

脑梗介入治疗后注意事项

▲ 广西河池市中医医院 黄雨辉

血管是人的生命线，它既是血液运输氧气和营养物质到全身组织细胞的通道，也是机体代谢废物输送至肝、肾等解毒排泄器官的渠道。近年来，随着生活节奏不断加快，同时人口趋于老龄化，使得脑血管病发生率不断上升，甚至发病趋向年轻化发展。其中脑梗是最常见的脑血管病，具有高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率等特征。对我们的日常生活带来极大的影响。随着医疗技术不断发展和创新，介入治疗被广泛应用于临床治疗中，其中脑血管疾病应用最为广泛，其具有安全性高、创伤性小、术后恢复较快、效果更佳等特征。但有效的手术治疗离不开有效的护理措施，为了提高疾病整体治疗效果，术后我们应该需要注意哪些呢？

心理护理

（1）及时医患和护患沟通，消除患者恐惧心理和焦虑情绪。（2）建立和谐医患关系，解除患者心理负担。（3）鼓励患者树立战胜疾病信心，预防抑郁情绪。（4）发挥家庭成员的作用，关心、体贴患者，让他感受到家庭的温暖。

并发症的护理

穿刺点的护理 对脑梗死患者进行介入

手术后，通常除了指导患者卧床休息，并对患者肢体进行制动外，重点监测患者生命体征，观察患者体温、脉搏、呼吸、血压等，其次护理人员还要密切关注患者穿刺部位是否存在异常，例如出血、渗血、血肿、皮肤青紫、温度等情况，通常情况下，术后穿刺点加压包扎 6~8 h，如果患者穿刺部位出现出血或渗血，考虑治疗过程中使用肝素抗凝，凝血时间延长所致可能。此时如果患者出现剧烈疼痛感，肢体出现麻木等症状时，需要立即采取相应的护理措施。如果患者穿刺点在股动脉（大腿处），护理人员需要对患者穿刺部位使用沙袋起到压迫止血的作用，约 12 h 后可以解除压迫，没有出现任何不适情况或者并发症的患者，可以简单的活动。如果穿刺点在桡动脉（手臂处），护理人员加压包扎后，间隔两小时需要为患者进行一次减压，通常 6~12 h 可以将包扎解除。切记术后一个月内，穿刺部位不能够提重物，不可以进行体力劳动。

心动过缓及低血压 即颈动脉窦综合征，患者表现为头晕、胸闷、出汗、恶心、呕吐、无力、面色苍白、四肢厥冷、心率小于 50 次/min、血压下降。一旦发生面色苍白、血压急剧下降，立即遵医嘱给予阿托品 1 mg 静推、补液增加血容量，必要时科可

有多巴胺维持正常血压。

过度灌注综合征 表现为头痛、头胀、恶心、呕吐、癫痫、意识障碍，严重者可发生同侧颅内出血。处理主要要求严格控制血压，140~110/70~90 mmHg，根据病情给予脱水 and 对症治疗。

假性动脉瘤 穿刺部位有搏动性包块，可触及波动感并可听到血管杂音，多普勒超声可明确诊断。

动脉血栓或栓塞 表现为肢体疼痛、苍白、脉搏消失、感觉异常或瘫痪，注意患肢制动，并抬高患肢，。

动—静脉瘘 表现为伤口局部出现新的血管杂音或震颤，多普勒超声可明确诊断。

饮食护理

对于脑梗术后患者通常以清淡饮食为主，需要增加蛋白质，生活中很多食物都含有丰富的优质蛋白质，像牛奶、瘦肉、鱼肉、蛋类、豆制品等，同时尽量减少动物内脏、高脂肪食物的摄入，原因在于这些食物中含有较高的胆固醇，促使动脉硬化加重，所以我们在制作食物的过程中尽量使用大豆油、花生油或者是橄榄油。我们还需要为我们的身体补充足够的维生素，像维生素 C 我们可以从水果、西红柿等食物中摄取，维生素 B

康复训练

护理人员需要指导家属对患者肢体进行按摩，能够加快血流速度，能够有效预防深静脉血栓的发生，护理人员指导家属为患者做以下几个动作，如曲膝、屈肘等，能够有效预防肌肉萎缩和关节僵硬。

定期复查

患者行介入治疗后 3 个月需要进行一次复查，通过彩超、血管造影等方式，了解血管情况，是否出现二次狭窄等情况。

浅谈膝关节退行性关节炎

▲ 四川省骨科医院 易倩

膝关节退行性关节炎是一种进行性的慢性关节疾病，这种疾病主要由于膝关节内软骨的退化和损伤引起。随着年龄的增长，膝关节内的软骨逐渐磨损，导致关节的保护层变薄，进而形成骨刺和骨赘。同时，关节囊和滑膜可能会受到炎症的影响，引发关节肿胀和僵硬灵活性降低。随着疾病的进展，关节间隙也会慢慢变窄，导致关节运动范围受限。除了年龄之外，遗传因素、关节过度使用、受伤、过度肥胖、糖尿病、类风湿性关节炎等也会增加患病风险。

膝关节退行性关节炎的临床表现主要包括以下几个方面。（1）**疼痛**。这是膝关节退行性关节炎最常见和突出的症状。疼痛可能是持续性的隐痛或钝痛，长时间活动、剧烈活动后或天气变化时疼痛加剧，影响日常活动。（2）**关节僵硬、功能受限**。患者可能感到膝关节在清晨起床或长时间休息后感到膝关节灵活性降低，弯曲或伸展膝关节变得困难，需要进行热敷和逐渐活动才能缓解。（3）**关节肿胀**。膝关节周围可能出现肿胀，这是因为退行性膝关节炎引起的炎症反应和关节液积聚所引起的。（4）**关节变形**。随着病情的进展，膝关节内形成骨刺和骨赘可能会导致关节变形甚至畸形。（5）**膝关节肌肉萎**。长期的膝关节问题可能导致膝关节周围的肌肉萎缩无力，进而影响日常活动。（6）**其他**。有些患者在活动时可能听到关节内摩擦产生的咯吱声。

治疗

膝关节退行性关节炎在急性期时主要“急则治其标”，因为疼痛肿胀明显，需要使用一些非甾体抗炎药，如双氯芬酸钠、塞来昔布等，以减轻关节疼痛和炎症，但长期使用可能会导致胃

肠道问题，因此需在医生指导下使用。同时还可以配合一些物理因子疗法，如短波、微波、激光、超声波、冷疗等。如果膝关节腔内积液较多，还需要进行关节穿刺，抽出积液并加压包扎。急性期时，应减少活动以静养为主，但还是应在无痛范围内进行踝泵、压膝、直抬腿等练习防止膝关节周围肌肉萎缩。当疼痛肿胀减轻以后，除了继续以上的训练外还应逐步增加膝关节活动度和肌肉抗阻练习。例如仰卧位空蹬自行车练习、抗阻伸膝练习、终末伸膝练习。当膝关节已经严重畸形，明显影响日常生活，经保守治疗无明显效果时，可考虑进行关节置换手术。

预防

膝关节退行性炎虽然是一种和年龄相关的疾病，但是在日常生活中可采取一些预防。

首先就是要注意控制体重。体重过大会增加膝关节的压力，加速软骨的退化，因此在平时要注意饮食健康，忌食肥甘厚腻的食物再配合健康的运动来控制体重。

其次要注意适度的运动，比如有氧运动和关节周围的肌力训练，这有助于维持膝关节的灵活性和稳定性，但要避免过度运动和高冲击性的活动对膝关节造成的损伤，如长时间跑步、跳跃、上下楼梯、登山和其他一些旋转膝关节的活动等。同时要避免长时间保持同一姿势，这可能会增加膝关节的压力和负担，必要的时候使用拐杖或手杖，以减轻膝关节的负重。

最后还要注意膝关节保暖，必要时使用护膝，夏天尽量不要穿着过短衣裤以免膝关节受凉引起疼痛和不适。但需要注意的是不要使用温度过高的热水袋或其他取暖设施直接热敷在膝部，以免发生烫伤。在生活中穿着舒适合身的衣裤，穿防滑鞋袜，以免发生跌倒。

神经内科患者的焦虑与抑郁症状

▲ 山东省临沂市第三人民医院 郝丕达 赵晓娟

神经内科患者的焦虑与抑郁症状是一种常见的心理问题，它们常常与神经系统疾病的发生和发展密切相关，可能受疾病本身的直接影响，也可能是由于疾病发生后造成的生理和心理问题导致。下面我们就简要介绍一下神经内科患者焦虑和抑郁的可能原因和常见症状表现。

焦虑是一种常见的心理反应，神经系统疾病如帕金森病、阿尔茨海默病等会对患者的生活产生巨大的影响，包括身体状况、认知能力和生活质量等方面，这些变化可能导致患者产生不安、恐惧和焦虑的情绪。同时在神经内科疾病的诊断和治疗过程中，往往存在不确定性和未知因素，患者对于疾病的发展和治疗效果可能感到不安和焦虑。患者常表现为紧张、恐惧、烦躁等情绪上的变化，患者可能感到不安、难以集中注意力、易激惹等；焦虑症状还可能伴随一系列生理反应，如心悸、呼吸急促、出汗、肌肉紧张等，有些患者可能还会出现胃部不适、头痛、乏力等身体不适。另外焦虑症状也可能对患者的行为产生影响，如过度担心、回避特定的场景或活动、睡眠障碍等，有些患者可能会表现出冲动行为或过度警觉。焦虑症状的表现因人而异，也受到个体差异和疾病特点的影响。因此，对于焦虑症状的处理，除了合理的药物治疗外，心理治疗也是非常重要的。常见的心理治疗包括认知行为疗法、放松训练、心理支持等，这些方法可以帮助患者调整负面思维 and 应对焦虑情绪。

抑郁症状和焦虑症状的发生原因大同小异，神经内科疾病如中风、多发性硬化症等可以对患者的生活产生重大影响，包括身体功能障碍、行动能力下降、认知能力受损等，这些变化可能导致患者感到沮丧、失去希望、丧失兴趣等抑郁症状。还

有一些神经内科疾病如神经病、头痛等，可能导致慢性疼痛，受到长期疼痛的影响，也会导致患者心情低落、情绪不稳，继而出现抑郁症状。神经内科患者抑郁症状的表现也因人而异，但一般都有以下几个方面的表现：情绪低落、悲观、无助感等，患者可能感到失去兴趣和乐趣，无法从事以往喜欢的活动，对未来感到消极；可能伴随着一系列生理反应，如食欲改变（增加或减少）、睡眠障碍（失眠或过度睡眠）、体重变化、疲劳、能量不足等；可能出现注意力和记忆力的问题，思维迟缓，决策困难，甚至出现自卑、自责、消极的思维模式。

对于神经内科患者的抑郁症状，医生需要进行综合评估和个体化的治疗，药物治疗、心理治疗、社会支持 and 自我管理等方法都可以帮助患者缓解抑郁症状，改善其心理状态和生活质量，及早寻求专业医生的帮助，进行全面的评估和治疗是非常重要的。

除了以上提到的药物治疗和心理治疗，神经内科患者还可以通过一些自我管理的方法来减轻焦虑和抑郁症状。例如建立良好的生活规律、保证充足的睡眠和适度的运动、积极参与社交活动、与亲朋好友保持联系和交流以及寻找如深呼吸、冥想、音乐疗法等适合自己的放松技巧。

总之，神经内科患者的焦虑和抑郁症状是一种常见的心理问题，对患者的生活质量和康复过程都会产生重要影响。通过药物治疗、心理治疗 and 自我管理综合方法，可以有效缓解焦虑和抑郁症状，帮助患者重建积极的心态，促进康复进程。同时，及早寻求专业医生的帮助也是至关重要的，他们可以根据患者的具体情况给予个性化的治疗建议和支持。