

脑出血患者居家康复的护理要点

▲ 海南琼海市中医院康复科 何娜

脑出血是一种常见的神经系统疾病，是非外伤性脑实质内的自发性出血。脑出血与脑血管病密切相关，占卒中的 25%~30%，急性期病死率为 30%~40%。

脑出血的发生与许多慢性病有关，如糖尿病、高血压、高血脂、血管老化等。脑出血的特点比较特殊，当患者情绪激动、用脑过度时，会突然发病，死亡率较高，即使患者经过治疗出院，也会有一系列后遗症，如认知障碍、言语障碍和运动障碍等。那么作为家属，如何做好患者的居家康复护理呢？

运动障碍的康复护理

首先，我们要先了解卧床患者的良肢位摆放：包括仰卧位、健侧卧位、患侧卧位，需交替翻身。良肢位又称抗痉挛体位，是预防以后出现病理性运动模式的有效措施，同时还能预防压疮。

其次，患者卧床应多翻身。患侧翻身时，

双手呈现波巴斯式握手，病人向上伸展上肢，健侧下肢屈曲，双上肢左右侧方摆动，当摆动向患侧时，顺势将身体翻向患侧。向健侧翻身时，患者仰卧，将健侧腿插入患侧腿下，双手交叉波巴斯式握手左右摆动至健侧时，顺势将身体翻向健侧，同时用健侧腿带动患侧腿翻向健侧。另外，可进行双侧桥式运动，患者应仰卧、屈膝、伸髋并将臀部抬离床面。必要时家属可在患侧给予帮助和保护。再过渡到将健侧足抬起，把重量放于患侧腿上，并保持骨盆于水平位。

吞咽功能障碍的康复护理

食物选择 糊状食物开始，选择密度均匀、有适度黏性、不易松散的食物，如米糊、蛋糕等，从小量开始，避免大块食物，以免引起窒息。

吞咽方法 重复吞咽、用力吞咽、声门上方吞咽、液体与固体交替吞咽以及一口量吞

咽。一口量即吞咽的每次摄入量，正常人约为 20 ml，对患者进行摄食训练时，如一口量过多，会从口中漏出或引起咽部残留；如一口量过少，则会因刺激强度不够，难以诱发吞咽反射。一般先以少量试之（3~4 ml），然后酌情增加。

言语障碍的康复护理

言语障碍主要表现为失语、语言辨别障碍、失读和失写，严重影响患者的日常生活能力，因此对言语障碍的康复训练十分必要。

针对不会说话的患者，首先教他用喉部发“啊”音，能发音的患者先训练念字和词汇，由易而难、由短而长。还可以让患者看别人的口型，对着镜子随时矫正。

针对语言辨别、理解困难的患者，先从简单的单字、单词、短语到日常用语、简单对话，训练要循序渐进，反复强化，或给患者听音乐、认人、认数，做简单的加减法，以锻炼患者的

语言功能。

心理护理

家庭所有成员都应积极关心、尊重和谅解患者，使患者感到家庭的温暖和照顾。绝不能在患者面前表现烦躁、讨厌或随意训斥患者，也不可装聋作哑、不理睬患者。满足患者的合理需要，并对每一点进步都要给予鼓励。

对于长期卧床、高龄、一般情况差者，应慢慢扶持靠背坐起 30~40 min，逐渐增加坐起时间。能坐稳者可练习握住床栏杆起立同时在床边前屈位半起立练习平衡，其目的是增强健腿肌力，顺便锻炼患腿，同时也锻炼了移动身体时的平衡功能。

总之，康复治疗是一个长期的过程，需要患者坚持。患脑出血后，患者应积极治疗，养成良好的生活习惯和作息习惯，保证营养，有一个健康的饮食计划，还要做好家庭康复治疗 and 长期康复理疗。

无痛人流术如何麻醉才能安全有效

▲ 河北省石家庄市妇幼保健院 孙利红

无痛人流，也称为无痛流产或无痛终止妊娠，是一种医疗过程，旨在终止怀孕，同时最大程度地减轻患者的疼痛和不适。这个过程通常在孕早期进行，而麻醉则是使这一过程无痛、安全和有效的关键因素之一。在本文中，我们将深入探讨无痛人流术中麻醉的原理、方法以及相关的安全性和效果。

无痛人流的原理

无痛人流的核心原理是通过使用麻醉药物来使患者免受疼痛的困扰，同时保持她们清醒和舒适。这种麻醉的主要目标是实现以下几个方面的效果。

疼痛缓解 最明显的效果是减轻或完全消除患者在人流过程中可能感受到的疼痛。这对于提高患者的舒适度和减轻焦虑至关重要。

肌肉松弛 麻醉药物还可以导致肌肉松弛，使医生能够更容易地进行人流操作。这对于确保过程的顺利进行非常重要。

焦虑缓解 无痛人流往往伴随着情绪上的压力和焦虑。通过麻醉，患者可以更轻松地面对整个过程，减少心理不适。

无痛人流的麻醉方法

无痛人流的麻醉方法多样，医生会根据患者的具体情况、健康状况以及术前评估的结果来选择最合适的麻醉方式。

局部麻醉 局部麻醉是一种常见的无痛人流麻醉方法，它通过在宫颈附近或宫颈内注射麻醉药物来实现。这些麻醉药物能够迅速减轻或完全消除宫颈区域的疼痛感，从而使宫颈扩张和子宫内膜刮取等过程更加容易进行。患者在整个过程中都是清醒的，可以与医生交流，并感受到较少的不适。

全身麻醉 全身麻醉通常用于较为复杂或患者情绪特别焦虑的情况下。在这种麻醉方式下，患者会进入深度睡眠状态，意识完全丧失，不会感受到任何的疼痛或不适。这种方法一般在手术室内由专业的麻醉医生监

督和管理。全身麻醉常用于那些对人流过程感到极度不安或需要更复杂手术的患者。

镇静剂 镇静剂是一种常用于无痛人流的麻醉方式，它的主要目的是减轻患者的焦虑和紧张，帮助她们放松。这些药物并不会导致患者失去意识，而是使她们进入一种非常放松的状态，能够与医生交流，但仍然感到非常轻松和舒适。通常镇静剂会与局部麻醉一同使用，以确保患者在手术过程中既不会感到疼痛，又不会感到紧张。

无痛人流麻醉的安全性和效果

无痛人流的麻醉方法通常是安全有效的，但仍然需要在专业医疗环境下进行，由合格的医生或麻醉专家监督。以下是与无痛人流麻醉相关的一些关键安全性和效果方面的注意事项。

专业团队 无痛人流需要专业的医疗团队，包括妇科医生、麻醉医生和护士。这些专家应具备必要的培训和经验，以确保安全执行麻醉过程和人流手术。

个性化选择 麻醉方法应根据患者的情况 and 需求进行个性化选择。医生会与患者讨论不同的麻醉选项，并共同决定最合适的方法。

监测和关怀 在整个无痛人流过程中，患者应得到密切监测和专业关怀。这包括监测生命体征、药物反应以及对患者的舒适度的关注。

后续护理 术后，患者通常需要一段时间来康复。医生会提供详细的术后护理指导，以确保患者在回家后能够得到适当的关怀和康复。

总之，无痛人流是一项安全有效的医疗过程，旨在减轻患者的疼痛和不适。通过合适的麻醉方法，患者可以在整个过程中保持舒适和放心。然而，为了确保安全性和效果，这一过程必须在专业医疗环境下进行，由受过培训的医疗专家进行监督和执行。

带你了解前列腺癌

▲ 河南省新乡市中心医院 卞俊杰

前列腺癌是男性健康的一大威胁，这种癌症在男性中的发病率较高。根据世界卫生组织的数据，每年全球有近 130 万男性患上前列腺癌，约有 38 万男性因此病死亡。在我国，前列腺癌的发病率也呈上升趋势，尤其是在一些发达城市，前列腺癌的发病率已居男性恶性肿瘤之首。因此，提前了解前列腺癌的风险、预防方法及早期发现的重要性，对于维护男性健康具有重要意义。

前列腺癌的发病原因

前列腺癌的发生与遗传、环境、生活习惯等多种因素有关。目前研究发现，前列腺癌的发病风险与遗传因素密切相关。如果家族中有多发性前列腺癌患者，那么男性患前列腺癌的风险会显著增加。此外，环境因素如饮食、生活习惯、职业等也会影响前列腺癌的发病风险。例如，过多摄入富含脂肪的食物等可能增加前列腺癌的发病风险，缺乏体育锻炼、吸烟、饮酒等不良生活习惯也可能增加前列腺癌的发病风险。

如何预防前列腺癌

预防前列腺癌的发生需要从多个方面入手。

首先，戒烟是预防前列腺癌的重要措施之一。烟草中的有害物质会损伤前列腺组织，增加前列腺癌的发病风险。研究显示，戒烟可以显著降低前列腺癌的发病风险。

其次，适当的运动有助于预防前列腺癌。运动可以降低体内雄激素水平，减少前列腺组织的刺激，从而降低前列腺癌的发病风险。

最后，均衡饮食也是预防前列腺癌的关键。建议男性多摄入富含纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等，同时减少高脂肪、高热量食物的摄入。

如何早期发现前列腺癌

早期发现前列腺癌对于治疗和预后具有重要意义。关注前列腺健康。建议男性在 45 岁后开始关注前列腺健康，定期进行前列腺检查。

PSA 筛查 PSA 是前列腺癌的特异性标志物，通过检测 PSA 水平可以辅助诊断前列腺癌。

直肠指诊 直肠指诊是一种简单易行的检查方法，通过医生的手指触摸直肠附近的前列腺组织，可以辅助诊断前列腺癌。建议男性在 50 岁后每年进行一次直肠指诊。

超声检查 超声检查可以显示前列腺组织的形态和结构，帮助发现早期前列腺癌。

如果男性出现尿频、尿急、尿痛、排尿困难、血尿等不适症状，应及时就医进行检查，以排除前列腺癌的可能性。

治疗方式

前列腺癌的治疗方式有多种，包括手术治疗、放疗、化疗、内分泌治疗等。具体治疗方式应根据患者的病情和医生的建议来确定。手术治疗是治疗前列腺癌的主要方法之一，包括根治性手术、姑息性手术等。放疗可以用于辅助治疗前列腺癌，缓解症状、减轻疼痛、延长寿命。化疗和内分泌治疗主要用于晚期前列腺癌的治疗。

总之，前列腺癌是一种较为常见的男性恶性肿瘤，通过戒烟、适当运动和均衡饮食等健康生活方式以及早期发现等措施，可以有效地预防和早期发现前列腺癌。为了维护男性健康，建议大家关注前列腺健康，积极采取预防措施，降低前列腺癌的发病风险。