同理心、耐心与尊重,就算患者没有语言回应,一个理解的眼神、一次温柔的触碰也足以传递人文关怀。掌握好这些沟通艺术,我们不仅能更好地完成护理工作,更能陪伴患者及其家属度过这段特殊的旅程。

## 聊聊核医学:射线并非洪水猛兽

广西医科大学第二附属医院 李湘茹

提及“核”,公众普遍存在恐惧心理,习惯性将其与高辐射、健康风险挂钩。这种认知偏差,让核医学成为临床医学最易被误解的学科。不少患者因担忧辐射伤身、影响家人,抗拒甚至拒绝核医学检查与治疗。事实上,核医学采用微量、可控、安全的医用核技术,其射线并非危害健康的洪水猛兽,而是现代精准医学重要的诊疗工具。本文以科学视角解析核医学原理、辐射安全性与临床价值,帮助公众破除认知误区。

核医学、CT、核磁共振是影像医学三大核心技术,功能互补、原理迥异。CT依托X线成像,侧重显示人体解剖结构,像能识别已发生密度/形态改变的器质性病变;核磁共振利用磁场成像,无电离辐射,擅长软组织精细检查;核医学则是特色功能代谢成像技术,可在组织结构尚未出现异常时,提前捕捉器官代谢、血流的早期病理改变,实现疾病早筛早诊,这是其他影像技术无法替代的核心优势。

核医学诊疗原理精准且安全。通过注射、口服等无创方式,将微量合规的靶向放射性药物引入人体,药物会依据代谢特性主动富集于目标器官或病灶。核医学设备捕捉核素释放的微弱射线,经计算机重建影像,直观呈现器官功能与代谢状态。简单来说,CT和核磁“看结构好不好”,核医学“看功能强弱”,能够从功能层面更早发现病变。

公众的核辐射恐惧,多源于认知片面。辐射是自然界普遍存在的客观现象,人类始终生活在天然辐射环境中。空气、土壤、宇宙射线带来的天然本底辐射,人均年暴露剂量约2.4毫西弗,属于人体完全适应的安全剂量。相比之下,核医学诊疗的辐射剂量控制极为严格,常规核素扫描剂量不足3毫西弗,常用PET-CT检查剂量约10毫西弗,仅相当于数年天然本底辐射累积量。

临床所用<sup>18</sup>F、<sup>99m</sup>Tc等核素半衰期短、代谢迅速,可在数小时内快速衰变消失,并通过尿液、汗液排出体外,不会在体内蓄积,无长期辐射影响。依据国际辐射防护委员会权威标准,单次100毫西弗以下辐射无明确健康风险,不存在致癌、致畸、致突变隐患,核医学诊疗剂量远低于该安全阈值。临床始终遵循“获益大于风险”原则,相较于延误病情的危害,微量医疗辐射可完全忽略。

核医学兼具诊断与治疗双重价值,广泛应用于肿瘤、内分泌、心血管等疾病的全流程诊疗。肿瘤细胞代谢活跃度远超正常细胞,可特异性摄取核素药物,让微小病灶与隐匿转移灶清晰显影,为肿瘤早期筛查、精准分期、疗效评估提供关键依据,有效指导个体化治疗方案制定。

在治疗领域,核医学靶向治疗微创精准、对正常组织损伤极小。碘131治疗是甲亢、分化型甲状腺癌的经典根治手段,疗效稳定、复发率低,为临床首选方案。新型靶向核素药物可精准锁定晚期转移肿瘤细胞,定点消杀病灶,为难治性肿瘤患者提供了新的治疗路径。同时,核医学在心肌缺血评估、骨病筛查、肾功能检测等方面应用成熟,支撑多学科精准诊疗。

多数患者对术后辐射防护存在过度焦虑。临床建议检查后24小时内避免近距离接触孕妇、婴幼儿等敏感人群,是公共卫生层面的审慎防护措施,并非检查存在安全隐患。患者自身不会受到残留射线的伤害,日常饮食、活动均不受影响。24小时后体内核素基本完全代谢排出,无任何辐射残留,可正常居家生活、接触家人,无需隔离。

我国核医学诊疗全程执行严苛的国家规范,药物制备、设备校准、操作流程、辐射防护均标准化管控,最大程度保障医患安全。医护人员长期佩戴辐射监测设备、规范落实防护措施,也印证了核医学的安全性。临床仅针对病情刚需开展检查,杜绝无谓的辐射暴露。

历经百年发展,核医学已成为精准医疗的重要支柱。公众对核医学的恐慌,多源于信息不对称与认知偏见。可控、微量的医用核辐射,换来疾病的早期精准诊断与靶向治疗,大幅提升疑难病救治成功率。随着核药研发与影像技术持续升级,核医学的安全性及精准度将进一步提升。摒弃刻板印象,科学认识核医学,才能充分发挥这项先进医疗技术的价值,更好地守护大众健康。

## 老年人体检超声全解析:该查什么、多久查一次

广西壮族自治区妇幼保健院 曾欣欣

在老年人群体的健康管理中,超声检查宛如一位默默守护的“无声卫士”,发挥着极为重要且实用的作用。它借助超声波技术,如同为医生配备了一双能穿透身体的“慧眼”,可清晰洞察老年人身体内部状况,及时揪出潜在健康问题。接下来,我们将全方位解析老年人体检超声应查的项目,以及合理的检查间隔时间。

### 一、超声检查的原理和优势

超声检查是利用超声波的反射原理,就如同蝙蝠通过发出超声波来感知周围环境一样,超声仪器向人体发射超声波,然后接收反射回来的信号,经过计算机处理后形成图像,从而让医生可以观察到人体内部器官的形态、结构和功能。它具有无创、无辐射、操作简便、可重复性强等优点,对于老年人来说是一种安全、有效的检查方法。

### 二、老年人体检中常见的超声检查项目

#### 1. 腹部超声

腹部超声主要检查肝脏、胆囊、胰腺、脾脏和肾脏等器官。肝脏是人体重要的代谢器官,随着年龄的增长,老年人可能会出现肝囊肿、肝血管瘤等良性病变,也可能发生肝癌等恶性肿瘤。通过腹部超声可以清晰地观察肝脏的形态、大小、实质回声等情况,早期发现肝脏疾病。胆囊方面,胆囊炎、胆结石是老年人常见的疾病。超声能够准确地检测出胆囊内是否有结石,以及胆囊壁的厚度和炎症情况。胰腺和脾脏的病变也可以通过腹部超声进行初步筛查。肾脏超声可以发现肾囊肿、肾肿瘤、肾结石等问题,对于评估肾功能和泌尿系统健康非常重要。一般来说,如果老年人没有特殊不适,建议每年进行一次腹部超声检查。但如果有慢性肝病、胆囊疾病等病史,可能需要每半年检查一次。

#### 2. 心血管超声

心血管超声包括心脏超声和颈部血管超声。心脏超声就像一个“心脏摄像头”,可以清晰地显示心脏的结构和功能。老年人容易出现冠心病、心肌病、心脏瓣膜病等心血管疾病,心脏超声能够检测心脏的大小、室壁厚度、瓣膜功能以及心脏的收缩和舒张功能等,帮助医生早期发现心脏病变。

颈部血管超声则主要检查颈动脉和椎动脉的情况。随着年龄的增长,颈部血管容易出现斑块、狭窄等问题,这些病变可能会导致脑供血不足,甚至引发脑梗死。通过颈部血管超声可以及时发现血管内的斑块和狭窄程度,评估脑血管病的风险。对于没有心血管病危险因素的老人,建议每年进行一次心血管超声检查;而对于有高血压、高血脂、糖尿病等危险因素的老年人,建议每半年检查一次。

#### 3. 甲状腺超声

甲状腺是人体重要的内分泌器官,老年人也容易出现甲状腺疾病,如甲状腺结节、甲状腺炎等。甲状腺超声可以清晰地显示甲状腺的大小、形态、结构以及有无结节等情况。大多数甲状腺结节是良性的,但也有少数可能是恶性的。通过甲状腺超声可以初步判断结节的性质,对于可疑的结节还可以进一步进行细针穿刺活检。一般建议老年人每年进行一次甲状腺超声检查。

#### 4. 妇科超声(女性)

对于老年女性来说,妇科超声是一项重要的检查项目。它可以检查子宫、附件等生殖器官的情况。绝经后的女性容易出现子宫萎缩、子宫内膜增厚、卵巢囊肿等问题。妇科超声能够及时发现这些病变,对于早期诊断子宫内膜癌、卵巢癌等妇科恶性肿瘤具有重要意义。建议老年女性每年进行一次妇科超声检查。

### 三、超声检查的注意事项

在进行超声检查前,老年人需要注意一些事项。例如,进行腹部超声检查前需要禁食8小时,以减少胃肠道气体的干扰,保证检查结果的准确性。进行妇科超声检查前根据不同的情况需要憋尿或排尿,以便更好地观察子宫和附件。在检查过程中,老年人要放松心情,配合医生的操作。

超声检查在老年人体检中具有不可替代的作用。了解不同超声检查项目的内容和检查频率,能够帮助老年人更好地进行健康管理,及时发现潜在的健康问题,为健康生活保驾护航。

希望每一位老年人都能重视超声检查,享受健康的晚年生活。