

关于“脑出血”你了解多少

▲ 肇庆市高要区人民医院 陈宇

脑出血已成为威胁人们生命安全的常见疾病之一。据统计，全球每年有数以百万计的人因脑出血而遭受身心痛苦。了解脑出血防治措施，对于提高生活质量有重要意义。

认识脑出血

脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血，占全部脑卒中的 20%~30%。脑出血主要原因是高血压、动脉硬化、血管瘤、脑血管畸形等。一些不良生活习惯如吸烟、高盐高脂饮食、缺乏运动等也会增加脑出血风险。

脑出血的原因和危险因素

高血压 长期高血压会导致血管壁受损，血管弹性降低，增加脑出血的风险。

动脉硬化 动脉硬化会使血管壁增厚、变硬，失去弹性，易导致血管破裂。

血管瘤 血管瘤是血管壁良性肿瘤，其发生破裂会引起脑出血。

脑血管畸形 脑血管畸形是指脑血管发育异常，可导致脑出血。

不良生活习惯 如吸烟、高盐高脂饮食、缺乏运动等会增加脑出血的风险。

脑出血的症状

以下是常见脑出血症状：

突然出现的头痛 这是脑出血最常见症状，通常发生在头部一侧，往往伴随恶心、呕吐等。

意识障碍 患者可能突然出现昏迷、意识模糊或嗜睡等意识障碍症状。

偏瘫或四肢无力 可能导致局部脑组织受损，使患者出现单侧或双侧肢体无力。

言语不清 可能影响言语区功能，导致患者言语不清或失语。

视力障碍 可能引起单侧或双侧视力模糊、视野缺损等症状。

脑出血的危害

脑出血的危害严重，影响患者的生命和生活质量。以下是脑出血的主要危害：

生命威胁 脑出血可能导致患者死亡。目前，脑出血的死亡率仍然较高。

永久性残疾 脑出血可能导致患者留下永久性残疾，如偏瘫、失语、视力障碍等。

心理和精神问题 脑出血患者容易合并心理和精神问题，如焦虑、抑郁、自卑等。

脑出血的治疗和急救

脑出血治疗方法包括药物治疗、手术清除水肿及康复治疗。治疗目标是降低颅内压、控制血压、防止再出血和减少并发症。

发现脑出血时，立即拨打 120，并采取以下急救措施：保持患者平卧，避免搬动；保持呼吸道通畅，如患者呕吐，应及时清理口腔及呼吸道异物；密切观察患者生命体征，包括意识状态、瞳孔变化、血压等；若患者昏迷，应将头部稍微垫高，给予吸氧，以改善脑部缺氧状况；若患者血压过高，可适当给予降压药以控制血压；若患者出现烦躁不安或癫痫发作等症状，可在医生指导下给予镇静剂或抗癫痫药物。

如何预防脑出血

预防脑出血的关键是控制危险因素，保持

良好的生活习惯。以下措施有助于预防脑出血：

控制血压 定期监测血压，遵医嘱用药。

健康饮食 少盐少脂，多吃新鲜蔬菜、水果和全谷物，控制热量摄入。

戒烟限酒 戒烟有助于降低心脑血管疾病风险，限制饮酒可减少酒精对血管的损害。

规律作息 保持充足睡眠时间，避免过度劳累和压力过大。

适量运动 根据个人情况选择适合的运动方式，以控制体重和增强心肺功能。

重视体检 定期进行体检，发现血管病变或潜在疾病及时就医。

控制情绪 避免情绪激动，保持心态平和，有利于预防脑出血。

结束语

通过控制危险因素、改变不良生活习惯及重视体检等方式，可有效降低脑出血的风险。在遇到脑出血疑似症状时，应及时就医，以免延误治疗。

居家护理：社区养老新理念

▲ 深圳市宝安区人民医院 李艺君

居家护理（home care）是近几年从国外引进的一种全新的护理方式，被护理人员需要在有医嘱的基础上，由社区护士根据护理程序直接上门为出院患者提供更具科学性更系统的护理服务。目前我国居家护理主要以家庭病床为主。

居家护理的特点

目的 近几年，我国的老龄人口不断增加，患有疾病或者不能独立生活的老人也越来越多。家庭护理可以在患者出院之后为其提供连续性的医疗护理服务，使独居老人或者生活不能自理的病患得到更全面照顾，并且有效降低患者二次住院或求诊的概率。家庭护理将护理的地点由医院转变到家庭，减少了患者经济负担，并且能有效缩短患者住院时间，提升了医院的工作效率。从护理专业领域上看，推广家庭护理方式能促进行业的发展和进步。

特点 家庭护理最突出的特点之一就是采用个案管理的方式为患者提供护理服务，也就是说由社区的护理人员为有需求的病患提供日常的保健以及照顾服务，并且为其提供长期性的系统性的护理工作，降低社区卫生机构的成本和风险。

居家护理的必要性

居家护理的必要性主要体现在以下几个方面：

首先，我国人口老龄化的速度在不断加快，出生率不断降低，这就为部分家庭增加了赡养老人的压力，并且老年人因身体机能逐步衰退，身体素质和智力水平都有所下降，甚至部分老人患有阿尔兹海默症，需要由专业的人员护理，这就突出了家庭护理的重要作用。

其次，疾病谱的变化也凸显了家庭护理

的需求。在经济和医学都不发达的年代里，造成死亡的主要原因是传染病以及营养不良。但是时代和医学的不断进步，使传染病得到有效控制。这时引起死亡的主要原因转变为慢性病、意外伤害以及退行性疾病。随着医学的不断发展，患有疾病的人群有了长期生存的可能，这就增加了基础医疗服务的需求，而保证长期患病人员的生活质量。

最后，医疗费用的不断上涨使居家护理的需求量逐渐上升。尤其是老年人，因其多患有不同程度的慢性疾病，如果依靠医院为其提供医疗、护理以及康复等各项服务，就需要承担较大数目的经济费用。而引入居家护理服务，既可以为老年人提供专业化的医疗服务，又能在降低经济负担的同时减轻家庭的负担和压力。

居家护理的意义

社区居家养老护理是我国人口老龄化加速衍生出的必然产物，它既能满足老年人不愿意离开家庭环境的需求，又能由专业的人员定期地为老年人提供一对一的上门健康护理和日常的护理指导计划，帮助老年人真正地实现在熟悉的环境中，由专业的护理人员一对一的上门服务，让老年人可以足不出户就拥有健康的生活。同时对于需要术后康复的患者，可以为其提供一对一的康复训练指导，通过专业的护理和观察还可以有效降低常见疾病的发生概率，居家护理还能根据不同人群的需要，为其制定更具个性化以及更具有人性化的居家护理方案，将我国老年人群居家护理的水平全面提升。

居家护理不仅仅是为老人提供专业的器械治疗，而是通过综合性的康复护理，为其提供充足的人文关怀和心理护理，从而使老年人的身体和心理都能恢复到健康状态。

老年人的社区保健护理

▲ 广东省东莞市厚街镇社区卫生服务中心 尹燕燕

社区护士在老年人社区保健护理中扮演着不可或缺的角色。面对这个特定的人群，社区护士具体任务和服务内容有哪些？

指导老年人自我保健

提高自理意识 强调老年人仍有照顾自身的能力和权利，不必完全依赖他人；鼓励其参与社区活动；组织讲座或工作坊，指导日常自我照顾技巧。

培养观察与判断能力 建议他们记录每日健康状况如体温、血压等；教授识别常见健康问题；定期为其组织健康教育活动。

创造良好的居家环境

室内温湿度平衡 推荐使用加湿器或除湿机，同时教授其操作与维护方法。

良好采光与通风 建议采用合适的窗帘或遮阳布，确保窗户易于打开，维持空气流通。

居家安全 定期检查地面，移除可能的绊脚物；在滑倒风险高的区域如浴室设置扶手；推荐使用防滑地毯和鞋子，降低跌倒危险。

合理膳食

食物搭配与消化 建议摄入高纤维、低脂肪、低盐、低糖食物，保护消化系统，确保全面营养。

体力活动 鼓励步行、太极等轻度运动；确保食物摄入与活动消耗能量平衡。

饮水 确保每日饮水至少 2000 ml，预防脱水；选择纯净水，限制含糖或咖啡因饮料。

良好的睡眠

生活规律 鼓励每天同一时间入睡、醒来，调节生物钟；避免长时间的白天小睡，确保夜晚深度睡眠。

情绪管理 提供心理支持，解决情感问题；传授深呼吸、冥想等放松技巧。

睡眠环境 卧室应安静、黑暗、适湿；避免睡前饮咖啡、茶或刺激性食物。

促进睡眠 晚上睡前洗脚有助放松、促

进血液循环；按摩太阳穴、颈部、脚底可减压、助眠。

定期健康体检

随着老年人的生理机能逐渐下降，定期进行健康体检成为了确保他们健康的关键步骤。每年，社区会组织专业的体检服务。

体检项目 这些体检通常包括基本的血液检测、心电图、B 超、X 线、骨密度检测以及其他针对老年人常见疾病的相关检测。

及时反馈 体检完成后，医生会对结果进行分析，并及时与老年人沟通，确保他们了解自己的身体状况。

后续建议 根据体检结果，医生会提供针对性的健康建议或治疗方案。

教授健康锻炼

为了帮助老年人保持良好身体机能，社区护士会组织健康锻炼课程，如八段锦。除理论讲解，社区护士还会与老年人一起实践。

定期讲座

社区会定期组织各种健康讲座，如健康知识、心理建议和饮食指导。

上门随访

某些老年人由于健康或其他原因无法经常外出，因此社会护士会定期上门随访，进行健康评估、药物调整、心理支持和家庭环境评估。

结语

随着年龄的增长，维护健康的难度也随之增加。合理膳食和良好睡眠是老年人保持健康的两大关键因素。社区护士在这方面起到了至关重要作用，他们不仅为老年人提供科学的健康建议，更传递了关心、关爱和温暖。我们要珍惜这群默默付出的护理工作者，同时也要为长者创造一个更加健康、舒适的生活环境。