本版责编：张玉辉
美编：乐之
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com
医师报 2021年5月27日

脑外伤术后护理的六大要点

▲ 隆昌市人民医院　池江霞

大脑是人体组织当中，最为脆弱的部位之一，同时也是最为重要的部位。一旦出现脑损伤，极易导致身体各系统出现病变，严重影响着我们的生命安全和身体健康。现阶段颅脑外伤主要的治疗方法以手术为主，通过手术改善颅脑损伤程度，让患者有更好的预后。手术结束并不是疾病治疗的结束，而在术后需要加强对患者的护理，很多人不知道脑外伤术后需要怎么护理，护理过程中需要注意哪些问题，本篇文章就重点介绍脑外伤术后护理的六个重要方法。

脑部护理　在脑外伤手术结束后需要对患者进行脑部护理，脑部护理主要为体位护理，为了进一步保证患者颈部的血液可以更加流畅的进行循环，需要在术后使患者进行床头抬高30度左右，并且可以适当的保持颈部平直且向后仰，如果在这个过程中患者发生了恶心或者是呕吐时，要保证患者头偏向一侧，防止呕吐物以及污染物误入呼吸道。同时对于脑部的伤口，一定要进行定期的皮肤清洁，而且需要保持创口干燥，积极预防，术后感染发生，同时也可以让伤口进行快速康复。当患者术后进行插管治疗的时候，一定要注意查管道的通畅管道不受挤压，如果在护理过程中，管道脱管，积极与护理人员进行联系，不可自行处理。

胸部护理　患者手术之后需要长期进行卧床休息，导致无法进行有效排痰，如果不进行及时处理，极易导致患者发生肺部感染，引起新的并发症。护理人员需要对患者进行正确的排痰指导，如果患者有能力的话，可以自己进行排痰。

肠胃护理　由于术后患者需要进行卧床，这种情况下，会导致患者自身肠胃蠕动情况发生变化，造成消化不良，形成便秘等并发症，所以在日常的护理内容中，护理人员需为患者提供科学饮食，以少餐多次进行，同时还可以积极为患者进行腹部按摩促进肠胃蠕动，加强血液循环。多为患者提供维生素，纤维素等蔬菜以及水果，若患者排便长期异常，必要时可以给予药物开塞露治疗。

加强营养　患者疾病治疗过程中很容易导致忽略自身营养情况，所以患者需要在护理中为患者提供科学的饮食护理，如果说患者可以进行自己吃饭，为患者提供可消化易消化的食物。如果患者术后不能自己进行饮食，则可以为患者提供蛋白质食物，例如牛奶，或者是流食面条等，如果患者身体素质不是很好，需要在专业的营养师营养调理下进行饮食。

康复训练　患者术后想要更快的进行脑部功能恢复，需要进一步加强术后的康复训练护理。由于患者手术部位在脑部，可能在一定程度上导致患者出现肢体功能，语言功能以及吞咽功能等异常，所以康复训练需要有针对性的对患者进行护理。其护理的主要内容主要包括对患者进行肌肉刺激，加强肌肉神经收缩，同时保证关节可以正常活动，积极的防止静脉血栓发生，康复训练的方法可以是西医中的康复运动，也可以使用中医中的针灸按摩的方法，只要通过康复训练才能早日帮助患者身体恢复健康。

心理护理　心理护理是所有患者在疾病发生后都需要给予的护理内容。患者疾病发生以及疾病治疗后，会出现一定的行为限制，这种情况下极易导致患者内心出现负面情绪，负面情绪焦虑，暴躁，恐惧，愤怒，以及自卑的等。所以护理人员需要为患者提供护理服务过程中实施心理指导。积极鼓励患者，安慰患者，同时将家属纳入患者康复护理过程中，加强家属对患者的陪伴，可以有效的改善患者的不良情绪，同时与患者说明在护理过程中情绪对身体康复的重要性，让患者可以更加积极的主动的配合人员护理服务。

颅脑外伤在手术治疗后，为了进一步实现患者身体康复，需要加强对患者的护理工作，进一步降低并发症的发生。

肾炎不同病症的中西医辨证疗法

▲ 成都武侯三松德森医院　潘西娥

西医认为肾炎属于两侧肾脏发生非化脓性的病变，因为肾小体受损害发生蛋白尿、高血压、浮肿等症状，属于较为常见的肾脏疾病。肾炎种类分为狼疮性肾炎、紫癜性肾炎、隐匿性肾炎、肾盂肾炎、慢性肾炎和急性肾炎。西医和中医对肾炎有着不同的认识和分型，治疗方法也各个特色。

肾炎的西医分型和治疗

慢性肾炎　慢性肾炎全称为慢性肾小球肾炎，基本的临床症状为水肿、高血压、血尿、蛋白尿。发病原因不同，病变进展较为缓慢，病情迁延，会造成患者出现不同程度的肾功能衰退，随着时间的推移导致患者出现肾功能恶化，最终演变为肾衰竭。因为疾病病理类型和病期有所不同，所以临床症状也不相同，表现为多样化。

急性肾炎　急性肾炎的特点是高血压、水肿、蛋白尿、血尿和急性起病，患者可能伴随出现氮质血症，通常能够自愈。多为链球菌感染发病，其他病毒、细菌或者寄生虫侵入人体也可能引发急性肾炎的发生。因为急性肾炎多为病菌感染，因此需要按照实际情况用药，避免感染情况的不断加重。

肾盂肾炎　该类肾炎是尿路感染常见疾病，因为病菌感染导致人体肾盂、肾实质、肾盏出现炎症。感染包括上尿路感染和下尿路感染，前者为肾盂肾炎，后者导致人体出现膀胱炎、尿道炎疾病，可单一存在。下尿路感染多引发肾盂肾炎。同时肾盂肾炎又分为慢性和急性两种类型。慢性症状通常较轻，多由急性前言形成，或者是因急性肾盂肾炎得到有效控制，但是因为反复发病而形成。急性患者多出现腰背疼痛、尿痛、尿急、尿频、发热等症状，进行尿常规检查能够检查出细菌和脓细胞。对于肾盂肾炎的治疗主要通过抗菌药物，通常急性患者多能够迅速治愈，而慢性患者治愈较为困难。

狼疮性肾炎　该病属于一种常见病，女性相比于男性发病概率更高，并且多发于年轻女性。系统性红斑狼疮存在肾损伤者，则为狼疮性肾炎，该病的发病率暂时没有准确的数值。对系统性红斑狼疮患者确诊后，有接近70%的患者存在肾损伤。通过使用羟氯喹进行基础治疗。

紫癜性肾炎　该病是肾脏出现损害所表现出的疾病，在临床上患者表现为便血、腹痛、关节肿痛、皮肤紫癜等，并且伴随蛋白尿和血尿症状，在皮肤紫癜一个月后多发。对于紫癜性肾炎的治疗需要按照患者的实际情况采取不同的方式进行治疗，对症下药。

肾炎的中医分型和治疗

宣肺利水　患者表现为脉浮、舌苔薄白、咳嗽、关节酸痛、头痛、恶风、恶寒、发热，中医认为是因风邪外袭所致。浮肿多先发于面部，之后全身出现浮肿症状，小便不利。为急性肾炎和慢性肾炎的急性发作症状。通过风水汤进行治疗：取防风、薄荷、前胡、冬瓜皮、泽泻各12克，麻黄、姜皮各10克、双花、白茅根、赤小豆各30克，益母草、生石膏、连翘各20克，15克白术、6克甘草。使用清水煎服，并配合口服八正丸、麻黄丸。

温肾利水　患者主要表现为上身高度水肿，脉沉细而无力、舌淡胖、尿少、面色惨白、神疲倦怠、肢冷畏寒、腰膝酸软。服用温肾利水汤进行治疗：取山萸肉、泽泻、丹皮、白芍、白术、姜黄、沙苑子、吴茱萸各12克，补骨脂、覆盆子、茯苓各15克，肉桂、附子各10克，熟地20克、山药30克、甘草6克。使用清水煎服，并配合口服清浊丸、桂附丸。

行气利水、温中健脾　患者下肢浮肿情况较为严重，用下按照出现凹陷，并且不易恢复，脉滑沉缓、舌淡苔白、小便量少、神疲肢冷、拿勺便溏、胸闷腹胀等。通过服用健脾利水汤进行治疗：取木香、香附、厚朴、干姜、大腹皮、草果、猪苓、泽泻各12克，白术、茯苓、木瓜各15克，黄芪、党参各30克，甘草6克。使用清水煎服，配合口服五淋丸、建中丸。

针灸为何能止痛？

▲ 绵阳市中医医院　苏玲

疼痛是日常生活中常见的一种感受，在医学上属于常见症状。一般来说疼痛既包含了伤害性刺激作用于身体引发的疼痛感受，也包含机体对伤害性刺激所做出的的反应。在生活中，我们常会将这种感觉及反应统称为“疼痛”，而从国际疼痛研究会（IASP）给出的定义来看，其认为疼痛“是令人不快的一种感觉及情绪上的感受，且能够伴随现有或潜在的组织损伤出现。”从这一定义来看，认为疼痛是一种主观感受。

中医对疼痛的认识

中医认为“疼”与“痛”二者之间存在一定的差别。中医理论中认为，“疼”相对于“痛”的感觉更具体，描述的范围及部位也更加明确（范围较小），且疼的时间相对短暂，无持续性。“痛”则具有更大的范围，更长的持续时间。中医认为“痛”是机体受到损伤后的一种警告，能够引发身体自发地进行防御性保护。正如医学中所谓的“痛则不通”，指的就是在人体经络不畅通的情况下，就意味着身体处于异常状态，易有身体异常及不舒服的感觉出现；反之，“通则不痛”，在经络通畅的情况下则不会出现异常及不舒服的感觉，自然也不会有“痛”感。

从疼痛产生的机理来看，中医认为主要是以下两个方面：一是实邪阻滞，进而导致机体气血不通、经脉不畅。由于多种因素影响，导致脏腑经络气血运行不畅通，或出现淤滞不行、逆乱、气机升降异常等气血运行障碍引发的病理改变，最终诱发疼痛，也就是上文提到的“痛则不通”。二是正气不足，主要指由于脏腑经脉失养引发的疼痛，即“不痛则痛”。

从痛的病因方面来看，中医认为，性质不同的痛，比例较为普遍存在的刺痛、酸痛、胀痛以及绞痛等，均属于不同病证的疼痛特征。以刺痛为例来说，这一疼痛表现主要为类似针刺感，多在胸胁、上腹部出现，其发生原因一般为血瘀导致；胀痛则是一种痛与胀兼具的感受，一般是由于气滞所致，多在胸胁、上腹不发生，且发作存在时发时止的特性。酸痛则是一种疼痛伴有酸软的感觉，多在身体疲劳时发生；绞痛则是在某些疾病的影响下导致内脏剧烈痉挛引发的一种疼痛，例如肠绞痛，且病痛发生时易出现闷塞感，如心绞痛。由于性质不同的痛对于病证的诊断而言具有一定的帮助，因而在就医过程中，就需要将疼痛部位、持续时间、性质等特点详细告知医师，以便其能够结合临床表现做出准确诊断。

针灸止痛的原理

针灸是一种中国特有的治疗疾病的手段。它是一种"内病外治"的医术。是通过经络、腧穴的传导作用，以及应用一定的操作法，来治疗全身疾病的。在临床上按中医的诊疗方法诊断出病因，找出关键，辨别性质，做出诊断，然后进行相应的配穴处方进行治疗。以通经脉，调气血，使阴阳归于相对平衡，脏腑功能趋于调和，从而达到防疾病的目的。

针灸在各种疼痛性病症的治疗中，均能够发挥良好的治疗效果。有临床研究显示，通过对穴位进行针刺能够促进中枢神经系统的多个部位释放具有较强生物活性的化学物质，例如5-羟色胺、强啡肽以及内啡肽等，在这些物质释放后，能够有效加速致炎致痛物质清除速度，进而发挥镇痛作用。在中医学中，认为健康的身体取决于重要的一种能量循环，即为身体中的“气”。而这一能量则蕴含在身体的脉络中，穴位便位于这些脉络之上。在机体发生疼痛时，往往表示其一部分“气”有所不通，促使经脉中出现了堵塞，就需要将之打通。在针灸的过程中，就能够通过针刺促进脉络恢复正常循环。针灸还能进一步起到调节气、血、津液、神经、免疫以及脏腑功能的效果，从而实现镇痛的效果。总的来说，在疼痛治疗中应用针灸具有操作简便、效果显著、无毒副作用、安全可靠等特点。

医师报 2021年5月27日
本版责编：张玉辉
美编：乐之
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com

如何降低透析患者骨折高发率？

▲ 隆昌市人民医院　段享梅

肾性骨病是透析患者最常见并发症之一，该并发症能大幅提升这类人群的骨折风险，也是透析患者致残和死亡的主要病因，所以这类骨折带来的风险不容小视。

发表在2017年12月出版的《美国肾病杂志》上的一项研究表明，透析患者每年发生骨折的概率，比同年龄的非透析者高14~17倍。为什么透析患者和同龄人相比骨折发生率如此之高呢？如何正确做好透析病人透析性骨病的防治？

透析患者需要做好相关检测

首先需了解透析患者骨折发生的原因，除了传统因素如年龄、性别、体重、种族、骨折史、糖皮质激素使用等，主要与肾性骨病有关，包含钙、磷、甲状旁腺激素和维生素D等代谢异常引发的骨容量、骨转化、骨线性增长和强度异常等病理改变，几乎所有透析患者均伴有不同程度的肾性骨病。

透析性骨病早期患者可以没有任何症状，仅在抽血化验中出现血钙降低，血磷水平升高，并且甲状旁腺激素水平升高，进展期患者可出现骨痛、皮肤瘙痒、肌肉无力、消瘦，患者骨骼畸形、身长缩短，最直观的患者身高可从原来的1.7米缩到1.55米左右。

所以，长期血液透析患者应定期做好以下检测：定期检查生化血清钙、血磷、甲状旁腺激素（iPTH）、碱性磷酸酶等；血清25（OH)D每年至少检测一次，接受维生素D持续治疗的患者至少每3个月检测一次；定期做好骨密度检查，评估骨折风险；血管钙化评估；CT、MRI和X线片的骨软化特征；骨活检、骨代谢等。

透析患者骨折防治需综合治疗

根据定期检测结果，制定合理的治疗方案，能有效改善患者营养不良，治疗继发性甲旁亢，预防低转运骨病的发生。透析室医生结合患者检测结果，综合评估患者血钙、血磷和血甲状旁腺激素水平，动态调整治疗方案，控制血磷在正常水平或接近正常水平，控制甲状旁腺激素在较理想的水平。降低过高甲状旁腺激素，可以有效减少骨皮质丢失并降低外周骨折风险。研究发现规范的药物治疗，如拟钙剂（西那卡塞）可降低骨折发生率16%~29%；活性维生素D能增强肌力和神经肌肉协调性，降低跌倒倾向，减少骨折发生率。对于规范药物治疗仍不能有效控制的高甲状旁腺激素或伴有顽固性高钙、高磷血症，或已经形成直径>1cm的甲状腺结节应考虑甲状旁腺切除术。甲状旁腺切除术可提高透析患者骨密度，降低骨折和死亡风险。

透析患者骨折综合防治能明显改善患者骨代谢，增强肌力和神经肌肉协调性，预防骨质疏松，综合治疗无疑是关键。但透析人群由于治疗的特殊性，不用犹豫，透析患者无一例外的不是跌倒的高风险人群，而跌倒是骨折的重要危险因素，透析患者一定要避免跌倒。

患者进入透析室，年老患者或者自感头晕不适患者应该由家属陪同，测量体重上下称抓好扶手，坐轮椅的患者连带轮椅一起称重。衣物穿着注意裤腿不能过长、过大，穿防滑鞋子。透析室治疗地面保持干燥，使用防滑地砖，床位手摇把使用后及时收起，避免绊倒。对于透析后患者及时监测血压，血压过高、过低均不能离开，待医生处置后，病情允许，通知家属接回。患者回到家里，如果家中有地毯，一定要做好固定，地上有障碍物，一定要避开或拿掉；夜间起夜是一定要开灯，地面随时保持干燥，浴室、浴缸里建议放防滑地垫。

总之，对于透析患者骨折的防治，强调风险评估，重视监测骨密度，治疗以钙、磷、甲状旁腺激素和维生素D等全部指标正常或接近正常为目的，需要综合管理，以改善患者骨代谢，增强肌力和神经肌肉协调性，预防骨质疏松。加强患者跌倒风险评估，做好治疗过程各环节及居家防跌倒管理，减少骨折发生。

脑血栓患者的家庭护理方法

▲ 自贡市第四人民医院　杨太聪

脑血栓是指脑血管病变引起血管狭窄、阻塞，从而影响脑部供血，引起局部脑组织缺血性坏死，导致神经功能损伤的疾病。该病具有较高的残疾率和死亡率，虽然近些年来临床诊疗水平的提升使得此类患者的死亡率不断下降，但是仍旧有较多的患者存在多种后遗症，失去自理能力。此类患者渡过急性期后通常选择居家休养，因此如何做好老年脑血栓患者的家庭护理是临床研究的重要措施。

老年脑血栓患者家庭护理的重要性

脑血栓是脑血管疾病中的常见疾病，具有较高的发生率、残疾率和死亡率，常见于寒冷季节以及体力劳动或者是情绪过度波动时，患者多伴随头晕头痛、恶心、失语、意识障碍以及血压升高等症状。该病发生突然，由于脑功能缺损会导致患者残留各种后遗症，导致患者失去自理能力，对患者的正常生活造成较大的影响，加重家庭与社会的负担。但是在康复期给予有效的护理干预措施有助于改善患者的预后情况，加速受损神经功能的修复与重构，从而改善患者的生活能力。但是老年脑血栓患者在康复期多选择回家修养，无法继续接受医院专业的护理指导，因此需要在院内采取有效的措施来指导家属如何做好老年脑血栓患者出院后的护理措施，从而让患者获得持续、专业化的护理措施，提高肢体功能康复效果。有效的家庭护理能够帮助患者更好的参与康复治疗，加速肢体功能恢复，减轻神经功能缺失程度，进一步改善患者的生活自理能力，减轻家庭与社会的负担。

如何做好老年脑血栓患者护理措施？

护理程序　在老年脑血栓患者出院后需要指导家属了解护理程序、步骤与方法，首先需要根据患者的病情状况评估其出院后可能遇到的各种问题，并制定科学的家庭护理措施，让患者和家属也积极参与护理计划的制定，从而确保护理方案的可操作性，在出院之后对于发生的各种问题也要及时向护理人员反馈，从而及时纠正。

健康教育　家属由于缺乏专业化的护理知识，因此在患者住院期间除了对患者本人开展健康教育外，还需要加强家属的健康教育，包括出院之后患者的心理护理、安全管理、肢体康复锻炼方法、语言康复方法、饮食管理、健康生活等方面的知识，从而让家属在出院之后能够为患者提供更加专业化的护理服务。考虑到教学效率，需要尽可能采用通俗易懂的语言，从而对家属进行更好的指导，提高家属对于脑血栓家庭护理的认识。

康复护理　为了改善老年脑血栓患者的功能康复状况，因此需要指导家属督促患者积极参与功能康复锻炼，且早期康复锻炼能够获得更好的康复治疗效果。脑血栓发病后半年是患者康复治疗的黄金时期。传统的康复治疗通常是在专业机构进行，价格比较昂贵，对于老年脑血栓患者来说会加重其家庭负担，因此需要指导家属学习功能康复锻炼的具体实施方法，让患者在家休养过程中也能够参与康复锻炼，从而改善患者的预后情况。此外，还可以通过社区康复中心签约家庭医生服务进行上门指导，从而为患者提供更加具有针对性的康复指导。

心理护理　老年脑血栓患者由于发病后遗症的出现容易存在较大的心理压力，尤其是偏瘫、失语患者，由于丧失部分或完全生活自理能力，需要他人照顾，自尊心受挫，因此需要指导家属做好患者的心理护理，多关心、安慰患者，为患者创造良好的家庭环境，让观众保持心情愉悦，从而改善患者的生活质量。

老年脑血栓患者出院之后的家庭护理具有重要的作用，因此需要指导家属做好家庭护理，从而改善患者的预后情况和生活质量。

小儿腹泻的治疗妙招

▲ 成都市新津区中医医院　张辉

在儿童成长过程中，由于他们身体机能存在不足，常会出现各种各样的疾病，腹泻就是小儿群体中的常见疾病。当小儿出现腹泻后，家长往往会出现不知所措、焦虑、慌张等情况，为了促进对小儿腹泻的缓解和控制，便于小儿身体恢复，家长需要及时和科学使用一些治疗小儿腹泻的小妙招，这对小儿身体状态的恢复具有重要的作用。

小儿腹泻的常见原因

生理性腹泻　当母乳内营养成分大于小儿生理的需要量以及消化功能限制时，就会使小儿出现腹泻。

喂养不当　小儿喂养一般是人工喂养，在喂养时存在营养的不定，若量多、量少或食物成分存在不适宜，就可能会导致小儿腹泻的发生，如过多进行淀粉、脂肪类的食物喂养以及对食物品种的突然改变等，都会引起小儿腹泻出现。

气候变化　如果气候发生突然的下降导致小儿腹部受凉的话，就会增加肠的蠕动，而天气过热会使小儿消化液的分泌降低，因为口渴过多吃奶，对消化道的负担增加，都会造成腹泻的发生。

细菌感染　此类情况一般是大肠杆菌、痢疾杆菌等引起的腹泻，病原的微生物以污染后的饮食或者水等进入到小儿消化道，还可以以受到污染的日用品、手或者玩具等进行传播。

小儿腹泻的治疗妙招

当小儿出现腹泻情况后，家长一般都会呈现慌张的状态，为了实现对小儿腹泻的治疗，家长就需要掌握一些小儿腹泻的治疗小妙招。在生活中，治疗小儿腹泻的小妙招有很多，下面就简单介绍几种。

胡萝卜汤　因为胡萝卜是一种碱性的食物，内含的果胶可以促使大便的成形，对肠粘膜表面的细菌与毒素吸附，起到止泻的效果。在此食物制作中，向把胡萝卜洗净且对切开，后切为小块并加水进行煮烂，再使用纱布将渣进行过滤，最后按 500g 胡萝卜进行 1000g 水的要求进行加水，再加适量的糖烧开方可食用。

苹果膳　苹果内含鞣酸，具止泻效果。在制作中，将一只苹果洗净、蒸熟，去皮将果肉捣成果泥进行食用，要求每次食用30~60g，一天食用3次。同时苹果汤对治疗腹泻也有效果，把苹果切碎后加250ml水和少量的食盐，还也再加适量的糖，煎汤饮用。

蛋黄膳　把鸡蛋煮熟后去壳、去蛋白处理，把蛋黄放于锅内小火进行熬炼和取油，让1岁内的婴儿每天进行一蛋黄油的食用，可以分作2~3次食用，要求3天为一疗程。此方法能够对腹泻治疗，且有补脾、益胃的效果。

清凉油　将清凉油涂抹在小儿的肚脐与尾骨上，要求每天涂抹2次，在3天后就能够有效果。

焦米汤　先将米粉或者奶糕研为粉，炒至颜色呈现黄色，再进行适量的水、糖添加，后再烧成糊状。在米粉加水后再加热就成为糊糟，此种糊糟易于消化，且炭化结构吸附、止泻的效果比较好。

小儿腹泻的预防措施

母乳喂养　母乳具有较高的营养价值，易于小儿消化和吸收，能够有效防止小儿腹泻，且要注意在夏季不要对婴儿采取断奶。

注意日常卫生　家长在喂孩子前，要干净洗手；对孩子的玩具、用具和餐具等，要常清洗和消毒，在奶瓶每次用后要清洁，且最好以高温烧煮进行20min的消毒；对小儿患者要采取家庭隔离措施，对孩子的便器和尿布也要做好消毒。

按照顺序进行辅食添加　不管是小儿食用母乳、牛乳，都要遵循按时、定量的原则，若大便稀且次数多，则不要进行新的辅食添加。对辅食添加的顺序为流质、半流质、软食、固体的食物，且要注意从少量慢慢加多。

规律生活　让小儿保持充足的睡眠，不影响他们的良好睡眠，保持生活规律，且还要适当进行户外活动的增加，促进体质增强。