

中风患者如何在康复期逐步回归正常生活

周忠静

中风（脑卒中）是一种常见的神经系统疾病，给患者及其家人带来了极大的身体和心理负担。中风后的康复过程是漫长而艰辛的，但只要坚定战胜疾病的信心、通过科学有效的康复措施，中风患者可以逐渐恢复身体功能，重新融入社会生活。本文将介绍中风患者在康复期间如何能够逐步回归正常生活的方法及注意事项。

一、中风后的康复阶段

1、早期康复阶段：中风后的早期康复主要是在医院进行的，包括急救、稳定病情、预防并发症等措施。在这个阶段，患者需要接受专业的医疗护理和康复训练，以恢复基本的生活功能。

2、院外康复阶段：随着病情的稳定，中风患者将逐渐进行院外的康复训练，这个阶段主要包括康复理疗、语言康复、认知康复等。

①康复理疗：康复理疗是中风患者康复过程中的重要组成部分，旨在帮助患者恢复受损的运动功能。康复理疗师会根据患者的具体情况制定个性化的康复计划，包括各种运动训练、平衡训练、肌肉强化以及日常生活技能训练等。通过持续的理疗，患者可以逐渐恢复受损的肌肉功能和运动

能力，提高日常生活自理能力，最终实现更好的康复效果。

②语言康复：中风常常导致患者出现语言障碍，包括失语、言语不清、语言理解困难等问题。语言康复旨在帮助患者重新建立或提高语言沟通能力。在语言康复过程中，语言治疗师会通过各种语言训练和技巧，帮助患者恢复语言表达能力、提高语言理解能力，同时改善发音和语言流畅度。通过持续的语言康复训练，患者可以逐渐克服语言障碍，提高日常交流能力，提升生活质量。

③认知康复：中风后，患者常常出现认知功能障碍，如记忆力减退、注意力不集中、思维迟缓等问题。认知康复旨在帮助患者重建或改善认知功能，提高思维能力和记忆力。认知康复包括认知训练、记忆训练、注意力训练等内容，通过这些训练，患者可以逐渐恢复认知功能，提高自我管理 ability，减少认知障碍对日常生活的影响。

3、社区康复阶段：当患者的病情得到一定程度的控制和改善后，可以逐渐过渡到社区康复阶段。在社区康复中，患者可以参加康复训练班、康复体育等活动，逐渐适应社会生活。

二、中风患者康复的注意事项

1、严格遵循医嘱。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，包括药物治疗、康复训练等。患者要严格按照医生的建议服药、定期复查，及时报告病情变化，不可随意更改治疗方案，以免影响康复效果。

2、积极参与康复训练。康复训练可以帮助患者恢复肌肉功能、平衡能力和语言能力，提高生活质量。患者要积极配合康复医师进行训练，坚持不懈，不能懈怠或放弃。只有通过持续的训练，患者才能取得更好的康复效果。

3、合理饮食。中风患者应该遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则，多摄入富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物，如蔬菜、水果、全谷类食品等。合理的饮食可以帮助控制血压、血糖、血脂，减轻心脑血管负担，促进患者康复。

4、定期复查。定期复查可以帮助医生了解患者的病情变化，及时调整治疗方案。检查项目包括血压监测、血糖检测、脑部影像学检查等，通过这些检查可以及时发现并处理康复过程中出现的并发症或其他问题。

5、心理疏导。中风患者常常会出现焦

虑、抑郁等心理问题，这些问题会影响康复效果，患者可以通过与家人及朋友的沟通交流、参加康复团体活动、寻求心理咨询等方式进行心理疏导，保持乐观的心态，增强战胜疾病的信心。

三、逐步回归正常生活

中风患者在康复期间应逐步恢复日常生活能力，包括自理能力、社交能力等，可以从简单的活动开始，慢慢增加难度。

1、参加社交活动：中风患者在康复期间可以参加一些社交活动，与朋友和家人保持联系，逐渐恢复社会交往能力。

2、培养兴趣爱好：中风患者可以通过培养兴趣爱好来丰富自己的生活，如阅读、绘画、园艺等，有助于提高生活质量。

3、拥有积极的生活态度：中风患者要学会接受现实，坚定信心，相信自己能够康复，不要轻易放弃。

总之，中风患者在康复期间需要培养坚强的意志，采取科学的康复方法，养成良好的生活习惯，通过持之以恒的努力，他们可以逐步回归正常生活，重新享受生活的乐趣。

（作者单位系安徽省滁州市明光市中医院）

肺部感染的预防策略解析

李 岑

“预防胜于治疗”这句古话在现代医学中仍有重要意义，尤其是在面对肺部感染这一常见且危害严重的疾病时，通过有效的预防措施不仅可以降低感染风险，还可以减轻医疗负担，提高患者生活质量。肺部感染属于一种常见的呼吸系统疾病，它涉及肺实质以及肺间质的炎症，其病原体包括细菌、病毒、真菌等。很多人都经常听说肺部感染，但对于疾病知识以及防治措施等了解不足，甚至可能存在一定的误区。本文就和大家一起聊聊肺部感染的基本知识、治疗手段以及预防措施等，希望可以提高公众对肺部感染的认识，并做到主动预防、积极治疗，以维护我们的肺部健康。

一、肺部感染的基本知识

肺部感染是指肺部组织受到病原体的侵袭并引发感染，是一种比较严重的呼吸系统疾病。患者在肺部感染后的主要症状有咳嗽、发热、呼吸困难等，严重时很可能会导致呼吸衰竭、败血症等危及生命的并发症，为此要予以及时治疗。肺部感染可由不同病原体所致，常见的有以下几种。

细菌性感染：常见的细菌性肺炎病原体有肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌、流感嗜血杆菌等，这些细菌主要是通过飞沫或分泌物传播，特别是在拥挤、通风不良的环境中更容易传播。

病毒性感染：病毒性肺炎的病原体有流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等，病毒性肺炎主要通过空气传播，尤其好发于冬春季节，容易在人群密集的地方暴发。

真菌感染：肺部真菌感染的病原体有念珠菌、曲霉等，真菌感染容易发生在机体免疫力低下的人群中，如老年人、慢性病患者等。

二、肺部感染的治疗手段

对于肺部感染的治疗，主要有抗感染治疗、支持治疗、氧疗以及手术治疗等方式。

抗感染治疗：抗感染治疗是肺部感染治疗的关键，医生会根据每一位患者的病原体检测结果，选择合适患者的抗菌药物来进行治疗。对于细菌性肺炎，比较常用的抗菌药物有青霉素类、头孢菌素类等；对于病毒性肺炎，则主要是使用抗病毒药物，如奥司他韦、利巴韦林等。

支持治疗：支持治疗的目的是维持患者的生命体征稳定，如输液、补水、营养支持等。这有助于保证患者体内的营养供给以及水电解质平衡，可有效促进病情恢复。

氧疗：对于出现呼吸困难的肺部感染患者，可以给予氧疗，通过给予患者氧气吸入，可以有效缓解缺氧症状，改善患者的呼吸功能。

手术治疗：对于那些肺部感染严重的患者，如肺脓肿、肺栓塞等，可能需要考虑选择手术治疗来控制病情。

肺部感染的治疗需要综合考虑病原体类型、病情严重程度以及患者的个体差异，通过制定合理的治疗方案达到理想的治疗效果。

三、肺部感染的预防措施

治疗肺部感染只是解决当前问题，预防其发生才是根本之道，大家日常生活中通过采取有效的预防措施，可以降低肺部感染的风险，保护我们的肺部健康。

预防肺部感染的关键在于切断传播途径、提高机体免疫力以及减少易感因素，具体措施如下。

1.改善生活环境，切断传播途径

生活环境对肺部感染的发生和发展有重要影响，改善生活环境，以减少病原体的传播和积聚，对预防肺部感染非常重要。

保持室内空气流通：日常生活中应定期开窗通风，保持室内空气新鲜，以减少病原体的传播。在流感季节等高峰期，尽量不要到人群密集、通风不良的场所逗留。

保持个人卫生：平时要勤洗手，特别是在接触公共场所、动物等容易携带细菌、病毒的地方后。在咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘臂遮掩口鼻，不要直接用手捂住。

避免接触有害物质：尽量避免长时间暴露在粉尘、污染严重的空气中，如果需要进入这类环境，应戴上口罩保护呼吸道。

定期清洁和消毒：定期清洁和消毒家居环境，尤其是与呼吸道接触密切的物品，如毛巾、床单等，这样有助于减少病原体的传播。

2.减少易感因素

避免受凉、劳累、酗酒等导致肌体免疫力下降的因素。对于长期卧床、慢性病患者等易感人群，要加强护理，预防误吸、坠积性肺炎等并发症的发生。

3.增强体质

增强体质是预防肺部感染的重要手段。大家要通过合理的饮食和适当的运动来增强体质，这样有助于提高机体的免疫力，以降低感染风险。

合理饮食：大家平时要均衡饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和微量元素，这样有助于维持免疫系统的正常功能。平时宜多吃清淡、有营养、好消化的食物，如小米粥、山药粥等，为身体补充营养，提升机体免疫力。

适当运动：适量的运动可以促进血液循环和肺部通气，减少病菌积聚，平时可以做适合的运动，如散步、慢跑、太极拳等，但在运动时要根据个人体质和病情，来选择合适的运动强度和运动时间。

4.疫苗接种

疫苗接种是预防肺部感染的有效手段，通过接种疫苗，可刺激机体产生免疫力，有助于降低感染风险。

流感疫苗：流感疫苗是预防流感病毒感染的重要措施，尤其是对于老年人、儿童、慢性病患者等易感人群，建议每年都接种流感疫苗。

肺炎疫苗：肺炎疫苗可以预防肺炎链球菌等常见病原体引起的肺部感染，对于老年人、慢性病患者等高风险人群，建议及时接种肺炎疫苗。

其他疫苗：可根据个人的健康状况和医生建议，接种其他相关疫苗，如百日咳疫苗、麻疹疫苗等，也有助于降低感染风险。

肺部感染是一种常见且严重的呼吸系统疾病，其危害很大，不容忽视。日常生活中，大家通过采取有效的预防措施，可以有效降低肺部感染的发生风险，以便更好地保护自身健康。对于已经确诊的肺部感染患者，应积极配合治疗，以获得理想的疗效效果。总之，对于肺部感染而言，预防胜于治疗，就让我们从日常生活的点滴做起，注重个人卫生，增强个人体质，积极接种疫苗，注意改善生活环境，共同守护我们的健康。在此，也希望我们每个人都远离肺部感染的困扰，共享健康、美好生活。

（作者单位系安徽省泾县中医院）

解读麻醉复苏与术后护理的重要意义

费 霏

在医院的手术室外，经常可以见到焦急等待的病人家属。当手术室的门缓缓打开，手术医生走出手术室，病人家属们通常会松一口气，但随即往往又会产生疑问：“为什么手术医生都出来了，患者却还没有出手术室呢？”其实，这背后的原因与麻醉复苏及术后护理的流程紧密相关。本文我们就来详细解读手术后的相关护理工作，特别是麻醉复苏以及术后护理对患者的重要意义。

一、麻醉复苏：手术室与病房之间的“缓冲地带”

1、麻醉恢复室（PACU）的角色定义

当手术结束，患者并未立即被推出手术室，而是被麻醉医生和手术室护士推到了麻醉恢复室（PACU）进行复苏。麻醉恢复室，又称麻醉后监测治疗室，是现代医院麻醉科的重要组成部分，也是衡量现代化医院先进性的重要标志之一。它设在手术室内，作为手术室与病房之间的一个缓冲区域，是术后病人转入病房的中转站。

在麻醉恢复室，所有的麻醉病人都会接受严密的检查和监测，直至病人的生命体征恢复稳定。这是因为尽管手术已经结束，但麻醉药物的作用尚未完全消失，患者的身体保护性反射尚未完全恢复。在这个阶段，患者有可能发生气道梗阻、通气不足、呕吐、误吸或循环功能不稳定等并发症。因此，需要在麻醉恢复室医护人员工作的严密监护下，及时处理这些并发症，确保患者的安全。

2、复苏时间的影响因素

复苏的时间并不是固定的，它会根据患者的年龄、身体状况、是否有基础疾病、手术时间长短等多方面的因素而有所不同。

年轻、体质好、手术时间短的患者，复苏时间相对较短；而年老、体质弱、有基础疾病、手术时间长或手术复杂的患者，复苏时间则可能较长。但病人家属可以放心的是，现代医院麻醉恢复室的仪器设备都是最先进的，麻醉医生和麻醉护士都是具有多年丰富临床经验的。只要患者达到出恢复室的标准，再转回病房，基本可以确保安

全。

3、麻醉复苏期间的常见症状及处理

在麻醉复苏期间，患者可能会出现一些常见症状，如恶心、呕吐、疼痛、寒颤以及呼吸问题等。

恶心、呕吐：这是术后较为常见的症状，与麻醉或镇痛药物对胃肠道的影响、手术后的转运、手术类型以及个人体质有关。一旦出现恶心、呕吐，患者应及时告知医生，医生会通过输液、使用止吐药物和改变体位等措施来改善症状。

疼痛：患者麻醉清醒后可能会出现伤口疼痛感。如果疼痛能够忍耐，可以不使用止痛药，但如果痛感较为敏感，出现严重的伤口疼痛感，需及时采取止痛措施。患者可以选择使用镇痛泵来缓解疼痛，镇痛泵能够根据患者的需要自动调节药物剂量，既有效又安全。

寒颤：手术过程中，麻醉药物会抑制机体的体温调节功能，使得患者体温下降。同时，患者肌体受到创伤刺激，也会引起体温调节中枢的异常反应。因此，患者术后可能会感觉寒冷发抖，此时无须过分担心，在做好保暖工作的同时，家属可以给予患者安慰与支持。

呼吸问题：由于麻醉后患者的咽喉反射还没有完全恢复正常，加上阿片类药物的呼吸抑制作用，容易出现误吸和呼吸道梗阻。

因此，建议术后平卧4—6个小时，保持呼吸道通畅，防止气道梗阻。医护人员会密切观察患者的呼吸情况，及时处理任何异常情况。

二、术后护理：确保患者实现平稳过渡

1、与病房护士的交接工作

当患者在麻醉恢复室复苏良好，达到出室标准后，会被转回病房。此时，麻醉医生和手术室护士会与病房护士进行详细的交接工作。他们会详细交代患者的术后注意事项、麻醉情况、手术过程等，确保病房护士能够全面了解患者的状况，为后续的护理工作做好准备。

术后护理是患者康复过程中至关重要的一环。病房护士会根据交接的内容，密切观察患者的生命体征、伤口情况、引流情况等，及时发现并处理任何异常。同时，他们还会协助患者进行日常的生活护理，如翻身、拍背、排痰等，预防并发症的发生。

2、术后护理的重点注意事项

生命体征监测：病房护士会定期测量患者的体温、脉搏、呼吸、血压等生命体征，及时发现并处理任何异常情况。

伤口护理：保持伤口的清洁干燥，定期更换敷料，观察伤口有无红肿、渗液等感染迹象。

引流护理：对于术后有引流管的患者，病房护士会密切观察引流液的颜色、量、性质等，确保引流通畅，预防并发症的发生。

疼痛管理：根据患者的疼痛程度，及时调整镇痛药物的剂量和给药方式，确保患者能够舒适地度过术后恢复期。

饮食与营养：根据患者的手术情况和医嘱，合理安排患者的饮食和营养摄入，促进患者的康复。

三、术后访视护理：解答疑问，延续关怀

1、术后随访的重要性

术后访视护理是手术护理的延续和补充。通过术后随访，医护人员可以及时了解患者的恢复情况，对其活动能力、睡眠、饮食等方面进行详细了解。同时，还可以耐心解答家属与患者的疑问，消除他们的顾虑和担忧。

术后随访通常在患者出院后的一周内进行。医护人员会通过电话、家访或门诊等方式与患者取得联系，了解他们的康复情况。对于出现的问题和困难，医护人员会给予及时的指导和帮助，确保患者能够顺利度过术后恢复期。

2、术后随访的主要内容

了解恢复情况：医护人员会询问患者的活动能力、睡眠情况、饮食状况等，了解他们的整体恢复情况。

各类疑问解答：对于家属和患者的疑问，医护人员会耐心倾听并给予详细的解答。无论是关于伤口护理、饮食安排还是康复锻炼等方面的问题，医护人员都会提供专业的建议和指导。

心理支持鼓励：术后恢复期对于患者来说是一个充满挑战的阶段，医护人员会通过随访给予患者心理支持和鼓励，帮助他们建立信心，积极面对康复过程中的困难和挑战。

总而言之，患者手术后的护理工作是一个严密而复杂的流程。从麻醉复苏到术后护理再到术后访视护理，每一个环节都至关重要。医护人员会全力以赴，确保患者能够安全、顺利地度过术后恢复期。

（作者单位系马鞍山市人民医院）

在现代医学技术日新月异的环境下，输尿管镜碎石取石术凭借其微创、高效的特点，已成为泌尿系统结石治疗的重要手段。结石作为一种常见的泌尿系统疾病，常会给患者带来疼痛和不适。传统的开放手术虽然能解决问题，但其创伤大、恢复慢，输尿管镜碎石取石术则大大改善了这一状况。手术的成功只是解决病痛困扰的开端，术后的恢复也非常重要。本文就详细介绍一下输尿管镜碎石取石术的适用范围和术后注意事项，希望可以帮助患者们更好地理解 and 配合治疗，以促进术后康复。

一、输尿管镜碎石取石术的适用范围

输尿管镜碎石取石术主要用于治疗输尿管结石，特别是适用于结石较大、数量较多的患者，通过自然尿道进入体内，再利用输尿管镜直接观察和定位结石，并采用激光或超声波等碎石工具将结石击碎并取出。这一手术的优势在于以下几个方面。

微创治疗：输尿管镜碎石取石术与传统开放手术相比，前者不需要在身体上做大切口，这就有效减少了手术创伤和术后疼痛，加快了患者的恢复速度。

精准定位：输尿管镜的柔软性和高清摄像头使得医生能够轻松进入肾脏内部，可实现360度无死角地观察结石位置，以确保治疗的准确性。

高效碎石：采用先进的激光碎石技术，可以有效迅速将结石击碎成微小颗粒，便于排出体外，提高了治疗效率。

广泛适用性：无论是肾结石、输尿管结石，还是一些复杂位置的结石，输尿管镜碎石取石术都可以提供有效的治疗方案。

输尿管镜碎石取石术后的注意事项

易贵菊

二、术后注意事项

输尿管镜碎石取石术虽然具有很多优势，但术后恢复同样重要，以下是患者在术后需要特别注意的事项。

1.休息调养

充分休息：患者在术后需要充分休息，不要做剧烈运动和重体力劳动，以促进身体恢复。术后初期，建议以卧床休息为主，不必过多活动。

心态调整：保持良好的心态对术后恢复也很重要，患者应避免过度紧张和焦虑，这样有助于身体机能的恢复。

2.饮食管理

清淡易消化：术后饮食应以清淡、易消化为主，不要食用辛辣、油腻、刺激性食物，因为这些食物可能会加重胃肠道负担，不利于恢复。

多喝水：保持每日尿量在2000毫升以上，这样有助于冲洗尿道，可以预防结石复发，同时还可以帮助排出体内的碎石颗粒。

富含纤维：适当增加富含纤维的食物，如蔬菜、水果等，有助于保持大便通畅，可以减少便秘的发生。

3.观察排石情况

尿液颜色：术后要密切观察尿液颜色和排石情况，如果尿液颜色加深、出现血尿，就应及时就诊。血尿可能是碎石或输尿管支架管刺激输尿管黏膜所致，但持续严重血尿需警惕并发症的发生。

结石排出：若发现结石排出，要保留结石，以便医生分析结石成分，从而为预防复发提供依据。

4.定期复查

尿常规：术后应按照医生的建议进行定期复查，包括尿常规、肾功能、泌尿系彩超等检查，定期复查有助于及时发现病情变化，并调整治疗方案。

输尿管支架管：体内留置的输尿管支架管（双J管）需定期检查和更换，不要长时间留置，避免导致结石形成或拔管困难。

5.预防感染

个人卫生：术后要保持会阴部清洁干燥，以防止发生感染。

抗生素：患者要遵医嘱使用抗生素预防感染，若出现发热、腰痛、尿频、尿急等症状，可能是感染所致，要及时就诊。

6.留置尿管的护理

观察尿量：留置尿管期间，需观察尿量，并进行膀胱冲洗，如果冲洗液颜色较红，就需及时告知医生处理。

拔管时间：导尿管一般在术后24小时内拔出，但需根据患者的具体情况来决定。在拔管后，患者可以慢慢下床活动。

7.结石成分分析与预防复发

结石成分分析：术后取出的结石应及时进行成分分析，这样可以了解结石的成分，有助于指导生活方式和饮食调整，预防结石再次形成。

生活方式调整：根据结石成分分析结果，适当调整饮食和生活习惯，如草酸钙结石患者应限制草酸和钙的摄入，尿酸结石患者应限制嘌呤的摄入等。

三、常见并发症与风险

尽管输尿管镜碎石取石术具有诸多优势，但仍存在一定的并发症和风险，常见的问题包括以下几个方面。

血尿：输尿管镜碎石取石术后血尿是常见的术后并发症，一般持续1—2天会自愈，如血尿严重或持续时间较长，需要告知医生。

腰痛：术后腰痛可能是输尿管支架管刺激所致，这往往属于正常反应，通过减少活动、避免走动可减少腰部不适，若腰痛剧烈要及时告知医生。

尿频尿急：输尿管支架管刺激还可能引起尿频尿急，一般症状较轻，适应一段时间后会有所减轻，若症状持续或加重，也须就医处理。

肾绞痛：术后可能出现剧烈的肾绞痛，这可能是因输尿管支架管堵塞或手术中充水导致肾脏内压升高所致，疼痛严重时就需及时告知医生并处理。

感染：术后感染是常见的并发症之一，如患者出现发热、腰痛、尿频尿急等症状，可能是感染所致，也需要立即就医。

结石复发：输尿管镜碎石取石术只是解决了当前的结石问题，并不表示能完全预防结石的复发，所以患者需定期进行复查。

为了减少相关并发症的发生，患者在术前应充分了解手术的风险和注意事项，在术后需要严格按照医生的嘱咐进行恢复。

总而言之，输尿管镜碎石取石术是一种微创、高效的治疗方法，为泌尿系统结石患者提供了更加安全、舒适的治疗选择。但是手术成功后，需要高度重视术后的恢复工作。患者在术后应充分休息、注意饮食管理、观察排石情况、定期复查、预防感染，并遵循医生的嘱咐进行恢复。在日常生活也应注意多喝水、合理饮食、适当运动和定期体检，这样可以有效地降低并发症风险，促进患者康复，预防结石复发。

（作者单位系德驭医疗马鞍山总医院）



本版投稿咨询电话：
0554—6657551