

截肢患者的心理与日常生活护理要点

杨岚娟

成都医学院第三附属医院·成都市郫都区人民医院 611730

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2025) 01-096-01

要迎接截肢手术，无疑是人生的一次巨大挑战。在情绪风暴中，我们必须学会调侃一下命运，毕竟幽默是缓解焦虑的良药。想象一下，截肢后的世界就像是被命运无情地玩了一场拔河，但别担心，我们依旧可以优雅地行走在生活的跑道上。

在身体的适应与调整方面，西医和中医各有其独到之处。西医强调的是科学与实践的結合，通过适当的康复训练和辅助设备帮助患者恢复日常生活能力。这些训练包括简单的平衡练习、伸展运动和使用假肢进行负重行走等。在家中，保持足够的空间和便利的设施很重要，比如在关键区域安装扶手或使用无障碍家具，确保患者的安全和便利。

中医则提供了一些传统但有效的护理技巧，如中药浸泡和推拿按摩等，以促进剩余肢体的血液循环和神经再生。用温水泡脚可缓解瘙痒和不适感，而适度按摩则有助于放松肌肉紧张。此外，一些草药煮成的简单汤剂，例如温性药草煮水外洗，也被认为对缓解不适感具有帮助。当然，无论中西医方法，在实施前都应咨询有经验的医生，确保安全合理。

心理安抚和日常生活同样重要。截肢后，患者可能面临无数情绪波动——从愤怒、沮丧到乐观。然而，心理健康和身体康复一样值得关注。倾诉是一个极其有效的情绪调节方法，家人和朋友的支持显得尤为重要。保持开放的沟通心态，有助于患者说出内心的感受和需求。对于家属而言，理解和包容是最好的支持。时刻关注患者的心理状态，不要忽视任何消极情绪的表现。

日常照料中，提供一种积极的生活环境有助于改善患者的心情。可以鼓励他们参与一些兴趣活动，如绘画、音乐或者轻松的游戏，帮助转移注意力并增加生活乐趣。对于有条件的患者来说，宠物陪伴也是不错的选择，这些毛茸茸的小伙伴可以带来意想不到的情感慰藉。

当然，适度运动和良好的饮食同样关键。在饮食上，富含蛋白质、维生素和矿物质的食物能够帮助身体恢复，而适量的运动不仅能调节情绪，还能增强体质。避免长时间的久坐，以免对剩余肢体产生不必要的压力 and 不适感。

在截肢患者的康复过程中，常常会遇到一些常见的误解和错误做法。这些错误不仅可能影响恢复进程，还会对患者的

心理健康产生负面影响。了解并纠正这些误区，对于推动患者顺利康复至关重要。

一个常见的误解是认为截肢后不需要关注健侧肢体。事实上，健侧肢体承担了更多的负荷，因此需要特别的护理和锻炼来保持其功能和健康。患者应当进行适度的力量训练和柔韧性练习，增强健侧肢体的耐力和灵活性，防止损伤和退化。

一些患者和家属可能会过于依赖假肢技术，而忽视了对截肢术后的残肢护理。实际上，假肢虽然提供了极大的便利，但必须配合良好的残肢护理才能发挥最佳效果。保持残肢清洁和干燥、定期检查皮肤状况，以及适当的按摩和护肤，都有助于预防感染和皮肤损伤。

在心理方面，误认为只要身体恢复，心理也会自然好转的观点也很常见。心理康复是一个长期并行的过程，需要与身体康复同步进行。忽视心理恢复可能导致长期的焦虑和抑郁。因此，积极寻求专业心理咨询或支持小组的帮助，是患者心理康复的重要一步。

此外，还有一种错误观点是完全依赖药物来缓解术后的不适。药物在缓解疼痛方面确实有其作用，但长期依赖可能带来负面影响。应尝试结合其他方法，如心理疗法、物理疗法等，来综合改善不适。这种多管齐下的策略不仅能有效缓解症状，还能提高患者的整体生活质量。

最后，要纠正的一个误区是，对于护理的态度。家属往往出于关心而过度保护患者，这可能会导致患者丧失独立性。适度的独立尝试，鼓励患者进行力所能及的自我护理和活动，能增加其自信心和自主感受。毕竟，患者在不同程度上需要参与自己的康复过程，这不仅有助于身体恢复，也对心理健康带来鼓舞。

总之，截肢后的日子并不是孤独无助的，更多的是迎接新生活的开始，尽管有时需要一点自嘲，一点幽默，但在这个过程中，我们也发现了自身的韧性和勇气。任何时候都要相信，每个人都有能力重塑自己的生命轨迹，走出一条独特、自信的康复之路。生活就像一场漫长而复杂的舞蹈，截肢不过是一个新的节拍，在这个新的节拍中，我们依旧可以舞出精彩。

(上接第 95 页)

6、支原体肺炎的预防

支原体肺炎的传播范围非常广，传播能力强，在流行肺炎爆发的时候，非必要不到人多的地方，尤其是室内娱乐场和商场。外出做好个人防护，戴好口罩，诊断患有支原体肺炎的人做好隔离措施，定时对环境消毒，痰液与鼻涕等都要消毒处理，减少细菌的扩散。此外，预防流行性感冒也很重要，支原体肺炎患者很多是因感冒引起的。

六、肺炎的日常护理

1、日常注意保暖

多关注天气，增减衣服，身体素质较差容易感冒的人，要

加强身体锻炼，外出戴好围巾或帽子，减少感冒的发生。

2、加强饮食指导

肺炎患者要注意饮食，肺炎属于消耗性疾病，因此患者要注意多进食高热量和高蛋白质食物，如果发热，多喝温水，喝水可补充机体水分，还有助于散热降温，促进细菌病毒肺排泄。均衡膳食，清淡易消化，要多吃新鲜蔬菜与水果，不要辛辣、太油腻、油炸与冷硬的食物。

3、注意休息与活动

发热的患者要多休息，注意保暖，室内环境清新舒适，多帮患者翻身，勤拍背促进痰液排出。坚持呼吸锻炼，减少烟草与化学物质刺激呼吸道，减少与呼吸道感染者接触。