

羊水量异常患者的护理

▲ 攀枝花市盐边县妇幼保健服务中心 王建春

羊水是羊膜腔内的液体，一般正常情况下，羊水的产生和吸收是动态平衡的，但一些异常因素也会导致羊水的产生和吸收不能保持平和，就会造成羊水量过多或过少，这就是羊水量异常。临床中对于羊水量异常患者的护理有部分需要注意及遵照的要点。

羊水过多的护理

生活护理及常规治疗 对于羊水量过多的产妇患者，建议多卧床休息，指导患者采左侧卧位，根据患者个体情况，遵医嘱予以吸氧治疗，纠正胎儿缺氧情况，1h/次(tid)；对于羊水量过多患者需嘱其限制钠摄入量，日常饮食中宜清淡为主，建议家庭自行烹煮合适口味的餐食，或提前于患者食堂沟通定制符合个体病情的餐食，增加蔬菜水果的摄入，护理人员注意日常监测患者二便情况，记录小便出量和大便次数，如遇便秘不畅等情况，可汇报医生酌情使用通便产品或药物，以防排便过于用力导致的胎膜破裂情况发

生。注意患者的病服或贴身衣物情况，宜穿着舒适柔软材质的贴身衣物，避免应衣物材质粗糙等原因刺激乳头及腹部，造成的诱发宫缩，以至早产，如见早产先兆应立即通知医生进行处理。病房设置要安全合理，最大程度避免意外碰撞或跌落等情况的发生，原则上要兼顾病房的安全、舒适、及安静，给患者提供适宜安养的环境。

治疗护理 对于子宫张力过高的患者，根据个体情况遵医嘱配合医生应用超声技术行羊膜穿刺放水，要注意羊水出量不宜过快，一般建议 500ml/h 的出量较为合理，一次出量最多不能超过 1500ml，谨防由于羊水量减少过多过快导致的胎盘早剥。穿刺放水过程中时刻监测患者情况，记录患者体征，适当调节治疗室内温湿度，根据情况给患者采取保暖措施。

特殊情况护理 指导患者学习记录胎动次数，严密监测胎心音情况，如出现自然破膜情况，嘱患者立即取平卧体位，取枕头或软垫抬高患者臀部，以防出现脐带脱垂，后

立即通知医生进行相关处理。如需进行人工破膜引产，配合医生进行阴道高位破膜，缓慢控制羊水出量，期间严密监测胎心音、血压、心率等生命体征，注意询问患者自体感受，谨防胎盘早剥。

羊水量少的护理

生活护理及常规治疗 根据产妇产检情况，一般建议从 37 孕周开始，提高产检频率，观察记录产妇 B 超情况，如遇羊水减少情况，建议其尽早或提早入院开始待产。指导产妇如何监测胎动次数，体位一般建议采用左侧卧位，注意观察或询问产妇出入量，利用专业知识沟通建议其增加日常饮水量，提高循环血量，进而增加羊水量。遵医嘱给患者进行吸氧治疗，3min/ 次（bid），日常注意监测胎心音情况，必要时使用胎心动态监测仪进行胎心监护或 B 超检查，掌握胎儿宫内情况。正常饮食，提高蔬果摄入量。

分娩护理 产妇分娩前备好应有抢救物

品和辅助产具，过程中密切监测胎心情况，必要时使用胎心监护仪，见异常情况及时报告医生，可先行吸氧治疗，静脉注射维生素 C 1g+5% 葡萄糖 40ml，若未见改善，或伴随破膜及羊水浑浊情况者，建议尽早终止分娩，如患者情况不能短时间分娩，建议立即行剖宫产。娩出新生而后有羊水粪染情况，要及时处理，清理口鼻咽分泌物，后及时擦干，并采取保暖措施，观测新生儿身体情况，异常者及时报告医生进行处理。

临床中羊水量过多的严重者，可能与胎儿畸形或其他妊娠期并发症有关，所以一般需引起重视，对于此类产妇，在护理中需要注意避免各种可能引发导致宫缩早产的因素，配合治疗过程中也需要注意各种体征监测。护理工作人员在临床护理过程中要提高异常情况敏感性，根据工作经验，判断处理问题，及时汇报医生，时刻提醒自身肩负的是新生儿和一个家庭的责任，对于任何可能出现问题的情况都需引起警醒。

防治失眠的针灸方法

▲ 什邡市第四人民医院 王万莉

失眠又被称为“不寐”，是一种常见的睡眠障碍，是指一个人尽管有适当的睡眠机会和睡眠环境，仍然对睡眠时间或者睡眠质量不满意，而且影响日间社会能力的一种主观体验。引起或者促发失眠的因素有很多，有心理因素、生理因素和环境因素等。其中心理因素包括：情绪激动、情绪不安、持续的精神紧张以及过度关注睡眠问题而导致的焦虑等；生理因素包括年龄、性别、饥饿、疲劳以及女性激素水平的变化等；环境因素包括睡眠环境的突然改变、强光、噪音等。失眠主要表现为入睡困难、睡眠维持困难等，失眠患者睡眠总质量下降，醒来时仍然感到疲倦，感觉精力没有恢复。

近几年来，中医针灸治疗成为许多失眠患者的选择。和西医治疗相比，中医针灸治疗失眠是一种绿色的自然疗法。长时间吃安定类药物会让人形成依赖，也会导致一些副反应的发生。而中医针灸治疗失眠正好能够避免患者对安眠药等安定类药物的依赖和毒副反应的发生。中医在治疗失眠的同时，还能够起到安神定气、疏肝理气的作用。

由此可知，与西医治疗相比，中医针灸治疗没有成瘾性，而且治疗起来比较温和，因此中医针灸治疗成为广大失眠患者比较容易接受的一种治疗方案。中医认为，失眠大多是由于化源不足，心神失养；阴虚火旺，阴不敛阳；心虚胆怯，心神不安或者痰热、实火，扰动心神所致。以针灸治疗失眠在古代就有记载，针灸治疗失眠的机理和作用在于能够协调阴阳，扶正祛邪，疏通经络，从而达到改善睡眠的目的，其主要内容如下：（1）调和阴阳：人体在睡眠的状态下保持着阴阳相对平衡的状态。（2）扶正祛邪：所谓的扶正就是提高抗病能力；祛邪就是祛除致病因素。失眠是由于多种因素导致的，比如胃气失和、心火炽盛、肝郁化火等，这时候就应该应用针灸扶正祛邪。通过针灸，可以扶正祛

邪，调和阴阳，从而达到改善睡眠之功。针灸防治失眠一般是在白天进行，针灸常用的穴位在头部、颈部、手部或者是足部。

针灸防治失眠有三针

皮肤针 取穴：常用穴：颈椎 1~7 两侧、胸椎 5~12 两侧。备用穴：额部、头部、眉弓、足三里、三阴交。皮肤针的操作方法是，选取了上述部位之后，重点用皮肤针叩刺常用穴位之两侧，手法轻度或者中度。皮肤针主要用于以失眠为主的神经衰弱患者，并且对病程较短的患者疗效最好，病程长的患者疗效稍差。

耳穴压丸 取穴：常用穴：心、缘中、神门。备用穴：肾、皮质下、肝、内分泌、脾。操作方法是：一般仅取常用穴，效果不明显时，再加选备用穴 1~2 穴。贴压物一般选用绿豆或者是冰片（预先制成米粒大的颗粒），将其贴压在一侧的穴位上。然后每穴按压一分钟，使耳廓充血发热。令患者每日自行按压耳穴 3~5 次，睡前必须按压 1 次，时间为每穴约 1~2 分钟。隔日换贴 1 次，二侧穴位交替应用。10 次为一疗程，疗程间隔 4 天。本方法主要用于初得失眠症的患者，或者是失眠症较轻的患者，同时该方法也对失眠具有一定的预防作用。

耳穴埋针 常用穴：心、肾、缘中、神门、皮质下。备用穴：胃、肝、枕、脾。操作：常用穴均取，效不显时，酌加备用穴。严格消毒耳穴后，将撒针形皮内针埋入，上以胶布固定，令患者每日自行按压 3~4 次，以感到轻微疼痛、胀、发热为佳。每次一侧耳，双耳交替。3~5 天换埋针 1 次，2 次为一疗程。疗程间隔 5 天。本方法用于失眠症较重的患者。

总之，中医针灸对于防治失眠具有很好的疗效，通过中医针灸治疗失眠，不仅能够改善患者夜间的睡眠状态，提高工作的效率，而且还有利于改善记忆力，促进脑部的血液循环，预防失眠导致的其他疾病的发生。

阿尔茨海默病的预防措施

▲ 南充市高坪区人民医院 隆世宇

阿尔茨海默病就是人们常说的老年痴呆症，主要特征为认知与记忆功能进行性衰退，多由于神经变性引起。患者的首发症状为记忆力下降，也是造成患者认知功能损害的重要原因，是该病的主要特征。临床通常以患者是否存在记忆障碍或认知功能障碍来辅助诊断，同时还包括语言能力、生活能力、执行能力、空间视觉功能等方面的衰退。该病临床表现多种多样，不同患者所表现出来的症状也有所差异，随着临床对该病研究的不断深入，对其的认识也不断增多。

阿尔茨海默病分三型

早发型 阿尔茨海默病常见于 65 岁以上患者，但是也有部分患者在 45~50 岁就出现了阿尔茨海默病，此类患者被称为早发型阿尔茨海默病，此类患者所占比重仅有 10%。阿尔茨海默病发病年龄越早，其对患者脑功能损害越严重。临床研究认为早发型阿尔茨海默病可能与染色体基因缺陷有关，且早发型阿尔茨海默病患者与晚发型阿尔茨海默病患者相比，其更容易出现肌肉痉挛的症状。

晚发型 此类阿尔茨海默病是指 65 岁之后发病的患者，其所占比重超过 90%，且有半数的患者是在 85 岁之后发病，目前临床尚不能确定其是否具有遗传性。

家族遗传型 此类阿尔茨海默病存在家族聚集特征，患者直系亲属中至少有两代人存在阿尔茨海默病，但是此类阿尔茨海默病在临床中的所占比重不足 1%，且发病年龄段较低，通常在 40 岁左右发病。

阿尔茨海默病的临床症状

阿尔茨海默病的临床症状不明显且早期进展速度较为缓慢，很多患者都不知道自己是什么时候发病的，一般是在 70 岁左右出现明显症状，也有部分患者因为躯体疾病或精神刺激而出现阿尔茨海默病相关症状，尤其是脑卒中患者，发病后容易出现血管性痴呆，其症状与阿尔茨海默病相识。该病的主要症状为认知功能退化、精

神行为改变、生活能力逐步下降。

目前将该病分为三个阶段，第一阶段为轻度痴呆，主要表现为记忆力下降，容易遗忘近期发生过事情，事物判断能力下降，无法独立思考，表现为工作或做家务时出现发呆、注意力不集中的情况，人际交往能力下降。第二阶段为中度痴呆，主要表现为记忆力严重下降，空间视觉能力下降，无法区分事物之间的差异，在个人卫生、穿衣吃饭上需要家人照顾，部分患者还会出现失语、尿失禁、狂躁等症状。第三阶段为重度痴呆，仅有零碎的记忆片段，无法想起亲人好友，无法生活自理，大小便失禁、出现吮吸、摸索等原始反射。

阿尔茨海默病的防治措施

目前临床尚无特效治疗方法，对于该病主要是采取预防为主措施。尤其是近些年来阿尔茨海默病的发病年龄段呈年轻化发展的趋势，尤其是因为脑血管疾病诱发的患者数量不断增长，因此需要采取有效的预防措施。

多运动 经常进行有氧运动能够为大脑补充足够的氧气，加速脑细胞的新陈代谢，从而保护脑功能。

多用脑 老年人需要培养自己的兴趣爱好，包括练毛笔字、下象棋、画画等，多参与社会活动，做一些益智游戏。临床研究指出，不爱思考可能会造成大脑功能退化，因此需要多用脑、多思考，预防该病的发生。

饮食管理 西红柿、绿色蔬菜以及鱼肉等食物存在抗氧化物质，多摄入能够延缓脑功能衰老。

安全管理 老年人由于步态不稳经常发生跌倒的情况，脑外伤也可能诱发该病，因此日常生活中需要注意安全，预防跌倒。

保持心情愉悦 老年人群要多与人交流，多宣泄负面情感，不要保持消极的态度，不然容易诱发该病。

阿尔茨海默病具体发生机制尚未明确，因此只能采取预防的措施，并积极锻炼身体，多思考，预防该病的发生。