

如何做好吞咽障碍的康复护理

▲ 遂宁市中心医院 李琳琳

吞咽障碍一般是康复科较为常见症状，患者不能完全将食物送入胃中，一般的吞咽障碍主要由认知以及精神方面等问题引起的，很多疾病发病后会造成吞咽障碍，比如中枢神经系统，周围神经病变，肌肉疾病，消化系统以及呼吸系统疾病等都会造成了吞咽障碍，严重影响患者身体健康。针对吞咽障碍患者需要进行科学护理，只有这样才能更好地帮助患者恢复健康。

造成吞咽障碍的常见原因

心脑血管疾病、脑部感染等疾病都会导致患者出现吞咽障碍，同时如果患者发生脑卒中也极易造成吞咽异常，相关的研究显示，脑卒中疾病发生吞咽障碍的几率占47%，造成这样情况发生愿意多因于患者脑血神经反射受到影响造成反射功能退化，吞咽肌群协调不一致，造成患者在进食过程中出现严重的呛咳症状以及误咽。这种情况下严重影响患者生活质量以及生活健康，极易导致患者

出现吸入性肺炎。疾病在治疗过程中施以康复护理对改善患者吞咽障碍有积极意义。

吞咽障碍的康复护理措施

心理护理 吞咽障碍患者一般在发病过程中可能合并其他并发症，这样就会造成患者出现一定的心理负担，进而导致患者出现悲伤、焦虑、抑郁的负面情绪，严重情况下会出现拒绝进食等情况，而且脾气易怒，对生活失去信心，对未来失去希望。在这种情况下护理人员需要积极对患者进行心理辅导，为患者进行情绪引导，使患者可以积极主动的配合康复护理。同时在康复护理过程中需要保证患者生活环境较为安静和气氛轻松。

吞咽动作训练 护理人员在护理过程中可以使用棉棒蘸水轻轻按压患者舌板，这样可以在一定程度上刺激患者软腭，舌根，咽喉壁等。当刺激成功后，患者就可以进行基础的吞咽动作。训练过程中保证2次/d，30min/次，假如患者在进行刺激后还是不能

进行简单的吞咽动作，这个时候护理人员可以叮嘱患者进行空吞咽动作2次/d,30min/次。

舌肌训练 这部分训练主要是护理人员指导患者舌头前后左右反复进行伸展，使舌头舌尖反复低压患者左右口角，上下颚，上下牙龈，这样可以在一定程度上活动患者舌部肌肉，让患者舌部肌肉更加灵活。训练过程中可以8-10次/d，4min/次，训练时间一般在早，中，晚饭前进行。

颊肌训练 吞咽障碍患者一般在患病过程会出现咀嚼异常，康复护理过程中需要重点进行颊肌以及咀嚼肌肉的训练，积极鼓励患者进行鼓腮运动，在鼓腮基础上积极鼓励患者进行牙齿咬合，这样可以更加锻炼患者的颊肌以及咀嚼能力，训练的最佳次数为5-10次，30min/次，2次/d，这样更加有利于患者恢复颊肌与咀嚼肌功能，恢复患者身体健康。

饮食训练 饮食护理是吞咽障碍患者护理过程中极为重要组成部分，在这个护理环

节中主要包含3部分，其一体位护理，在患者饮食护理过程中需要正确指导患者坐位姿势或者半坐位，这样更加有利于防止患者出现误吸，逆流，同时对于患者卧床的最佳姿势也需仰卧位。其二饮食器具的选择需要以薄小的勺子进行，喂食过程中从患者的健侧位置喂食，而且喂食过程最好将食物放置于患者舌根部，这样可以刺激患者吞咽。同时还需要控制对患者进食的量的控制。在康复训练早期可以让患者以3-5ml饮食量开始，当患者身体进行一定的恢复后，进行饮食量增加，增加到15-20ml，饮食需根据患者病情决定饮食量。

饮食形态 对吞咽障碍患者饮食需以有一定黏性，且不松散，不在黏膜上残留，比如果冻，香蕉等，而后进行糊状食物补给，补给过程中需要保证细软，没有食物残渣，没有刺激性，不能为患者进行辛辣油腻食物补给。在饮食过程中还需要保证患者口腔清洁，防止感染发生。定期为患者进行翻身，防止出现压疮等并发症。

应激相关障碍的治疗方法

▲ 自贡市第一人民医院 康茂

应激相关障碍是一种异常心理反映，在各个年龄段均可发病，在经历过创伤事件的人群中，大多数人会呈现出一定的心理反映，当这种应激反应超过个人的承受范围时，将导致患者出现心理、生理、行为上不良变化，影响到患者的正常学习、工作、人际交往。

应激相关障碍三种类型

应激相关障碍是在强烈的心理、社会因素刺激下所产生的一种精神障碍性疾病，临床将其分为三种：急性应激障碍、创伤后应激障碍、适应障碍。

急性应激障碍 一般出现在强烈的精神打击之后，突然性的发病，患者意识不清，对于时间以及事物失去基本的判断，出现逃避性等行为，无法负面情绪中摆脱出来，这种情况通常在几小时或一周后得到缓解，患者在以后的生活中不能回忆这件事情。

创伤后应激反应 患者一般经历巨大的创伤性事件，在事件中得以生存，但对于这件事情印象深刻，事件过去的数天、数月中仍旧不法从当时的事件中摆脱出来，患者会重复性体验事件发生时的场景，并伴随着注意力不集中、焦虑、不安等情况，可能随着时间延长逐渐恢复，也可能终身不愈。因为成人和儿童的应激“阈值”，或者每个人的应激“阈值”都不同，因此，有些人一些常见的刺激也可以激发严重心理问题。

适应障碍 个体具有易感性，在患病之前就有胆小、敏感、情感不稳定等情况，对于周边环境、生活所发生的转变一时无法适应，而产生一种短期的情绪障碍，通常持续不会超过6个月。案例列举：女孩刘某是一名小学生，其品学兼优、乖巧听话，非常受大家的喜爱，因为家庭原因转校就读，在新学校难以适应新环境、新同学，在一次上课回答问题时，其因粗心受到老师批评，被同学嘲笑，这件事让她情绪很低落，感觉自己处于一种被嘲笑的状态，这使得她在上课回答问题时出现全身发抖、心慌

胸闷的情况，她难以应对目前的新的生活、学习达3个月，经心身科确诊为适应障碍。

应激相关障碍的病因

急性应激障碍 ①严重生活事件：如婚姻破裂、严重交通事故、至亲离世、性侵犯、毁容、家产被劫、确诊癌症等；②重大自然灾害：包括地震、泥石流、火灾、特大洪水等，严重威胁到患者的生命安全；③隔绝：被长时间关在一个地方，远离人群，会产生精神错乱的情况。**创伤性应激障碍** ①人为灾难：矿井坍塌、严重交通事故、空难等；②自然灾害：森林火灾、山洪暴发等；③暴力恐怖事件：战争、遭遇袭击、爆炸等。

应激相关障碍的治疗措施

对于应激相关障碍的治疗主要是从心理治疗与药物治疗两方面进行开展，针对不同类型的应激相关障碍所采用的心理治疗方法也有所不同。

心理治疗 ①急性应激障碍心理治疗：对经历创伤性事件的患者进行及时紧急事件应激晤谈，让患者可以远离应激源，到一个新的环境中去，让患者进行情感宣泄，治疗师将会针对患者情况给予支持、安慰，稳定患者的情绪，与患者的亲人、朋友取得联系，给予患者情感支持。②创伤性应激障碍：初期对患者进行危机干预，让患者将自己的情绪表达出来，给予患者者面对困难的勇气，增强患者心里应对能力。后期对患者进行认知治疗和行为治疗，纠正患者不合理的想法，转变患者的思维，通过暴露疗法让患者对于情景得到恐惧感消失，正视事件的结果。③适应障碍：让患者从应激事件中脱离出来或减少应激源，纠正患者对于应激事件的认知，改变原来的想法，提高患者应对能力。

药物治疗 在进行心理治疗的同时针对患者的不良情绪予以药物治疗，对于有抑郁、焦虑倾向的患者予以抗焦虑、抗抑郁药物；对于急性应激障碍出现幻觉、有自杀倾向的患者应根据情况给予抗精神病药物。

胃炎的饮食原则

▲ 宜宾市第一人民医院 何启蓉

近年来，随着人们生活压力的增加与饮食结构的改变，我国胃炎发病率也越来越高。在现实生活当中，由于部分胃炎症状并不明显，再加上人们对胃炎这种疾病不是很了解，这就会导致胃炎病人错过最佳的治疗时机，进而诱发其他更为严重的疾病。

胃炎本质上是属于一种胃粘膜炎症。具体来讲就是胃粘膜遭受损伤的整个反应过程。其症状多体现为食欲下降、上腹疼痛、时感饱胀等。但有部分病人并不会表现出较为明显的症状，且经过治疗后，其预后较好。但也有部分患者会出现癌变与并发大出血的可能性，因此要引起高度的重视。

引起胃病的常见原因

长期使用会对胃部造成强烈刺激的药物，或者是进食粗糙、辛辣等刺激性食物，并且经常抽烟，这些因素均会使胃黏膜充血水肿。

胃粘膜持续处在缺氧、淤血的环境当中。特别是对于门脉高压症这类病人来讲，其胃粘膜就会处于缺氧状态当中，甚至还会伴有淤血发生。而充血性心力衰竭病人的胃粘膜，也会出现缺氧与淤血的状况，因此其营养吸收的情况并不理想，也极易引发胃炎。

若急性胃炎病人得不到及时得当的治疗，就会因病情迁延不愈而演变成慢性胃炎。

若胃酸分泌量较少，就会为胃内细菌的繁殖提供有利的条件，时间一久就会诱发慢性胃炎。

营养摄入不足，内分泌系统失调、免疫功能下降，这都会诱发慢性胃炎。

消化道遭受到弯曲杆菌的侵袭与感染，也会引发慢性胃炎。

精神因素。若人们的精神遭受到过度的精神，或者是长期处于抑郁状态当中，这些精神因素就会日复一日的作用于大脑皮质，进而影响到大脑皮质的正常功能，加快胃壁血管的收缩，甚至会加重溃疡的严重程度。

胃炎的常见治疗方法

多数胃炎患者均可以接受一般治疗。例如合理安排饮食与作息时时间，忌烟忌酒，注

意休息，保持积极乐观的心态。

药物治疗：（1）保护胃粘膜治疗：常用药物为阿司匹林、吡哌美辛等。（2）抗幽门螺旋菌治疗：使用较多的药物为克拉霉素、甲硝唑。（3）细菌性感染治疗：庆大霉素、诺氟沙星。（4）抑制胃酸治疗：胃黏膜保护剂为主要治疗药物。

胃病患者的饮食原则

远离油炸食品 由于该类食物十分不利于消化，并且会增加消化道的负担，因此就极易引起消化不良，长期食用还会使血脂增高。

少吃腌制食物 这主要是因为腌制食物当中含有大量的盐分以及一些可致癌物，多吃会严重影响到身体健康，对胃黏膜造成损伤。

少刺激 不吃对胃部刺激较大的食物，例如辛辣与生冷食物。这是因为生冷食物，或者是带有强烈刺激性的食物，会对消化道黏膜产生较为强烈的刺激，进而就容易引起消化道炎症，甚至是严重腹泻。

要养成规律的饮食习惯 有研究显示，定时定量，有规律的饮食习惯，可以形成一种条件反射，这不仅十分有利于消化腺的分泌，同时也能够加快人体的消化吸收。

要定时定量的进食 具体来讲就是要每顿饭的食量要适度，每天吃3餐，不管是否有饥饿感，都要主动进食，切记要避免过饱或者是过饿。

食物的温度要适宜 不要过烫，也不要过凉。要注意做好日常的保暖防寒，以防影响到正常的胃功能。

进食时一定要细嚼慢咽 要想尽可能的减轻胃肠的消化负担，就一定要充分的咀嚼食物，适当增加食物的咀嚼次数。咀嚼次数越多，口腔内分泌的唾液也就越多，并且会加大对胃粘膜的保护作用。

合理饮水 每天最佳的喝水时间就是在晨起空腹时，以及每次吃饭前1小时。这主要是因为不合理的饮水时间安排会稀释胃液，削弱病人正常的消化功能。

远离不良刺激 例如抽烟喝酒。其中，吸烟会加快胃部血管的收缩，影响到胃壁细胞的供血情况，进而削弱胃黏膜的抵抗能力，引发胃炎。