

护理与康复

# 卧床病人最怕“衣来伸手、饭来张口”

如果家中有常年卧床的病人,作为家属,应该如何对他们进行护理呢?在日常护理中,有哪些常见误区需要尽量避免呢?

## 【误区一】让病人“衣来伸手、饭来张口”

家里老人常年下不了床,儿女为了孝敬老人,喂饭、推轮椅,让老人什么都不用做,希望通过无微不至的照顾使老人尽快康复。

其实,这样让老人“衣来伸手、饭来张口”对长期卧床的病人并无益处。许多脑中中风后遗症及偏瘫、截瘫的老人会变得“越来越懒”,因为这类病人的中枢神经受损后,脑细胞也会受损,一些人会出现智力下降或反应力减慢的情况。

越是这样,作为家人,越要帮助他们做力所能及的事情。只有多活动,病人的肌肉才不会因为长期卧床而出现萎缩,活动对于受损神经的恢复也有好处。

## 【误区二】活动就是“捏捏肉”

康复过程中,医生都会要求病人多活动,但是许多人的活动方式是捏揉肌肉,这种“活动”除了对防止肌肉萎缩有一些帮助外,对疾病的康复作用微乎其微。

其实,真正对病人

有康复意义的活动应该是活动关节。人体全身关节很多,仅手部就达28个,家人平时要帮病人进行关节的屈伸、旋转、弯曲等。因为卧床长时间不动容易造成人体关节粘连,从而导致疼痛的出现。

## 【误区三】翻身只要“翻过去”

长期卧床的病人要通过经常翻身来防止生褥疮,可是不少人帮病人翻身时会直接将病人推过去,有时用力过大会导致病人骨折。

翻身时的动作要慢,切忌用力过大,一些瘫痪的病人会出现肌肉萎缩现象,如果家人在帮助病人翻身时用力太大,可能会导致病人出现肌肉拉伤甚至骨折。

正确的翻身应该是托着病人的身体,遵照先上身后下身的原则,先从病人腰部侧翻,再扶着肩部和髋部,让其缓慢地滚动,然后达到翻身的目的。

湖南省第二人民医院副主任护师 王红



## 【贫血的分级和临床意义】

正常人血红蛋白含量为男性120-160g/L(克/升),女性110-150g/L,临床根据血红蛋白的含量可将贫血分为四级:分别是①轻度:血红蛋白90-120g/L;②中度:血红蛋白60-90g/L;③重度:血红蛋白30-60g/L;④极重度:血红蛋白≤30g/L。其中又包括生理性贫血和病理性贫血。

### ●生理性贫血:

3个月至15岁的婴幼儿、青少年,可因生长发育迅速而造成原料供应相对不足,RBC(红细胞)与HGB(血红蛋白)较正常成人低10%-20%;妊娠中、后期的孕妇由于造血原料不足及血容量相对增加,可出现轻度贫血;老年人可因骨髓造血功能逐渐减弱导致RBC与HGB含量下降。这些属于生理性贫血,在临床上一般不造成严重危害,给予对症治疗可获得改善。

### ●病理性贫血:

(1)红细胞生成减少:包括骨髓造血功能衰竭,如再生障碍性贫血、骨髓纤维化等伴发的贫血;或造血原

料缺乏或利用障碍引起的贫血,如缺铁性贫血、铁粒幼细胞性贫血、巨幼细胞性贫血(缺乏叶酸和维生素B<sub>12</sub>)。

(2)红细胞破坏过多:由于红细胞膜、酶遗传性缺陷或外来因素造成红细胞破坏过多导致的贫

血,如遗传性球形红细胞增多症、地中海贫血、阵发性睡眠性血红蛋白尿、异常血红蛋白病、免疫性溶血性贫血和一些化学、生物因素等引起的溶血性贫血。

(3)失血过多:由于各种原因造成的急性或

慢性失血,如外伤、手术等所致的急性失血以及消化道溃疡、钩虫病等引起的慢性失血,还有各种慢性疾病或恶性病,如慢性肾病、恶性肿瘤等也可致贫血。这一类贫血虽伴随着有关疾病继发,但不可忽视,有些恶性疾病就是因为贫血的症状而被诊断出来。

湘雅医院血液科主治医师 袁小瑜

## 怎样看报告单 血常规(二)

■学点医学

# 人体的基本单位——细胞

人体是一个由“细胞—组织—器官—系统”组成的个体,共有“四大组织”(上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织)和八大系统(运动系统、神经系统、内分泌系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统),只有这些系统协调配合,才能使人体内各种复杂的生命活动正常进行,否则就会出现各种病理现象,然而构成这些组织和器官最基本的结构和功能单

位就是——细胞。

据统计,成人细胞类型约有200余种,数量约40万-60万亿个,数量最多的为红细胞,最少的为白细胞;细胞的平均直径在10-20微米之间,其中,最大的是成熟的卵细胞,直径在0.1毫米以上,最小的是血小板,直径只有约2微米。每个细胞又是由细胞膜、细胞质和细胞核组成(成熟的红细胞和血小板除外)。细胞膜主要由蛋白质、脂类和

糖类构成,有保护细胞、维持细胞内部的稳定性、控制细胞内外的物质交换的作用;细胞质是细胞新陈代谢的中心,主要由水、蛋白质、核糖核酸、酶、电解质等组成,其中还悬浮有各种细胞器(线粒体、内质网、高尔基体、核糖体等);细胞核由核膜围成,其内有核仁和染色质,染色质含有核酸和蛋白质,核酸是控制生物遗传的物质。

每个细胞的寿命也不

一样,如肠粘膜细胞的寿命约为3天,肝细胞寿命约为500天,而神经细胞的寿命有几十年,几乎与人的寿命相等,而血液中的白细胞寿命最短,有的只能活几小时。

细胞代数学说(亦称细胞分裂次数学说)认为,人体细胞相当于每2.4年更新一代。经实验发现,人体细胞在培养条件下平均可培养50代,每一代相当于2.4年,称为弗列克系数。据此推算出,人的平均寿命应为2.4×50=120岁。

羿羿

■张医生信箱

## 脑出血会复发吗?

张医生:

我今年45岁,患有高血压,1年前因脑出血做过开颅手术,现在血压基本维持在110-160/90-110毫米汞柱之间,请问我这样的情况还有发生脑出血的可能吗?平时应该如何预防?

湖南永州 小辉

小辉:

你的血压最高还有160/110毫米汞柱,这样的血压还是偏高,你目前最主要的是要控制好血压,如果血压持续偏高,或者受到情绪刺激的话,发生“二次中风”的可能性非常高。另外,在控制血压的基础上,还要积极控制好血糖、血脂,这样,就可有效避免“二次中风”的发生。祝你身体健康!

张医生

如果您有任何疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。  
邮箱:57042518@qq.com  
电话:0731-84326210

■四季防病

## 花粉性哮喘早预防

**糖皮质激素吸入** 对于花粉性哮喘发作者,可在预计发作前2周开始连续、规则吸入糖皮质激素,如必可酮、安得新、普米克气雾剂,一般剂量为每日40-600微克。为防止口和咽部念珠菌感染、失音和上呼吸道不适等副作用,每次喷药后用清水漱口,可避免或减轻局部反应。

**色甘酸钠预防** 色甘酸钠是一种非皮质激素抗炎制剂,适用于花粉性哮喘发作的预防。一般剂量为每次2毫克,每日3次。此药为预防花粉性哮喘最安全的药物之一,副作用很小。

**中药预防** 中药是根据传统的祖国医学理论,结合每个易感患者的具体情况,以温补脾肾、扶正培本为先,少佐祛风、养血、活血之品,对预防花粉性哮喘效果满意。

董绍军