

卒中患者康复的实用攻略

▲河南省信阳市人民医院 金云红

卒中患者发病后其肢体运动等功能往往受到一定损伤，导致其清醒后仍无法正常生活，严重影响患者的康复。正因如此，做好对脑卒中患者的相关康复护理是十分重要的。那么，该疾病患者的家属以及护理人员在患者康复护理的时候应该注意哪些呢？

心理

卒中患者由于康复所需时间较长，在短时间内难以看到效果，易产生消极、悲观的心态。此时，家属以及相关的护理人员应该根据患者的性格特点，选择适当的方式来劝慰引导患者，进行心理调节。家属还可以安排康复成功的患者现身说法，使患者能够拥有并持续坚持战胜疾病的信心，主动进行肢体功能锻炼及正常的人际交往，学会自我护理，减少对家人的依赖，改善生活质量。

在这个过程中，良好的家庭环境非常重要，家庭成员要经常陪伴在该疾病患者的身边，给予患者关心、爱护以及体贴，尽可能地满足患者的心理需求。此外，还可以根据患者的病情状况，给患者安排一些适宜的娱乐，比如下棋、听广播以及读报等，使患者坚定战胜疾病的信心，从而让其能以最佳的心理状态接受康复护理。

环境

由于卒中患者康复所需的时间较长，所以其一般都是居家的，那么家属



来源/千库网

就应该注意该疾病患者的房间设施摆放情况。

首先，患者家属在选择患者后续康复房间时，应该要考虑到房间的大小是否足够患者的轮椅转身。

其次，患者家属要考虑的是患者的房间门口是否设置了门槛，房间内的地面是否做了防滑处理。如果设置门槛且未做防滑的话，患者容易被绊倒或跌倒。

再者，患者的床一定要设置活动床栏，以避免患者发生坠床等危险。

最后，家属要考虑的就是患者的洗澡的地点是否有洗澡凳，其墙上是否有安置扶手、便器是否为坐式等问题。如果没有，家属应该尽快安装这些东西以方便和保护患者。

吞咽功能

部分卒中患者的吞咽功能存在一定障碍，而这些患者不仅会产生烦躁以及抑郁的心理，还会出现食欲下降，甚至出现不愿意张口进食的现象。长此以往，患者会出现营养以及水分摄入不足的现象，最终导致患者并发肺炎，减缓患者

的康复速度。

针对上述情况，家属以及相关的护理人员应该理解并安慰这类患者，当患者的认知正常且病情稳定时，家属以及相关的护理人员应该监督并协助患者进行间接的吞咽以及进食训练，训练的频率 ≥ 2 次/d。

语言功能

因为语言表达持续存在障碍，部分患者会逐渐出现少言、淡漠等表现。家属以及相关的护理人员应该协助患者进行语言康复训练，过程中注意以下几点：

（1）患者语言训练的困难程度和训练频率要根据患者的具体状况，应该从患者已经学会的内容进行复习，然后再循序渐进，从而增强患者后续训练的信心。

（2）关于患者语言训练的内容，家属以及相关的护理人员要选择一些患者感兴趣以及熟悉的内容。

（3）患者有进步就要表扬，切勿随意打击患者的自信心。

肢体功能

在康复前期，要为患者勤加按摩，在按摩过程中要以不引起患者的疼痛为原则，动作幅度不要太大，按摩的时间应该是30 min/次，2~3次/d。

中后期要督促患者进行主动锻炼，患者可以先进行床上训练，直到其可以稳定地下床活动时，患者再进行平衡以及步行等训练。

这些人需要做胃镜

▲河南省商丘市第一人民医院 周卫华

现代人由于饮食不规律、饮食结构的变化等，常会合并肠胃方面的问题，所以需要通过胃镜来检测胃部健康。在临床上，胃镜是检查食管癌和胃癌最好的检查手段，比CT、彩超、磁共振检查都要清晰。那么，在日常的工作中，哪些人应该接受胃镜检查？

吞咽不利、进食阻碍 有吞咽不良、饮食受阻等症状需要做胃镜检查，有进食障碍问题，主要考虑是食管或胃内入口的贲门位置阻塞造成的，这种情况会对饮食造成一定的影响，需要进行检查和处理，否则会对身体造成一定的损害。

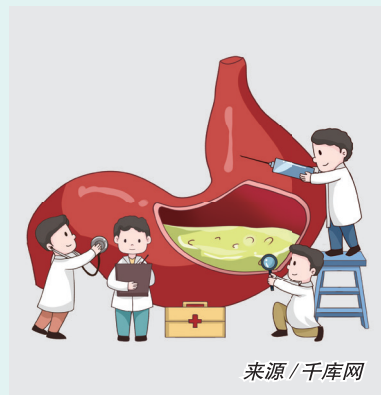
不明原因的食欲减退和体重减轻 呕吐、恶心、食欲减退可能是因为胃部炎症造成的，如果伴有体重减轻的症状，也有可能是因为胃癌引起的病症，需要做胃镜检查，一旦发现有恶性疾病要尽早进行治疗。

长期吸烟、喝酒者 临床研究显示，长期吸烟酗酒者发生胃部病变的风险较高，因此这类人群要定期进行胃镜检查。

45岁以上的人群 这类人群即使没有肠胃不适，平时也要进行胃镜检查，毕竟老年人即使早期有胃病，也不会有太强烈的反应，所以要定期进行胃镜检查，以便及时发现疾病和治疗。

胃镜的复查时间，需要结合患者本身的基础疾病来进行判断。如果是偶有不适，胃镜检查发现的是浅表胃炎，且没有任何的并发症，可以通过改善生活来移除危险因素，那么可以在一到两年之后进行复查；如果胃镜检查发现有慢性萎缩性胃炎或者是肠上皮化生，最好是一年进行一次复查；如果是胃黏膜不典型增生，3~6个月就要进行一次检查，同时还要服用护胃抑酸的药物，并注意日常保健。

由于公众对胃镜设备的接受度较高，不仅能进行无痛检查，还具有诊断率高、效果好、安全可靠的特点。因此对于怀疑有食管、胃部疾病的人群及胃部疾病高危人群，都该遵医嘱接受胃镜检查，以便了解自己的胃部状况。



来源/千库网

揪出妊娠高血压的“蛛丝马迹”

▲河南省商丘市睢阳区妇幼保健院产科 刘红娥

随着人们对产检重视程度的提高，越来越多的产妇被确诊为妊娠高血压。妊娠高血压通常会在妊娠20周和产后两周左右被检出，产妇可以通过常规检查、还有孕妇和胎儿的特殊检查来确定自己是否患有妊娠高血压。需要做的检查项目有：孕妇的自觉状态，包括是否有头疼、眼花、胸闷、上腹部疼痛等问题；还要进行身体检查，包括眼底检查、体重、血压、尿量、凝血功能、尿常规、心肝肾功能等；胎儿的常规检查，包括胎心、胎儿发育情况、胎动、B超监测胎儿宫内状况、胎心监护和脐动脉血流等。

妊娠高血压的临床表现

血压升高 女性在孕早期五个月内时，血压都会比孕前正常值稍低一些。而到孕中后期，血压会逐渐升高恢复正常。正常孕妇的收缩压应低于140 mmHg，舒张压应低于90 mmHg。如果孕妇的血压比这两个数值高出许多，就有患上高血压的风险了。

腿部水肿 女性在妊娠期体重都会逐渐增加，正常速度应是一个月在4~5斤左右。如果孕前就偏胖的女性，在孕期体重的涨幅会稍慢一些。孕妇要是出现了快速增重的现象，一周就超过了2斤甚至更多，就要留意是否出现隐性水肿。孕妇应按压自己足踝处

和小腿，检查是否有凹陷性水肿。如果有，就可能是因为子宫压迫到了下腔静脉，血液回流受到了阻碍，导致妊娠高血压。

蛋白尿 由于孕妇出现血压升高、水肿等妊娠高血压症状后没有及时治疗，就会出现蛋白尿。

眼底发生变化 当人体内器官小动脉发生变化时，视网膜小动脉就会发生三个阶段的变化：血管痉挛期、血管硬化期和视网膜病变期。因此孕妇在产检时发现眼底发生变化，就有可能发生妊娠高血压。

抽搐昏迷状态 在孕后期或分娩后，孕妇突然出现抽搐、昏迷的情况，要引起高度重视，孕妇在分娩时出现牙关紧闭、咬肌僵硬、两眼直视前方、丧失意识或者昏迷的情况，临床医生或者护理人员要及时采取措施，妊娠高血压的致死率还是很高的。

妊娠高血压的防治措施

重视妊娠期产检 孕妇要遵医嘱按时做产检，医生每次都会给孕妇测量血压，进行各种身体检查。如果血压有异常现象，医生在确诊后会提出完整、科学的治疗方案，帮助孕妇及时治疗妊娠高血压。

妊娠期身体护理 妊娠期孕妇在平时要保持良好的营养摄入，正常的睡眠时间。

多摄取一些富含蛋白质和补充维生素。每天要吃一些新鲜蔬果，早睡早起不要劳累。如果有贫血现象要特别注意补血，必要时可以遵医嘱吃一些补血的药物。

重视家族遗传病因 产检时医生会咨询孕妇家族是否有高血压、妊娠高血压的患病史，如果有就要重视血压方面的检查，发现血压异常升高时要及时到医院治疗。

妊娠高血压的护理措施

如果孕妇已经确诊为妊娠高血压后，要保证充分的睡眠，每天应保持10 h以上的睡眠时间。休息和睡眠时尽量保持左侧卧位，可以有效减轻子宫对腹部主动脉、下腔静脉的压迫，增加回心血量，使子宫胎盘的血供恢复正常。

轻度妊娠高血压孕妇的饮食要保持足够的蛋白质摄入，每天还要食用蔬菜水果、维生素、铁和钙剂。不必对食盐摄入量严格控制，长期低盐饮食不但可能引起低钠血症，还会影响孕妇食欲。一旦孕妇出现全身水肿的情况，就要限制食盐的摄入。

进入孕后期后，孕妇可以提早住院进入待产状态。护理人员会每天观察母体体征，孕妇如果出现头痛、视力改变、上腹不适等症状要及时和医生沟通。