

脑出血病人如何康复护理

秦昭英

资阳市中医医院针灸康复中心 641300

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 05-062-02

近年来,随着人口老龄化趋势的不断加剧,心脑血管问题的发病率有所提升,从而为人民群众的健康埋下了隐患。其中,作为常见脑血管意外之一,脑出血的发病速度相对较快,且患者病情进展较为迅速,如果不能及时进行合理干预,则该病可对患者大脑组织造成损伤,继而诱发其出现缺血性坏死问题。在临床过程中,良好的康复护理干预对于脑出血患者预后健康的恢复具有重要价值。基于此,近年来,医护人员对于患者护理方法进行了分析与梳理。本文针对脑出血患者的康复护理要点进行了介绍,希望帮助广大脑出血患者更好地了解相关知识。

一、脑出血及其危害

在临床过程中,脑出血主要是原发性非外伤性的脑实质出血问题,其也称为自发性脑出血。据不完全统计,在急性脑血管病变中,脑出血的发病率约在 30% 左右。从出血部位的角度来看,大量患者资料显示,20% 的患者出血部位在小脑和脑干,其余 80% 的患者出血部位多为大脑半球。在临床过程中,多数患者在发病前往往无前驱症状,少数患者可伴有头晕头痛等问题,但该症状并不典型,因此往往难以得到患者重视。在发病时,部分患者可出现面部和肢体麻木、单眼或双眼视力障碍、剧烈头痛、语言功能受限等临床表现,继而对患者健康造成了极大的影响与威胁。从预后的角度分析,脑出血患者预后恢复情况与其出血量、出血部位以及是否存在并发症有关。在预后康复期间,该病患者可出现偏瘫、失语、吞咽功能障碍、记忆障碍以及情绪低落等问题,继而对患者预后生活质量造成了一定影响。

二、脑出血患者康复护理要点

(一) 引导患者积极开展康复训练

作为脑出血患者康复护理工作的重要内容,康复训练对于患者预后健康的改善具有重要促进意义。在此过程中,医护人员应根据患者实际情况引导其进行相应的康复训练,以便合理促进患者预后身体各项机能的充分恢复。在此期间,医护人员应引导患者进行肢体的主动与被动运动训练,从而促进其肢体功能性的合理改善,降低肌肉废用性萎缩与深静脉血栓问题的发生几率。在此期间,若患者无法对肢体进行控制,则医护人员应定期引导患者对于肢体进行被动运动,同时定期协助患者翻身并进行按摩,以便促进患者血液循环。当患者肢体能力逐渐恢复后,应引导患者逐步进行肢体能力的操控练习,其包括自主运动与自主穿衣吃饭等。对于吞咽功能受限的患者,医护人员应利用冰刺激等方式帮助患者实现对于口部肌肉的合理训练,促进其吞咽神经反射的恢复。对于存在语言功能障碍的患者,医护人员应积极引导患者进行发音练习,同时注意做好与患者之间的沟通与交流,促进其语言能力的充分恢复。

(二) 密切监测患者预后生命体征

在预后护理工作过程中,医护人员应积极做好患者生命体征的监测与记录工作,以便降低脑出血复发问题的发生几率。在此期间,医护人员应及时发放相关药物并引导患者严格遵医嘱用药。在此过程中,其应及时对患者血压心率体温等指标进行监测并与患者展开沟通,以便正确了解患者自觉症状,对于存在头晕头痛的患者,应及时根据患者实际情况对其给予针对性干预,以便促进患者症状的合理改善。对于可能存在脑出血复发风险的患者,应及时告知医生并全面评估患者情况,对患者给予相应的干预和引导,以期降低患者预后不良事件的发生几率。

(三) 有效落实患者不良情绪疏导

在康复护理工作开展期间,由于受到病情影响,部分患者往往会滋生紧张、焦虑、抑郁、绝望等负面情绪,从而导致其心情相对较为低弱,难以积极配合医护人员开展相应的康复护理工作。针对这一问题,医护人员应及时做好对于患者不良情绪的充分疏导,帮助其实现对于自身康复信心的建立与完善。在具体实施期间,医护人员应注意做好鼓励性语言的应用,并结合其他脑出血患者的康复案例对患者进行健康知识宣教,帮助患者正确了解自身病情并合理实现不良情绪的充分缓解。与此同时,在护理工作开展期间,医护人员还可以引导患者家属参与到护理工作中,通过家庭情感支持等方式促进患者康复信心的构建。

(四) 科学调整患者日常膳食结构

从饮食的角度分析,为了帮助患者进一步实现康复水平的改进,医护人员应协助患者制定相应的预后饮食计划,科学调整患者日常膳食结构。在具体实施过程中,医护人员应引导患者有效践行清淡膳食原则,保证低脂低盐饮食。在食材选择问题上,应积极做好奶制品、豆类、谷物、水果以及蔬菜的科学搭配,从而有效实现对营养物质的科学摄取。与此同时,对于生冷辛辣等刺激性食材以及肥甘类食物,患者应禁食。在食用肉类时应尽量食用瘦肉,避免食用肥肉与动物内脏。

(五) 帮助患者养成良好生活习惯

相关研究资料显示,在预后康复护理工作中,在预后康复护理工作开展期间,医护人员应积极引导患者实现对于良好生活习惯的科学调整,从而促进其体质的全面恢复与改善。在这一问题上,医护人员应引导患者有效实现对于作息习惯的转变,确保其早睡早起,保证充足睡眠。与此同时,对于有吸烟酗酒等不良嗜好的患者,应引导其及时对于上述习惯进行戒除,从而降低身体的负担。此外,医护人员应引导患者在日后日常生活中结合自身实际情况选取体育运动进行坚

(下转第 63 页)

止痛药应该怎么吃

杨轶琳

屏山县中医医院药剂科 四川宜宾 645350

〔中图分类号〕R95 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 05-063-01

疼痛,是被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。很多疾病都是以疼痛为最初的表现方式,腰痛、颈痛、头痛、关节肌肉痛……

《中国人对 20 种常见病痛的体验和描述的调查》中 503 份有效问卷,其中男性 213 人,女性 290 平均年龄 38.7 岁。问卷显示,分娩痛在疼痛程度一列排首位,高达 8.4 分,比骨折痛(7.1 分)还要高,属于重度疼痛。头痛发生的概率最高:87.7%,属于轻中度疼痛。除了疼痛程度分级,参与者还用语言描述了不同程度的疼痛,像胀痛、刺痛、绞痛、钻心痛、烧灼痛。在这些疼痛到来的时候“喝点热水”是无济于事的。各种各样的疼痛往往伴随着人的一生,止痛药成了人们期望缓解疼痛的救命稻草。可是,止痛药是把“双刃剑”,合理使用的确可起到减轻疼痛的作用;反之,则会对人体健康造成严重损害,甚至危及生命。常见的止痛药物的种类有五种:

(1) 非甾体抗炎药物。主要用于缓解轻度或中度的非癌性疼痛,如痛经、头痛或关节炎等,临床上最常见到的药物有对乙酰氨基酚、阿司匹林等;(2) 阿片类药物。该药物具有较好的镇痛效果,但是如果过量服用,容易成瘾,因此该药物仅仅适用于术后治疗疼痛或晚期癌症疼痛病人,镇痛效果较好。(3) 抗癫痫药物。主要用于治疗三叉神经痛等神经病理性疼痛,临床上常见的这类药物有卡马西平、苯妥英钠等;(4) 抗抑郁药物。主要治疗因神经心理导致的疼痛,如紧张、焦虑、抑郁等不良情绪,临床上常见的药物主要有帕罗西汀、氟西汀等;

(5) 催眠镇静药物,这类药物主要能够尽快缓解病人的疼痛,促进病人睡眠,主要以苯二氮卓类药物为主,临床上常见的药物有硝西泮、地西泮等,但是这类药物如果经过反复应用后,病人会出现药物依赖,且耐药性强,因此这类药物要切忌滥用;

(6) 神经阻滞药物,这类药物主要的原理是通过麻醉药物阻滞疼痛神经纤维的传到,从而起到镇痛的作用。

疼痛不仅会影响人们的生活质量和正常工作,有些人还会因为长期疼痛得不到良好的治疗而出现焦虑、抑郁的不良心理情绪,这又会反过来加重身体的疼痛。许多病人都是不能及时治疗,而转化成为复杂的疼痛,甚至成为难治性的疼痛疾病,因此一定要及时止痛。但是如何使用止痛药,也是有一定的“讲究”的,既要考虑自身情况,又要根据药物的特性进行选择,并且在服药期间要严格遵医嘱,尽量避免出

现误服或漏服药的情况。

网上有一个案例:一位晚期癌痛的中年患者,因为最近 3 个多月经常肌肉注射杜冷丁(哌替啶)成瘾而痛苦不堪。究其原因就是没有遵循世界卫生组织于 1986 年颁发的三阶梯止痛原则。其实癌痛患者止痛还有遵循一下原则:止痛药物一定要按时给药而不能按需给。应按照固定间隔时间给药,如每 8 小时给药一次,控释片应该每 12 小时给药一次,不是出现疼痛再给药,这样可保证疼痛的有效控制。还要尽量口服给药。不方便者可选择经直肠肛门或经皮肤用药。第四,要个体化用药。每个人对药物的敏感度个体间差异很大,应从小剂量开始,逐步增至患者感到有效控制疼痛为最佳剂量。

在人们日常生活中最常服用的就是非甾体抗炎止痛药,以阿司匹林为代表,如布洛芬、消炎痛、扑热息痛、塞来昔布等。非甾体类抗炎止痛药使用广泛、疗效确切,用于一般常见的疼痛,不具有成瘾性。目前非甾体抗炎止痛药是全球使用最多的药物种类之一。随着使用的增多,这类药物的安全问题也越来越受到关注。相应的引起的不良反应,大多是这一类止痛药造成的。因此医生建议不宜乱用止痛药,应该尽量在专业医生的监督下服用,并且还要注意以下几点:

1. 不要随意自行服用止痛药。有疼痛不适症状时,不要自己到药店买药服用,要到医院进行专科(如疼痛科)就诊检查,这样可以避免掩盖真正的病症而耽误治疗。同时医生可以根据具体病因进行对症治疗而选择相应的止痛药。

2. 适当联合用药。对于有消化性溃疡或有胃出血病史,又必须使用止痛药的患者,可联合使用胃黏膜保护剂和饭后服用以减小对胃肠道的损害。如果经过医生评估胃出血风险较大可以经直肠肛门应用的栓剂或经皮肤应用的膏药(软膏)。禁忌同时使用两种或两种以上的同类止痛药。

3. 掌握药物的禁忌症。有消化道溃疡或出血者,肝肾功能不全者,严重高血压和充血性心力衰竭者,血细胞减少者,妊娠和哺乳期妇女。

4. 用药期间不宜饮酒或浓茶,否则会影响药物的吸收和代谢。不宜与抗凝药(如华法林)合用,否则可能增加出血风险。

因此,坚持合理服用止痛药的用药原则,尽量避免减少和避免使用误区,发挥止痛药的最佳止痛药效,从而使止痛药更好的服务于人民的身心健康。

(上接第 62 页)

持锻炼,从而通过运动强化身体素质。在此期间,建议患者以轻柔的有氧体育运动为主,避免参加剧烈运动。

总的来看,脑出血对患者健康的影响相对较大。从护理工作的角度来看,在患者预后康复期间良好的康复护理工作

有助于帮助患者更好地实现脑出血问题的充分改善,对于患者健康的恢复至关重要。基于此,建议广大脑出血患者积极做好对于相关知识的学习并有效配合医护人员开展康复护理干预,继而为自身健康的恢复提供助力。