

康复护理 帮助精神障碍患者重返社会

▲ 广东省江门市第三人民医院 黄秋婵

随着人民生活水平的不断提高，医疗保障制度的逐步完善，精神障碍患者也得到了更加专业、科学的护理和治疗。由于该疾病有病情反复多变、治疗周期长的特点，多数患者经长时间的住院治疗，与社会严重脱节，致使部分患者重新回归社会之后，无法适应社会生活。因此，在住院期间，除了做好常规的临床护理工作之外，还需开展康复护理，减缓患者的社会功能衰退，以帮助患者更好地适应社会。

什么是精神分裂症

精神障碍是指一系列影响认知、情感、心理和行为等方面的疾病，包括许多不同类型的障碍，如精神分裂症、双相情感障碍、焦虑症、抑郁症、睡眠障碍等。这些障碍可能会导致个体出现不正常的思维、感知、情感反应和行为表现，影响日常生活和社会功能。

精神分裂症作为一种重度精神障碍，多起病于中青年阶段，通常与遗传因素、大脑结构异常及环境因素等息息相关。发病时多表现为出现幻觉、妄想、思维形式障碍、思维内容障碍、意志障碍、情感障碍等，给患者造成严重的精神和社会负担。因此诊断为该疾病以后，必须积极干预和治疗，减少对患者的伤害。

精神分裂导致的大脑障碍

注意障碍 包括听觉和视觉两方面，



来源/千库网

是导致患者信息加工难的主要原因，表现为：难以集中注意力从事学习与工作，接受外界信息的能力受到影响，对外界刺激的敏感性降低，注意转移的速度减慢等。

记忆障碍 症状轻的患者主要是短时记忆损害，患者无法有效地记忆和回忆一些信息，或是对过去事件的回忆缺乏连贯性，从而导致无法完成正常的任务。症状严重的患者的记忆损害涉及记忆的各个方面，严重影响患者的工作、学习和生活，是社会功能损害的基础。

意志和行为障碍 多数患者的意志减退甚至缺乏，表现为活动减少、独处行为被动、缺乏应有的积极性和主动性、对工作和学习

兴趣减退、对将来没有明确的打算等。

如何帮助患者恢复社会功能

对于精神分裂患者而言，获得症状的全面缓解并非治疗的终极目标，更重要的是达到社会功能的恢复，能重新融入社会。那么如何帮助患者通过日常训练更好地融入社会呢？可以从日常生活技能、人际关系、职业技能训练等三方面入手。

日常生活技能训练 督促患者自己整理被褥、保持床铺和卧室卫生，培养其良好的卫生习惯。如早晨洗脸、刷牙，饭前、便后洗手，保持衣着整洁；规律患者的饮食习惯，三餐定时、定量，保证每日所需

营养的摄入，增强体质；帮助患者制定合理的作息时间表，保证睡眠时间。存在睡眠障碍的患者，应及时按医嘱使用适量助眠药物，避免患者在睡前服用兴奋性药物、刺激性饮料以及进行可能导致神经兴奋的交谈或剧烈活动等。

人际关系训练 鼓励患者参加社会活动，激发其兴趣和爱好，从日常活动中获得价值感，逐渐树立自我价值观念，相信自己并愿意去锻炼自己的各项能力，如正确决策和解决问题，处理好人际关系，正确应对不良情绪和生活突发事件等，从而提高人际交往和社会适应能力；家属应充分尊重、理解患者。对于精神心理疾病的患者，身边亲近之人的态度对其影响是最大的，因此，家属在对其进行训练的过程中应多以鼓励支持为主，保持耐心细致的态度。

职业技能训练 首先应确认患者目前的能力、已掌握的技巧和感兴趣的事情，针对这些点寻求专门的训练和有效的指导。坚持遵循渐进和量力而行的原则，从简短的学习任务开始，逐步培养患者的职业能力。

综上所述，社会功能的恢复是一个漫长的过程，在这个过程中，除了需要患者积极锻炼自己的日常生活技能、人际关系、职业技能外，也需要关注家庭成员的支持和配合，以及加强社会宣传，消除对精神疾病的歧视和误解。

肌酐偏高是怎么回事？一文读懂肌酐

▲ 南方医科大学第三附属医院 王晓红

血肌酐是体检的常规项目之一，也是临床常用评价肾功能的指标，当人们在体检报告中发现血肌酐偏高时，会担心自己的肾脏是不是出现了问题，那么血肌酐升高究竟意味着什么呢？

血肌酐的来源

首先，外源性肌酐主要来源于饮食中的肌肉组织。人类摄入的动物肉类，尤其是红肉，富含肌酸，而肌酸在体内经过非酶促反应会转化为肌酐。这种外源性肌酐在消化吸收后进入血液循环，并最终通过肾脏排出体外。其次，内源性肌酐则是肌肉代谢的结果。在人体的肌肉组织中，肌酸通过自然的非酶促反应生成肌酐。这个过程是持续且稳定的，与个体的肌肉质量密切相关。也就是说，肌肉含量越多的人，其内源性肌酐的产生量也就越大。因此，内源性肌酐的水平往往能反映一个人的肌肉质量。无论是外源性还是内源性肌酐，都是通过血液运输到肾脏，由肾小球滤过并通过尿液排出体外。正常情况下，肌酐的生成和排出处于动态平衡，血液中的肌酐浓度相对稳定。

血肌酐升高见于哪些情况

肾功能不全 最常见的血肌酐升高原因是肾功能不全，包括急性肾损伤和慢性肾脏

病。当肾小球滤过率（GFR）下降时，肌酐的清除能力下降，导致其在血液中积聚。急性肾损伤可以由感染、药物毒性、缺血性损伤等引起，而慢性肾脏病则常由糖尿病、高血压或慢性肾小球肾炎等疾病导致。

肌肉高分解状态 在某些情况下，体内肌肉的分解增多，会导致内源性肌酐生成量增加，如严重创伤、烧伤、剧烈运动、感染或代谢性疾病（如甲状腺功能亢进）。这些情况会导致血肌酐水平暂时性升高，但并不一定反映肾功能的下降。

药物影响 某些药物会直接或间接地导致血肌酐升高。比如，非甾体抗炎药（NSAIDs）、某些抗生素（如氨基糖苷类）和造影剂等药物可能引起肾脏血流量减少或直接的肾毒性作用，导致肾功能受损，进而引发血肌酐升高。

其他影响因素 除肾脏疾病和肌肉代谢异常，血肌酐的升高还可能受到其他因素的影响。例如，脱水会导致血容量减少，进而造成肌酐的相对浓度升高。此外，饮食中摄入大量富含肌酸的食物（如肉类）或补充肌酸的的营养品，也可能导致短暂的血肌酐升高。

发现血肌酐升高怎么办

初步评估和复查 首先，建议在发现

血肌酐升高后进行初步评估，包括复查血肌酐水平以确认结果的准确性。单次血肌酐升高可能受到偶然因素的影响，如饮食或短期药物使用。因此，复查可以帮助排除这些干扰因素，明确是否存在持续性升高。

详细病史和体格检查 在确认血肌酐升高后，应进行详细的病史询问和体格检查。这包括评估患者近期是否有脱水症状、感染、药物使用史、急性病史或其他可引起肌酐升高的因素。同时，检查肾脏功能相关的其他临床表现，如水肿、高血压、尿量减少或尿中泡沫增多等，以帮助进一步判断肾功能状态。

实验室和影像学检查 常规的检查项目包括尿常规、肾功能全套、电解质水平等，以评估肾脏的滤过功能和电解质平衡。

此外，泌尿系彩超是常用的影像学检查之一，其可提供肾脏的形态和血流情况的详细信息，有助于进一步评估肾脏的健康状况，特别是在怀疑有结构性或血流障碍时，通过影像学检查可以更好地明确诊断。

针对病因的处理措施 在明确病因后，应根据具体情况制定个性化的处理方案。如果是由于急性肾损伤引起的血肌酐升高，需尽早采取措施，例如停用可能导致肾毒性的药物、纠正脱水和电解质紊乱等；如果血肌酐升高与慢性肾脏病相关，则需要专业医生的指导下进行长期管理，其中包括肾脏病的随诊用药，控制血压、血糖、血脂和血尿酸，保持适宜的体重和健康的生活方式，以此减轻肾脏负担，延缓肾功能恶化，提升患者的整体健康状况。



来源/千库网