

卒中康复居家护理要点

盐亭县人民医院 冯玉环

卒中患者出院后的居家康复护理,是巩固临床治疗效果、促进肢体与神经功能恢复、降低复发风险、改善生活质量的关键阶段。相较于医院专业护理,居家护理更注重长期性、规范性和安全性,科学的居家护理方式,能够有效帮助患者逐步恢复自理能力。

1. 康复训练与日常基础护理

①规律开展分级肢体康复训练:肢体功能障碍是卒中患者最常见的后遗症,居家康复需坚持科学、规律的分级训练,切忌急于求成或长期静养。患者需根据自身恢复情况,从被动训练逐步过渡到主动训练。卧床期患者,由家属辅助完成四肢屈伸、抬举、旋转等被动活动,每日固定频次,放松僵硬肌肉、预防关节挛缩。可自主活动的患者,循序渐进开展抬举、抬腿、站立、慢走等基础训练,逐步提升肢体力量与肢体协调性。训练需遵循少量多次原则,避免过度劳累引发肢体酸痛、血压波动,同时保持训练姿势规范,杜绝错误动作造成关节损伤。

②规范日常饮食与作息调理:合理的饮食与作息是卒中康复的基础,可有效调控血压、血脂、血糖,规避病情复发诱因。饮食上严格遵循低盐、低脂、低糖、高蛋白、高膳食纤维的原则,减少动物油脂、腌制食品、精制甜食的摄入,多食用新鲜果蔬、优质蛋白及粗粮。存在吞咽障碍的患者,需食用软烂、易吞咽的食物,小口慢食,防止呛咳。作息方面保持规律,早睡早起,保证充足睡眠,杜绝熬夜、过度卧床,每日适当午休,维持身体机能稳定,同时严格戒烟戒酒,减少血管刺激。

③落实用药与基础指标监测:卒中患者恢复期多需长期服用抗血小板、降压、降脂等药物,规范用药是预防复发的核心。患者及家属需牢记用药剂量、用药时间,严格遵医嘱服药,严禁擅自停药、减药、换药,避免中断治疗引发病情波动。同时做好日常指标监测,每日定时测量血压、血糖并做好记录,掌握身体基础数据变化。若出现指标持续异常、头晕、肢体麻木加重等情况,需及时就医复查,定期完成常规体检,根据身体恢复情况调整康复及治疗方案。

2. 并发症预防与身心安全护理

①重点预防居家常见并发症:长期卧床、活动受限的卒中患者,居家休养期间易出现各类并发症,需提前做好防控。针对压疮,需定时协助患者翻身、变换体位,保持衣物、床品干燥整洁,定期清洁按摩受压部位皮肤,促进局部血液循环。针对肺部感染,需保持室内通风透气,每日定时开窗换气,鼓励患者适当深呼吸、轻咳排痰,避免痰液淤积。针对下肢静脉血栓,每日辅助患者活动下肢,适当抬高患肢,促进血液回流,避免肢体长期固定不动。

②做好心理情绪调节护理:卒中发病突然,后遗症易导致患者自理能力下降,多数患者会出现焦虑、抑郁、烦躁、消极等不良情绪,不利于功能恢复。居家护理中,家属需重视患者心理状态,多给予陪伴、理解与鼓励,主动沟通疏导患者负面情绪。引导患者正视病情,树立长期康复的信心,避免情绪低落拒绝训练。患者自身也需主动调节心态,可通过听舒缓音乐、简单休闲活动放松心情,保持平稳乐观的情绪状态,减少情绪剧烈波动对血管及身体机能的影响。

③强化居家安全防护管理:卒中患者肢体不协调、反应能力下降,居家意外风险较高,需全面做好安全防护。优化居家环境,清除地面杂物、防滑垫固定牢固,卫生间、走廊安装扶手,避免地面湿滑导致跌倒。日常活动需有人陪护,起身、站立、行走时放慢动作,杜绝快速变换体位引发头晕、体位性低血压。同时做好生活细节防护,避免接触高温物品防止烫伤,饮水、进食专注,规避呛咳、窒息风险,最大程度杜绝居家意外发生。

结语:卒中居家康复是一个循序渐进、长期坚持的过程,无捷径可走。科学规范的康复训练、细致的日常护理、全面的风险防控、良好的身心状态,是患者恢复身体机能、回归正常生活的核心保障。患者及家属需牢记各项护理要点,持之以恒做好居家护理,同时密切关注身体变化,积极配合复诊与康复指导,稳步推进身体康复,有效降低卒中复发与后遗症加重风险。

24小时随身「心脏侦探」,带你读懂动态心电图

湖南省郴州市第一人民医院功能检查中心 蒋宾

在日常生活中,你是否曾有过胸闷、心慌的感受,可普通心电图检查结果却是正常的。一般来讲,心血管疾病都是突然发作的,普通心电图很难在几秒钟的检查中发现病情变化。此时,动态心电图便可以发挥侦探的作用——全面监测、记录心脏的异常变化。鉴于此,下文对此进行了科普,有需要的人群可以阅读了解一下,希望您能保护好自己的心脏健康。

1. 动态心电图是什么

动态心电图,主要指的是一种佩戴在患者手腕位置的便携式记录仪,它能够连续检查、完整记录不同状态下心电图变化,之后再由医生分析该设备所记录的各项数据信息。

2. 做动态心电图的原因是什么

当患者有心慌、胸闷等不适的感觉,若普通心电图无法排查清楚,此时便可以应用24小时动态心电图进行长时间的连续检查。具体分析如下:第一,了解病变,能够及时有效地发现导致疾病发生的原因,帮助医生了解心脏状态;第二,定级病情,从不同角度综合判断患者的心脏病变类型、程度及发作频率;第三,判断疗效,在药物或手术治疗结束以后,患者既可以通过该项目检查判断心脏起搏器的工作情况,又可以有效评估治疗效果和康复情况;第四,辅助诊断,动态心电图除了实时查看患者的心电变化图外,还可以辅助医生判断心脏疾病。

3. 动态心电图检查流程是什么

①个人准备。在检查之前,患者除了要清洁身体皮肤、穿着宽松的衣物以外,还要提前告知医生自己的病史、过敏史等。②仪器佩戴。即便是便携式仪器,患者也要在医生的指导下将自己的胸部皮肤袒露出来,再将电极片和导线分别粘贴和连接,然后把主机固定在手腕或腰间的部位,指导信号调试好以后再从医院离开。③活动监测。24小时全天候佩戴该便携记录仪,更能够全面记录走路、睡眠等不同状态下的心电图变化。除此之外,在规定时间内结束以后,患者也必须立即返回医院,由医护人员拆除设备、分析各项数据、了解病情变化。

4. 动态心电图检查需要注意什么

①保持正常生活。在检查之前,患者千万不要吸烟、喝酒,并洗好澡、剔除胸毛,以便于将电极片粘贴牢固,保证检查结果的准确性。而在饮食方面,可以多食苹果、蔬菜等新鲜的蔬果。在此过程中,若贴片周围皮肤有瘙痒、红肿等过敏反应的话,务必立即就医;若因汗水多而有电极片脱落的情况,务必立即将其贴到原来的位置。②禁止剧烈运动。在检查期间,患者千万不要做跑步这种剧烈的运动,以免心电图信号漏诊情况的出现。③稳定心理情绪。为了保证检查结果的准确性,患者也要尽可能地平稳自己的心态,千万不要紧张。④避免电磁干扰。在检查的过程中,患者务必要远离有电磁信号的电器设备,如手机、平板电脑等;与此同时,也千万不要做X线、CT等项目。⑤遵守医嘱。患者可以在医生的指导下仔细操作便携记录仪,千万不要乱按乱动。在这段时间里,如若有什么疑惑的地方,务必及时向医生进行咨询。⑥归还检查仪器。在检查结束以后,患者也要按照要求及时归还便携记录仪,并由医生解读各项数据,进而从中了解自身的心脏状况。

5. 如何解读动态心电图检查报告

①报告内容。动态心电图检查报告除了会显示患者的基本信息以外,还会显示心率、心搏数等数据信息。②检查特点。在解读检查结果的时候,医生也要根据患者的临床表现进行综合判断;③检查结果。若检查结果正常的话,只会显示窦性心律;若不正常的话,则会显示房颤、ST-T改变等,此时务必注意是否有心肌缺血、心脏病等病情。

结束语:通过上文的科普可知,相信大家对于24小时动态心电图这一随身侦探已经有所了解。目前,其作为检查心脏问题的重要项目,临床应用价值是非常高的。在日常生活中,大家一定要提高重视度,如果有胸闷、心痛等异常的表现,务必及时就医检查,以便于及时发现病情变化,并为日后的治疗提供有价值的参考意见。

老年人便秘别乱通便! 简单好操作的饮食 + 居家调理办法

弥勒市人民医院 满云虹

不少上了60岁的长辈都有便秘烦恼,十个人里有一两成经常排便不顺。老人肠胃本身功能退化,再加上身上常有慢性病、常年吃多种药,要是随便用偏方猛通便,很容易拉出腹泻、浑身缺钾没力气,严重的还会诱发心悸、脑出血,今天用大白话讲清楚怎么安全调理。

一、为啥老人总便秘?乱通便危险在哪?

(一)便秘主要这4个原因:1.年纪大肠胃“没劲”:肠道肌肉老化,蠕动速度变慢,大便在肠子里面囤太久,水分被吸干,干硬堵在里面排不出。2.日常习惯后腰:天天坐着、躺着不动,喝水少,顿顿只吃白米饭白馒头,青菜粗粮吃得少,大便缺少“推动力”。3.生病引发便秘:糖尿病、中风、帕金森、甲减这类病,会影响肠道神经,让肠子动不起来。4.吃药副作用:部分降压药、治抑郁的药、补钙药片,吃了很容易大便干结。

(二)千万别乱通便,风险真不小:1.常喝番泻叶、大黄这类猛泻药:肠子会越来越“麻木”,不吃就完全拉不出,形成药物依赖,还会让肠子变黑得病;2.蹲厕所使劲憋气:血压瞬间飙升,容易诱发脑梗、心脏病;3.频繁拉肚子:身体钾、钠流失,手脚发软、心慌心律不齐;4.大便硬堵死硬排:可能造成肠道堵塞,必须去医院处理。

二、分轻重程度,对症安全通便

(一)轻度便秘:一周能拉3次以上。1.不用吃药,靠日常习惯调整就行。2.固定蹲厕所:早上起床、吃完饭半小时,蹲5-10分钟,脚下踩个小板凳,膝盖抬高,排便更省力。3.能动就多走路:每天分两次散步,一次15分钟。4.卧床不能走动:早晚顺时针揉肚子10-15分钟。

(二)中度便秘:一周只拉1-2次,大便干硬、肚子胀。1.先调整吃喝,再短期用温和通便药,优先选用水果糖、聚乙二醇。水果糖口服液:一次20-30毫升,早上餐前服用;聚乙二醇电解质散:每天1袋10克,温水冲开喝。2.开塞露、石蜡油只能在堵得厉害临时救急,绝对不能天天用。

(三)重度便秘:一周不到1次,大便硬得像

石头,肚子胀痛。立刻去医院检查!排除肠道长东西、肠道狭窄等问题,不要自己买药乱吃。医生看完后根据情况进行诊疗:有糖尿病、高血压、中风、帕金森、甲减等慢性病,同步治疗,能改善便秘根源。药物引起的便秘,需咨询医生!

三、日常吃饭怎么吃,润肠又不伤胃

(一)基础饮食3条硬性要求:1.喝水要够:每天喝1500-2000毫升温水,早上空腹一杯200ml温水,唤醒肠道;2.优先吃软乎乎的可溶性纤维:所有粗粮、青菜一定要煮软、切碎再吃,减少刺激;3.循序渐进加纤维,吃粗粮青菜的同时多喝水,不然反而更堵。

(二)润肠通便推荐食材:1.主食替换(粗粮占三分之一)。燕麦、小米、玉米煮粥;山药、南瓜、芋头代替一部分白米饭、白面条,软糯还能润肠道。2.蔬菜(每天总共吃够500克)。冬瓜、胡萝卜、去皮番茄、菠菜、油菜菜,焯水或者炖烂再吃,好消化。3.水果(每天一种,温水泡软再吃)。熟透带黑点的香蕉、蒸苹果、白心火龙果、猕猴桃;血糖高的老人少吃,严格控制量。4.养肠道菌群。每天200毫升无糖酸奶;炒菜少量放洋葱、大蒜,给肠道好细菌提供养分。5.尽量少吃的食物。油炸肥肉、辣椒、蛋糕、甜面包这类加工甜食,会减慢肠道蠕动;一天分4-5顿少量吃饭,别一顿吃太饱,减轻肠胃负担。

四、特殊老人专属调理技巧

1.糖尿病长辈:选燕麦、杂粮、绿叶菜,升糖慢纤维足;别吃蜂蜜、熟透香蕉;通便药选无糖款乳果糖,避免血糖飙升。2.常年卧床、走不动路的老人:日常饮食全做成粥、糊糊、软烂半流质;每天定时揉腹;实在排不出每周用2-3次开塞露应急,防止大便堵死;少量洋车前子粉冲水喝,软化大便。

五、总结

便秘绝非小事,硬扛、乱服泻药双重伤身!调理三要点:高纤维饮食、足量饮水、规律活动。养好肠道微生态,排便更顺畅,守护心脑血管健康。