偏瘫患者的康复之路：早期介入与持续治疗

王小辉　承德市中心医院

偏瘫是一种常见的神经系统疾病，会对患者的生活质量带来严重的影响。偏瘫患者可以通过早期介入与持续治疗，让身体的功能逐渐恢复，从而提升生活质量。本文就从偏瘫患者的康复之路角度进行详细的介绍，其中包括早期康复治疗、物理治疗、作业治疗、中医康复治疗、心理治疗以及药物治疗等方面。

一、早期康复介入

患者偏瘫之后，如果病情表现稳定，且症状没有继续发展的迹象，需尽早开展康复治疗。早期康复介入治疗可以促进患者肢体功能尽快地恢复，减少并发症的发生，从而降低患者死亡及残疾的风险。

在患者病情稳定的早期阶段，康复治疗包括正确摆放体位，如帮助患者定期翻身，使肢体处于功能位，从而预防肌肉萎缩及关节挛缩等一些并发症。通过早期康复介入，患者在卧床时就能获取本体的感觉输入，如进行肢体的主动或者被动训练，以增强运动意识。

二、物理治疗

物理治疗方法主要通过运动疗法、手法治疗以及牵引治疗等方式，可以促进患者肌肉力量的恢复，并提高关节的活动度及平衡能力。在物理治疗开展之前，应根据患者的具体情况制定个性化康复计划，以保障治疗的效果。

在运动疗法中，包括主动运动、被动运动以及抗阻运动等几种。主动运动即患者自己主动开展肢体运动，随着肌力的逐渐恢复，再逐渐提升运动的难度及强度；被动运动则是通过医护人员或者家属帮助患者进行肢体活动，这对早期肌力偏弱的患者适用；抗阻运动则通过应用哑铃、弹力带等工具来增加肌肉的负荷，从而让肌肉力量提升。

除此之外，物理治疗还有如热疗、光疗、电疗等，这些方法也可以通过对神经肌肉的刺激，来改善血液循环及代谢，从而促进康复。

三、作业治疗

作业治疗具体是指根据患者的肢体活动度及日常生活所需，设计出一些针对性的作业活动，如穿衣、洗漱、吃饭等，旨在提升患者的生活自理能力及手部功能，同时也能让患者的生活及工作能力得以逐渐恢复。

在作业治疗开展之前，需根据患者的实际情况制定个性化治疗方案，并在作业治疗中，让训练的难度及复杂度逐渐增加。比如刚开始作业治疗时，吃饭时可以先进行简单的抓握动作，之后再逐渐往使用筷子的方向过渡，使患者逐渐能操作一些复杂的动作。

四、中医康复治疗

对于偏瘫的康复治疗，中医会应用到针灸、推拿等方法，这也有较好的疗效。针灸通过对穴位的刺激，调节气血的运行，从而促进神经功能的恢复；推拿可以让肌肉紧张的状态得到缓解，使肢体的血液循环得以改善。

中医康复治疗注重整体调理，通过对经络疏通、调和气血等，达到促进患者身体自我修复加速的目的。中医康复治疗时可以和其他康复手段联合应用，以提升治疗效果。

五、心理康复

有许多偏瘫患者会伴随着不同程度的心理障碍，尤其以焦虑、抑郁最为多见。因此，对患者及时开展心理疏导及心理支持，可以更有效地帮助患者树立恢复的信心，并积极参与到康复训练中，这对患者的康复效果有着重要的影响。

患者在接受心理康复治疗时，可以通过心理咨询、心理支持等方法进行，以帮助患者及时调整心理状态，从而增强康复的信心。积极的心理状态可以有效提升患者对治疗的依从性，并促进神经功能的恢复。家人也应给予患者充分的关心与支持，以共同应对康复路上面临的挑战。

六、药物治疗

偏瘫患者在康复过程中的药物治疗能发挥辅助作用，药物主要有改善脑循环、营养神经等类型，如抗血小板药物、抗凝药物等，这些药物都对受损神经修复及功能修复有促进作用。

如果偏瘫患者还存在如高血压等基础性疾病，还需对这些基础病进行积极治疗，如高血压使用降压药物治疗等，以降低疾病发作的风险。但是药物需在医生的指导下使用，才能确保疗效的同时，保障安全。

以上就是偏瘫患者康复之路上的早期介入与持续治疗的主要方法，除此之外，还有一些如神经修复治疗、使用辅助工具进行康复训练的方法，但是不管何种方法，患者及家属都要对康复有耐心及信心，并密切关注治疗期间的病情变化，定期复查，才能促进身体尽早地康复。

急诊科中毒患者的急救护理与预防指南

刘亚利　河北省武安市第一人民医院

每年有数百万人因中毒遭受健康损害，甚至失去生命。中毒可源于各种原因，从家用化学品、药品误服到工业事故暴露，每一种情况都可能迅速威胁生命。面对这种情况，及时有效的急救与全面的预防措施显得尤为重要。本文将探讨如何识别中毒迹象、提供初步急救，并提出一系列实用的预防策略，以帮助大众更好地应对这一突发事件。

中毒大致可分为几类：化学物质中毒，涉及家庭清洁剂、农药、工业溶剂等；药物过量，包括处方药、非处方药、毒品滥用等；食物中毒，食用细菌、病毒、毒素污染的食物或饮料；气体泄漏，一氧化碳、硫化氢等有毒气体；重金属暴露，铅、汞、镉等。

了解上述分类有助于快速判断中毒源，从而采取针对性急救措施。

在发现身边有人中毒后，可以按以下步骤来进行初步处理和紧急应对：

首先确保自己处于安全环境中，避免二次中毒，如果安全可行，要尽快关闭泄漏源，让受害者远离危险区域。接着检查受害者是否清醒，若意识丧失，立刻拨打急救电话120，告知调度员中毒情况和已采取措施。在专业救援到来之前，监控重度患者的基本生命体征，例如呼吸、心跳等。对于皮肤接触引发的中毒，可使用大量清水冲洗至少20分钟，对于口服中毒的患者切勿催吐，除非有专业医疗人员的指导，可以帮助患者清洗口腔，鼓励饮水。记录中毒物质名称、数量、摄入途径和时间，尽量收集残留物供医院检验，这对后续救治至关重要。

到达医疗机构后，医护人员会依据中毒类型采取相应的措施，常见的急救程序通常包括以下几个关键步骤：

一是稳定生命体征。首要任务是确保患者呼吸道畅通，防止因呕吐物或分泌物阻塞呼吸道而引发窒息。对于意识障碍、呼吸衰竭的患者，应立即进行气管插管或气管切开，建立人工气道，并根据患者病情和血气分析结果，调整呼吸机参数，维持呼吸功能稳定。对于心跳骤停或呼吸衰竭的患者，应立即进行心肺复苏，以维持其生命体征。密切监测患者生命体征，如心率、呼吸、血压等，确保各项指标在正常范围内。

二是尽快清除毒物。对于口服中毒，尤其是毒物刚被吞下的情况下，医生可能会采用洗胃来清除未被吸收的毒物，也会利用泻药促使毒物排出体外。对于农药中毒，例如有机磷、百草枯等要积极洗胃，但口服强酸、强碱及其他腐蚀剂者，洗胃可能导致胃穿孔或加重损伤，一定要谨慎对待。对于特定类型的严重中毒，如药物或金属离子中毒，可能会采用血液净化技术，包括透析、血液灌流或换血法等。

三是对症治疗。针对中毒引起的具体症状进行处理，如镇静、止痛、控制抽搐等。

此外，还要进行必要的支持性治疗，如：维持水电解质平衡，通过静脉输液补充丢失的水分和电解质；根据需要提供肠内或肠外营养，确保患者获得足够的能量和营养素；对于心理或情绪受到影响的患者，提供心理咨询和必要的精神安慰。

为了减少和降低中毒事件发生的概率，我们可以采用一些预防措施。

在日常生活中，可采取的预防措施有：将化学品、药品放在儿童触及不到的地方；使用产品时阅读标签说明，遵照指导正确存放和处置；定期维护煤气设备，防止一氧化碳泄漏；定期检测水质，避免重金属污染。

在工业生产中，可以通过提供足够的防护装备、实施严格的化学品管理制度、定期培训员工增强安全意识来进行中毒事件的预防。

此外，在学校、社区开展中毒预防教育，提高公众认知，特别是在高风险人群（老人、小孩）中推广安全常识。对于化学药品的储存要特别谨慎，尽量使用专用的储物瓶，切忌不要把农药、硫酸、浓盐酸等用饮料瓶存放，以免造成误服。建立完善的监测系统，及时响应突发中毒事件，启动应急预案。

中毒事件虽难以预测，但通过前期的预防措施和正确的应急反应，我们可以大幅降低其危害。记住关键步骤，保持冷静，快速行动，就能挽救宝贵的生命。无论是个人还是社会层面，都需要共同努力，构建一个更为安全的环境，让每个人都远离中毒威胁。

通过本文，希望大家能够对中毒的识别与急救有了更清晰的认识，同时也了解到预防的重要性。健康与安全，永远是我们共同追求的目标。

骨科护理视角下的骨质疏松全解

牛荻　成武县人民医院

一、骨质疏松的概述

骨质疏松是一种以骨量低下、骨微结构损坏，导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。随着人口老龄化的加剧，骨质疏松的发病率逐年上升，严重影响患者的生活质量，也给骨科护理带来了挑战。

从病理生理角度来看，正常的骨代谢是骨形成和骨吸收保持平衡。而在骨质疏松患者中，这种平衡被打破，骨吸收大于骨形成。这可能是由于多种因素引起的，如年龄增长导致的性激素水平下降、甲状旁腺激素分泌增加、营养因素（如钙摄入不足、维生素 D 缺乏）、药物副作用（如长期使用糖皮质激素）以及一些疾病（如类风湿关节炎等）。

二、骨质疏松的临床表现

疼痛

疼痛是骨质疏松最常见的症状，以腰背痛多见。这种疼痛通常沿脊柱向两侧扩散，仰卧或坐位时疼痛减轻，直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧，日间疼痛轻，夜间和清晨醒来时加重，弯腰、肌肉运动、咳嗽、大便用力时加重。疼痛的原因主要是由于骨转换过快，骨吸收增加导致骨小梁破坏、消失，骨膜下皮质骨的破坏等引起。

脊柱变形

骨质疏松严重者可出现身高变矮和驼背等脊柱变形情况。椎体压缩性骨折会导致脊柱前倾、背曲加剧，胸廓畸形，影响心肺功能。多个椎体压缩还可能导致腹部脏器受到压迫，引起便秘、腹胀等不适。

骨折

这是骨质疏松最严重的后果。轻微外力即可导致骨折，常见部位为椎体、髋部、前臂远端、肱骨近端和骨盆等。骨折不仅给患者带来身体上的痛苦，还可能导致长期卧床，引发一系列并发症，如肺部感染、深静脉血栓、压疮等。

三、骨科护理要点

疼痛护理

1、评估患者疼痛的部位、性质、程度和持续时间。可使用视觉模拟评分法（VAS）等工具进行量化评估。

2、为患者提供舒适的休息环境，指导患者采取正确的体位，如仰卧位时腰部可垫薄枕，以缓解疼痛。

3、根据医嘱给予止痛药物，并观察用药效果和不良反应。对于非药物止痛方法，可采用热敷、按摩等，但要注意按摩力度，避免造成骨折。

骨折护理

1、对于发生骨折的患者，要做好骨折部位的固定和护理。如髋部骨折患者，术后要保持患肢外展中立位，避免内收、内旋，防止髋关节脱位。

2、密切观察骨折部位的肿胀、疼痛、血液循环情况，如有异常及时报告医生。同时，要注意预防骨折并发症，如鼓励患者进行深呼吸和有效咳嗽，预防肺部感染；协助患者翻身、按摩下肢，预防深静脉血栓和压疮。

康复护理

1、制定个性化的康复计划，根据患者的病情和身体状况，逐步增加活动量。早期可进行关节的被动活动，如在医护人员的帮助下活动髋关节、膝关节等，以促进血液循环，防止关节僵硬。

2、随着患者病情的好转，指导患者进行主动的康复锻炼，如坐起、站立、行走训练等。对于椎体骨折患者，可进行腰背肌功能锻炼，增强脊柱的稳定性，如五点支撑法、小燕飞等，但要注意锻炼强度和频率，避免过度劳累。

饮食护理

1、保证患者摄入足够的钙和维生素 D。建议患者多食用富含钙的食物，如牛奶、豆制品、鱼虾等，同时可适当补充钙剂。对于维生素 D 缺乏的患者，可通过晒太阳、补充维生素 D 制剂等方式增加维生素 D 的摄入，促进钙的吸收。

2. 保证营养均衡，摄入适量的蛋白质、磷等其他营养物质，避免过度饮酒、咖啡等影响钙吸收的食物和饮料。

心理护理

1、骨质疏松患者由于长期疼痛、活动受限，容易出现焦虑、抑郁等不良情绪。护理人员要与患者建立良好的沟通关系，耐心倾听患者的倾诉，了解其心理状态。

2、向患者讲解骨质疏松的相关知识，包括治疗方法、康复过程等，让患者对自己的病情有正确的认识，增强其战胜疾病的信心。鼓励患者积极参与康复训练，提高其自我管理能力。

总之，在骨科护理视角下，对骨质疏松患者要进行全面、综合的护理，从缓解疼痛、处理骨折、康复锻炼、饮食指导到心理支持等多个方面入手，提高患者的生活质量，促进患者的康复。

如何帮助幼儿养成良好的饮食习惯

刘朋　河北省儿童医院

幼儿期是形成良好饮食习惯的关键时期，良好的饮食习惯不仅有助于幼儿的生长发育，还能为其未来的健康奠定坚实基础。那么，如何帮助幼儿养成良好的饮食习惯呢？本文将从以下几个方面给出建议。

一、合理搭配食物

家长要关注幼儿的饮食均衡，合理搭配各类食物。确保孩子每天摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素。这包括各种颜色的蔬菜和水果、全谷物、瘦肉、低脂奶制品和健康的脂肪来源。

二、定时定量饮食

设定规律的用餐时间，每天在固定的时间安排三餐，让孩子养成按时吃饭的习惯。避免让孩子在饥饿时随意吃零食，避免孩子暴饮暴食，以免影响消化和营养吸收。尊重孩子的食欲，不要强迫他们吃完所有的食物。让孩子学会倾听自己的身体，了解自己的饥饿和饱足感。

三、培养自主进食能力

在幼儿期，家长要逐渐培养孩子自主进食的能力。鼓励孩子自己动手吃饭，锻炼其手眼协调能力。同时，家长要耐心引导孩子养成良好的餐桌礼仪，如正确使用餐具、细嚼慢咽等。让孩子参与烹饪过程，让他们了解食物的来源和制作过程，培养他们对食物的兴趣和尊重。

四、注重饮食卫生

家长要关注孩子的饮食卫生，教育孩子养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，确保食物新鲜、干净、卫生。避免孩子食用过期、变质的食物，以免引发食物中毒等问题。

五、以身作则树立榜样

家长要以身作则，树立良好的饮食习惯榜样。避免在孩子面前大吃大喝或暴饮暴食，以免影响孩子的饮食习惯。让孩子看到您也在遵循健康的饮食原则。避免过多的糖分和垃圾食品，限制孩子摄入高糖、高盐、高脂肪的食物，如糖果、薯片、快餐等。这些食物可能会导致孩子发胖、营养不良和其他健康问题。

六、关注孩子的心理需求

除了物质营养外，家长还要关注孩子的心理需求。教育孩子饮食的重要性，向孩子解释健康饮食对身体的好处，如保持身体健康、增强免疫力、提高学习能力等。要给予孩子足够的关爱和陪伴，使其感受到家庭的温暖和支持。当孩子遇到饮食问题时，要耐心引导和鼓励，避免过度指责和强迫。

总之，帮助幼儿养成良好的饮食习惯需要家长的耐心和细心。通过合理搭配食物、定时定量饮食、培养自主进食能力、注重饮食卫生、以身作则树立榜样以及关注孩子的心理需求等方法，我们可以为孩子的健康成长奠定坚实的基础。让我们共同努力，为孩子们创造一个健康、快乐的成长环境！

前列腺健康，男人的必修课

徐蓬永　烟台市蓬莱人民医院

在男性的健康版图中，前列腺无疑占据着重要的一席之地。这个小小的腺体，却常常成为困扰众多男性的健康难题。了解前列腺、呵护前列腺健康，是每一位男性都应该认真对待的必修课。

一、前列腺的位置与功能

前列腺是男性生殖系统中一个重要的腺体，位于膀胱下方，包绕着尿道。它的主要功能包括：

1、分泌前列腺液：前列腺液是精液的重要组成部分，约占精液总量的 30%。前列腺液中含有多种营养物质和酶，为精子提供适宜的生存环境，有助于精子的活动和受精。

2、控制排尿：前列腺包绕着尿道，参与排尿的控制。当前列腺出现问题时，可能会影响排尿功能，导致尿频、尿急、尿痛等症状。

二、前列腺常见疾病

1、前列腺炎

● 急性前列腺炎：通常由细菌感染引起，发病急骤，患者会出现高热、寒战、尿频、尿急、尿痛等症状。如果不及时治疗，可能会发展为慢性前列腺炎。

● 慢性前列腺炎：病因较为复杂，可能与细菌感染、免疫因素、心理因素等有关。患者主要表现为尿频、尿急、尿痛、尿不尽、会阴部疼痛等症状，病程较长，容易反复发作。

2、前列腺增生

● 前列腺增生是中老年男性常见的疾病，主要是由于前列腺组织逐渐增大，压迫尿道，导致排尿困难。患者会出现尿频、尿急、夜尿增多、排尿费力、尿线细等症状。随着病情的发展，还可能出现尿潴留、肾积水等严重并发症。

3、前列腺癌

● 前列腺癌是男性常见的恶性肿瘤之一。早期前列腺癌通常没有明显症状，随着肿瘤的发展，可能会出现尿频、尿急、尿痛、血尿、排尿困难等症状。前列腺癌的发病与年龄、遗传、饮食等因素有关。

三、前列腺疾病的危险因素

1、年龄：随着年龄的增长，前列腺疾病的发病率逐渐升高。特别是 50 岁以上的男性，更容易患上前列腺增生和前列腺癌。

2、遗传因素：如果家族中有前列腺疾病患者，那么个体患病的风险可能会增加。

3、不良生活方式

● 久坐：长时间坐着不动，会导致前列腺局部血液循环不畅，增加前列腺炎和前列腺增生的风险。

● 憋尿：憋尿会使膀胱过度充盈，压迫前列腺，导致前列腺充血，容易引发前列腺炎。

● 吸烟饮酒：吸烟和饮酒会对前列腺造成刺激，增加前列腺疾病的发病风险。

● 饮食不当：高油高脂、辛辣刺激性食物的摄入过多，以及缺乏蔬菜水果等富含维生素和膳食纤维的食物，也可能影响前列腺健康。

四、如何呵护前列腺健康

1、定期体检

● 对于男性来说，定期进行前列腺检查是非常重要的。一般建议 50 岁以上的男性每年进行一次前列腺特异性抗原（PSA）检查和直肠指检，以便早期发现前列腺疾病。

● 如果有前列腺疾病家族史或其他高危因素，体检的频率可以适当增加。

2、保持良好的生活方式

● 避免久坐：每隔一段时间就起身活动一下，促进前列腺局部的血液循环。

● 不要憋尿：及时排尿，保持膀胱和前列腺的正常功能。

● 适度运动：如散步、慢跑、游泳等有氧运动，可以增强体质，提高免疫力，对前列腺健康有益。

● 戒烟限酒：减少吸烟和饮酒的频率，降低前列腺疾病的发病风险。

● 合理饮食：多吃蔬菜水果、粗粮等富含维生素和膳食纤维的食物，少吃高油高脂、辛辣刺激性食物。

3、注意个人卫生

● 保持会阴部清洁，避免细菌感染。每天用温水清洗会阴部，勤换内裤。

● 性生活要适度，避免过度性生活和不洁性生活，以免引起前列腺炎等疾病。

4、心理调节

● 保持良好的心态，避免过度紧张和焦虑。长期的精神压力可能会影响前列腺的健康，因此要学会放松自己，减轻心理负担。

前列腺健康是男性健康的重要组成部分。每一位男性都应该重视前列腺健康，了解前列腺疾病的相关知识，采取积极有效的预防措施。通过定期体检、保持良好的生活方式、注意个人卫生和心理调节等方法，可以有效地呵护前列腺健康，远离前列腺疾病的困扰。让我们共同努力，将前列腺健康这门必修课修好，为自己的健康和幸福打下坚实的基础。