



## 康复护理知多少

任瑞国 威县人民医院康复医学科

在现代医疗体系中,康复护理正发挥着日益重要的作用。它不仅仅是简单的疾病护理后的延续,更是帮助患者恢复身体功能、提高生活质量的关键环节。今天,就让我们一同深入了解康复护理。

### 康复护理的概念

康复护理是指在康复医疗过程中,根据总的康复医疗计划,围绕全面康复目标,密切配合康复医师及其他康复专业人员,对康复对象进行的一般的基础护理和运用专门的康复护理技术进行的功能促护护理。简单来说,就是通过各种护理手段,帮助那些因疾病、创伤等导致身体功能受损的患者,尽可能地恢复到最佳的身体状态。

### 康复护理的重要性

**促进身体功能恢复:**以骨折患者为例,术后恰当的康复护理,如在医护人员指导下进行循序渐进的关节活动训练,能够有效避免关节僵硬,促进肢体血液循环,加快骨折部位的愈合,帮助患者更快地恢复肢体的正常运动功能。

**提升生活自理能力:**对于脑卒中患者,康复护理团队会通过训练患者进行穿衣、洗漱、进食等日常生活活动,逐渐提高患者的生活自理能力,使他们能够重新独立地生活,减少对他人的依赖。

**改善心理状态:**许多患者在经历疾病或创伤后,会出现焦虑、抑郁等心理问题。康复护理人员不仅关注患者的身体康复,还会通过心理疏导,帮助患者树立战胜疾病的信心,以积极的心态面对康复过程。

### 康复护理的常见内容

**体位护理:**根据患者的病情和康复阶段,为其选择合适的体位,预防压疮、关节挛缩等并发症。例如,长期卧床的患者需要定时翻身,保持皮肤的清洁和干燥。

## 关节置换术后康复

冯磊 山东第二医科大学附属医院

关节置换术是一种外科手术,旨在用人工制造的关节部件替换受损关节,以恢复关节的正常功能并缓解疼痛。该手术常用于治疗严重的关节炎、关节损伤或其他导致关节功能严重受损的疾病。术后康复至关重要,它不仅有助于恢复关节的活动能力和肌肉力量,还能减轻疼痛,提高患者的生活质量和自理能力。因此,关节置换术后,患者应积极参与康复计划,遵循专业指导,以促进全面恢复。

### 一、关节置换术后早期康复措施

关节置换术后,疼痛管理至关重要。患者可以在医生指导下使用镇痛药物,如布洛芬缓释胶囊等,以缓解疼痛,同时需遵医嘱,注意药物剂量和使用时间。冷敷也是术后康复的重要手段之一,通过降低局部组织温度,减少炎症和肿胀,从而缓解疼痛。患者可以使用冰袋对手术部位进行冷敷,但需注意避免冻伤。经皮神经电刺激(TENS)是一种非侵入性的疼痛治疗方法,通过向皮肤传递微弱的电脉冲来刺激神经,从而减轻疼痛。此方法需在专业指导下进行。此外,早期功能锻炼和正确的体位摆放对于术后康复同样重要。患者应在医生指导下进行适度的关节活动,避免长时间保持同一姿势,以促进血液循环和关节功能恢复。

### 二、关节置换术后中期康复计划

关节置换术后,康复过程需逐步增加活动量与强度。初期,患者可进行简单的关节活动,如缓慢屈伸,随后逐渐增加活动范围和时间。关节功能训练旨在恢复关节的正常活动度,包括关节的屈伸、旋转等动作。同时,肌肉力量训练也至关重要,通过锻炼增强关节周围肌肉的力量,为关节提供稳定支撑。患者可以进行抗阻训练,如使用弹力带或哑铃,但需避免过度用力。此外,平衡与协调性训练也是术后康复的重要部分,有助于提高患者的行走稳定性和防止跌倒。患者可以在专业指导下进行平衡板训练或步态训练。

### 三、关节置换术后出院后的康复指导

## 老年人用药安全之呼吸系统疾病

刘维 中南大学湘雅二医院桂林医院

老年人呼吸系统疾病的易发性和重要性不容忽视。随着年龄的增长,老年人的生理功能逐渐衰退,尤其是免疫系统的功能明显下降,这使得他们更容易受到呼吸道病原体的侵袭。呼吸系统疾病不仅会影响老年人的生活质量,严重时甚至可能危及生命。因此,关注老年人呼吸系统疾病的预防和治疗,提高他们的用药安全意识,对于保障老年人的健康具有重要意义。老年人应加强自我健康管理,积极采取预防措施,减少呼吸系统疾病的发病率。

### 一、老年人呼吸系统疾病的常见类型与症状

常见的呼吸道疾病,如流感、肺炎和慢阻肺,对人类健康构成了重大威胁,尤其是老年人群体。流感,作为一种急性呼吸道传染病,由流感病毒引发,其症状包括突发高热、干咳、喉咙痛、肌肉或身体疼痛、头痛和疲劳,有时还会出现呕吐和腹泻。肺炎,则是由细菌、病毒或其他病原体导致的肺部感染,患者常常表现为高热、咳嗽(可能伴有痰液)、胸痛以及呼吸急促或呼吸困难。慢阻肺,即慢性阻塞性肺疾病,是一种持续性的气流受限疾病,通常由长期吸烟或吸入有害气体引起,其主要症状为慢性咳嗽、咳痰以及进行性加重的呼吸困难。这些疾病不仅影响患者的日常生活质量,还可能引发严重的并发症,因此需要及时准确地诊断和治疗,以确保患者的健康和安。

### 二、老年人呼吸系统疾病的安全用药原则

针对老年人呼吸系统疾病,明确诊断与针对性治疗至关重要。当老年人出现上呼吸道感染症状,如咳嗽、发热时,应及时就医进行抗原或核酸检测,以精准识别病原体。一旦确诊,医生会根据病原体类型,选用敏感药物进行针对性治疗,确保疗效。在治疗时,需遵循“用药少、药量要小”的原则。应尽量减少用药种类,适当降低剂量,确保治疗安全。同时,需密切关注药物在老年人体内的代谢与排泄。老年人脏器功能减退,药物代谢与排泄能力降低,可能导致药物蓄积。因此,在选用药物和调整剂量时,

康复训练指导:这是康复护理的核心内容之一。针对不同疾病和功能障碍,制定个性化的康复训练计划。如对于脊髓损伤患者,指导其进行膀胱功能训练,以恢复自主排尿能力;对于运动功能障碍患者,进行肌肉力量训练、平衡训练等。

**日常生活护理协助:**帮助患者进行日常生活活动,如协助行动不便的患者上下床、坐轮椅,以及在患者进行洗漱、进食等活动时给予必要的帮助。

**并发症预防与护理:**密切观察患者病情,预防各种并发症的发生。如对于长期卧床的患者,预防肺部感染、深静脉血栓等并发症,并及时采取相应的护理措施。

### 康复护理的适用人群

各类伤病患者:包括骨折、关节置换术后患者,他们需要通过康复护理恢复关节功能;脑卒中、脑外伤患者,需要康复护理帮助其恢复神经功能、语言功能等;还有脊髓损伤患者,通过康复护理改善肢体运动和感觉功能。

慢性病患者:如糖尿病患者,康复护理可以帮助他们进行血糖监测、饮食指导以及运动康复,以控制病情发展;心血管疾病患者,通过康复护理进行心脏康复训练,提高心脏功能。

老年人群体:随着年龄增长,老年人身体机能下降,康复护理可以帮助他们预防跌倒、改善身体活动能力,提高生活质量。

康复护理是一门综合性的学科,它贯穿于患者康复的全过程。通过专业的康复护理,患者能够在身体、心理和社会功能等多方面得到全面的康复。无论是患者本人还是家属,都应该充分认识到康复护理的重要性,积极配合医护人员的工作,共同为患者的康复努力。只有这样,才能让患者更好地回归家庭、回归社会,重新拥抱美好的生活。让我们一起重视康复护理,为健康生活助力。

关节置换术后,患者在日常生活中需注意保护手术部位,避免过度使用或碰撞。禁止进行高风险活动,如剧烈运动或重物搬运,以防关节脱位或损伤。为营造良好的家庭康复环境,患者需确保居住空间宽敞明亮,减少障碍物,以防跌倒。同时,准备必要的康复设备,如助行器、轮椅等,以辅助日常活动。术后,患者应定期前往医院随访,通过X光、CT等检查手段评估关节恢复情况。医生会根据评估结果调整康复计划,确保患者逐步恢复正常生活。随访期间,患者需及时与医生沟通,反馈康复进展及遇到的问题。

### 四、关节置换术后饮食与营养建议

关节置换术后,合理的饮食调理对于康复至关重要。患者需确保摄入充足的蛋白质,如瘦肉、鱼类、豆制品等,以促进伤口愈合和组织修复。同时,维生素的摄入也不容忽视,尤其是维生素C和D,它们有助于增强免疫力和促进骨骼健康。在饮食中,患者应控制盐和脂肪的摄入,避免高盐、高脂食物,如腌制食品、油炸食品等,以降低心血管疾病和高血压的风险。此外,患者还需避免刺激性食物,如辛辣、生冷、过敏性的食物,以免加重胃肠负担,影响营养吸收和康复进程。建议选择清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果、粥等,为身体提供充足的营养支持。

**结语:**关节置换术后康复的关键点在于全面的疼痛管理、逐步增加的活动量与强度、专业的关节与肌肉训练,以及日常生活的细致护理。患者需遵循医嘱,科学使用镇痛药物,结合物理性治疗与电刺激缓解疼痛。同时,通过系统的功能训练与力量训练,逐步恢复关节活动度和肌肉力量。在日常生活中,患者需注意饮食调理,摄入充足的营养,避免刺激性食物,为康复提供有力支持。此外,保持家庭康复环境的安全与便利,定期随访评估,也是康复过程中不可或缺的一环。我们鼓励患者积极参与康复,尽管过程中可能会遇到挑战,但保持乐观的心态,与医疗团队紧密合作,定能迎来全面的康复与健康的未来。

需充分考虑这一因素,避免药物不良反应的发生。

### 三、老年人常用呼吸系统疾病药物的介绍与注意事项

在老年人呼吸系统疾病的治疗中,常用药物包括抗菌药物、茶碱类药物、β2受体激动剂和肾上腺糖皮质激素。应根据病原体类型和药物敏感性选用合适的抗菌药物,确保疗效。茶碱类药物主要用于支气管哮喘及COPD的治疗,老年人使用时需适当减量,并密切监测血药浓度,以防药物中毒。β2受体激动剂常用于支气管哮喘的治疗,老年人使用时剂量应偏小,同时需监测不良反应,如心悸、手抖等。肾上腺皮质激素在支气管哮喘、COPD等疾病中广泛应用,但老年人使用时需特别慎重,注意监测血糖、骨密度等指标,以防药物引起的副作用。

### 四、老年人呼吸系统疾病的其他治疗措施与预防建议

在治疗老年人呼吸系统疾病时,物理治疗与局部引流起到重要作用。体位排痰、翻身拍背等方法能有效帮助老年人排出呼吸道分泌物,减轻症状。同时,由于老年人常合并有多种基础疾病,如心血管疾病、糖尿病等,这些疾病可能加剧呼吸系统疾病的发展,因此加强基础疾病的治疗也是关键。此外,预防措施同样不可忽视。老年人应接种流感疫苗、肺炎疫苗等,避免前往人群密集场所,保持良好的生活习惯,如合理饮食、适度运动、充足睡眠等,以降低患呼吸系统疾病的风险。

**结语:**老年人呼吸系统疾病的安全用药原则包括遵医嘱、科学用药,避免滥用抗菌药物,注意药物剂量和种类,以及药物在体内的代谢与排泄。治疗措施则涵盖药物治疗与局部引流,加强基础疾病的治疗,并采取预防措施,如接种疫苗、避免人群密集场所、保持良好的生活习惯等。遵医嘱、科学用药至关重要,老年人应充分了解所用药物的作用、副作用及注意事项,避免自行增减剂量或更换药物。同时,加强自我健康管理,如合理饮食、适度运动、充足睡眠等,有助于预防呼吸系统疾病的发生。

## 无痛分娩,你了解多少?

刘慧文 荣成市石岛人民医院

通常所说的“无痛分娩”,在医学上称为“分娩镇痛”,是使用各种方法使分娩时的疼痛减轻甚至消失,让准妈妈能够在相对轻松的状态下迎接新生命的到来。目前的分娩镇痛方法包括非药物性镇痛和药物性镇痛两大类。非药物性镇痛包括导乐分娩、经皮电刺激法、呼吸法、分娩球分娩、自由体位分娩、水中分娩、音乐疗法等,其优点是对产程和胎儿无影响,但镇痛效果较差;药物性镇痛是通过麻醉药物来达到镇痛效果的,其中椎管内分娩镇痛是迄今为止所有分娩镇痛方法中效果最确切的方法,这种操作由有经验的麻醉医师进行。尽管已经在许多国家和地区得到广泛应用,但关于它的具体原理、适应人群及其可能的风险,很多准妈妈以及她们的家属并不完全了解。本文将从基本原理、适应症与禁忌证,以及潜在的利弊风险等方面进行详细介绍,帮助大家更好地理解这一分娩镇痛方法。

### 椎管内分娩镇痛的基本原理

麻醉医师在腰椎间隙进行穿刺成功后,注入少量局麻药或阿片类药物,并在硬膜外腔置入一根细导管,导管的一端连接电子镇痛泵,由产妇根据疼痛的程度自我控制给药(麻醉医师已经设定好了每小时的限量,不必担心用药过量),镇痛泵可以持续使用直至分娩结束。在整个过程中,麻醉药的浓度较低,可控性强,安全性高,几乎不影响产妇产的运动,产妇意识清醒,能主动配合、积极参与整个分娩过程。

### 适应症与禁忌症

适应症方面,对于那些害怕分娩疼痛、无法忍受强烈阵痛的产妇,无痛分娩可以提供显著的帮助。此外,针对一些高危产妇,如高血压、糖尿病的情况,无痛分娩有助于让产妇放松,从而减轻因疼痛引起的生理压力,有时也能改善产程的进展。

无痛分娩也有其禁忌症。有阴道分娩禁忌症、硬膜外置管禁忌症或者凝血功能障碍的不能实施;想选择分娩镇痛的准妈妈必须在产科和麻醉医生的评估后,才能确定本人是否可以采用分娩镇痛方式。

### 无痛分娩的利与弊

无痛分娩的最大优势是能够有效缓解分娩中的剧烈疼痛,帮助产妇更好地度过生产的痛苦阶段。采用无痛分娩的产妇往往能够在较为轻松的状态下度过产程,并且由于减轻了疼痛感,产妇的体力消耗较小,产后恢复较快。在分娩镇痛过程中如需进行剖宫产,产妇可及时进入手术室实施手术,如果分娩镇痛效果确切,通过置管处给药可以免去了再次椎管穿刺的过程,节省了手术前的准备时间。

然而,任何医疗干预都存在一定的风险。无痛分娩的潜在风险主要集中在麻醉药物的使用上,包括麻醉药物引起的过敏反应、低血压、头痛等。此外,硬膜外麻醉在操作不当的情况下,可能会出现穿刺失败或引发脊柱感染等并发症。对于产妇来说,麻醉的使用可能影响她对分娩过程的感知和参与感,有些产妇会感到不适应,或有可能延长分娩时间。另一方面,由于麻醉药物的使用,产妇在分娩后可能会感到麻木或无法迅速站立,这需要医护人员的协助。

无痛分娩作为一种有效的产痛缓解方式,已广泛应用于现代分娩过程中,为许多准妈妈提供了更加舒适的生产体验。了解无痛分娩的原理、适应症和可能的风险,有助于产妇做出更加明智的决策,确保分娩过程的安全与顺利。母爱无需疼痛证明,希望每位母亲都能被温柔相待。

## 母乳喂养常见问题及处理

朱澎谊 四川省乐山市市中区茅桥镇中心卫生院

母乳是大自然馈赠给人类最珍贵的礼物,现在很多宝妈们在宝宝出生后觉得母乳喂养很麻烦,于是直接给宝宝喂奶粉,还有很多宝妈们在生活中或是网络上受到“母乳六个月就没有营养了”、“宝宝长期吃母乳以后不好断奶”等话语的影响,动摇了母乳喂养的信心。殊不知母乳喂养有非常多的好处,可以促进母体康复、促进婴儿口腔发育、增进母婴感情等。但是母乳喂养也让很多宝妈们遇到了很多问题,那么母乳喂养会遇见哪些问题呢?又该如何进行处理呢?

### 一、哺乳前的准备与乳房护理

首先,在孩子出生前,新手妈妈可以通过多种途径来对母乳喂养进行准备。具体来说,可以通过阅读相关书籍、参加育婴课程或咨询医疗专业人士等方式来获取丰富的知识和经验,为母乳喂养做好充分的心理和物质准备。其次,新妈妈还可以在准备期间根据个人条件来逐步调整作息时间、饮食结构和生活习惯,以提高身体素质 and 自身免疫力,为产后母乳喂养创造有利的条件。

且在母乳喂养的过程中,一些常见的乳房问题则可以通过正确的护理来预防 and 解决。比如说,乳头皲裂就是最常见的问题之一,对此则可以通过使用乳头护理霜、注意保持乳头清洁和干燥,以及确保婴儿正确的吸吮姿势来预防。

### 二、正确面对初始母乳喂养的困难

对于许多新妈妈来说,母乳喂养可能会带来一系列的挑战。在这个过程中,需要及时了解问题,并采取有效方法加以应对。从婴儿的正确吸吮姿势到乳房的充分排空,每一个环节都是至关重要的。不正确的哺乳姿势就可能会导致乳头疼痛,甚至是乳腺炎。因此,从一开始新妈妈就要建立正确的喂养姿势,而这对于避免乳头疼痛与确保乳房得到充分的排空都是非常重要的。

新妈妈可让宝宝的嘴巴张开,吸住整个乳晕,而不只是乳头。这样不仅可以减少乳头损伤的风险,还能帮助宝宝更有效地吸取乳汁。此外,确保宝宝的身体与母亲保持一条直线,让宝宝面对乳房,这样可以进一步减轻乳头受到的压力。

在正确的吸吮姿势下,某些母亲仍可能会遇到乳头疼痛的问题。这时,应查找原因并对症下药。乳头疼痛则可能是由于宝宝吸吮技巧不当或者是乳房护理不当所引起的。对此,新妈妈们在每次喂奶后可以用少量的乳汁涂抹到乳头上,然后让它自然晾干,这样就可以利用乳汁自身的治愈性质来帮助乳头恢复。同时,确保乳房在喂奶间隙得到充分的休息,也是预防乳头疼痛的一个重要措施。

### 三、常见问题及处理

#### (一)乳头疼痛

正确含乳确保婴儿正确含乳,避免仅含住乳头。使用乳头霜或天然润肤品,保持乳头湿润,避免干裂。

#### (二)乳腺炎和乳房胀痛

排空乳房确保每次哺乳时完全排空乳房,避免乳汁淤积。按摩和热敷,乳房胀痛时,可以进行轻柔按摩和热敷,帮助乳汁流通。

#### (三)奶量不足

频繁哺乳增加哺乳次数,刺激乳汁分泌。补充泌乳茶或泌乳食品,根据医生建议,可以适当饮用泌乳茶或食用泌乳食品,帮助增加奶量。

### 四、所有人都适合母乳喂养吗

母乳喂养无疑是大多数婴儿的最佳选择,但并非所有人都群都适合母乳喂养。某些情况下,母亲或是婴儿的健康状况、生活方式或特定的医学问题会影响母乳喂养的可行性或安全性。比如母亲方面有严重疾病,HIV感染、活动性结核病、严重心脏病或其他危及生命的疾病。有一些存在有毒品使用经历、过量饮酒、严重营养不良。婴儿方面患有先天性代谢疾病、半乳糖血症、极低出生体重或早产的情况,均不适宜进行母乳喂养。

**结语:**母乳喂养需要一定的技巧和耐心,通过正确的姿势、含乳方法以及适当的护理,可以提高母乳喂养的成功率。母亲在哺乳过程中应多加注意婴儿的需求,保持健康的生活方式,并在遇到问题时及时寻求专业帮助。通过这些努力,母乳喂养可以成为一种愉快而有益的体验,有助于促进母婴的健康和亲密关系。