

# 家庭护理好 精神障碍复发率低

临床观察发现,在患有精神障碍的人群中,若家庭照顾得好,患者就恢复得快,且复发率低,社会适应能力和自理能力都相对要强;那些家庭照顾差或无人照料的患者,则病情容易反复或加重,易发生伤人毁物事件,危害社会安定。那么,精神障碍患者的家庭护理应注意些什么呢?



**心理支持** 作为患者家属,应尽量给患者安全感,以减轻其焦虑恐惧的情绪。具体做法是保持和睦的家庭氛围,尊重和理解患者,给其以足够的关心、鼓励、安慰,为他的某些症状和担心的事情作出合理的解释。

**安全管理** 精神障碍患者在幻觉妄想支配下,可能会出现攻击他人、自杀或毁物等行为,这就要求家属在患者症状明显或病情不稳定的时候做到专人看护;对于有严重自杀企图者,更要不离视线;一切对患者生命有威胁的物品,都不能出现在患者活动范围内。

**服药** 药物治疗是精神病的主要治疗方法,但精神障碍患者常不认为自己有病,或认为药物有

毒,而表现出拒药和藏药行为。此时,家属应做到亲自保管药物,并督促患者服药。如服药后出现双手震颤、坐立不安、动作迟缓、吞咽困难等,则要送医院做相应的处理。

**饮食** 部分精神障碍患者会认为食物有毒而拒绝进食,或认为自己“有罪”而不肯进食。此时,家人可以先吃几口示范给患者看,也可将饭菜搅拌在一起使其看上去像剩饭菜,劝慰病人服用;若仍不奏效,则应给以鼻饲或静脉输液。对于患者出现的乱食或暴饮暴食行为,家属也要及时制止和限制。

**活动与睡眠** 精神障碍患者因意志活动减退,常表现为懒散、孤僻、回避社交,家属应

督促患者到户外活动,或做一些简单轻微的劳动,这对于患者改善病情大有益处。另外,睡眠属于保护性抑制过程,要保证治疗效果,就要保证患者的睡眠质量,为患者制定合理的作息时间,保证环境安静、通风,以及室内适当的温度与湿度等;如患者实在入睡困难,可适当给予安眠药。

**康复训练** 当患者症状得以控制、自知力开始恢复时,就要训练患者自己管理自己的衣、食、住、行,传授一定的疾病治疗知识,指导其调整心态,平衡压力,控制情绪以及人际交往的方法,以促进早日融入社会。

湘潭市第五人民医院精神科  
主管护师 蒋霏霏

本版  
协办

湘潭市第五人民医院  
xiangtan city of the fifth people's hospital  
门诊预约电话:0731-52875017  
精神科咨询热线:0731-52875002  
网址:http://www.xtswwy.com/  
地址:湘潭市北二环路10号

张医生信箱

## 胆囊切除术后 为何总感腹痛腹胀?

张医生:

我母亲1个月前因患胆囊结石和慢性胆囊炎在医院做了胆囊切除术,手术很成功,但最近她总是觉得腹痛和腹胀不适,一般发生在午餐后的1个小时左右,每次须在活动或排气后才能减轻。医生说这是胆囊切除术后的一种并发症,称为“胆道功能失调”,请问这是一种什么病?

读者 韩女士

韩女士:

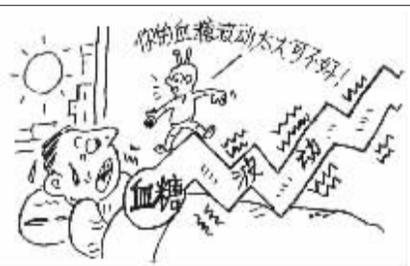
“胆道功能失调”是胆囊切除术后常见的并发症之一,这是因为胆囊切除后,胆汁没有了储藏的地方,而直接进入十二指肠。如果这种未经胆囊浓缩的胆汁在短时间内大量流入十二指肠,可能会造成小肠张力增加,诱发肠痉挛而引起腹痛。另外,这种胆汁对脂肪的消化能力减弱,易在进食肉类食物后引起消化不良、腹胀。

因此,为避免引起胆囊切除后出现“胆道功能障碍”,患者需要做到以下几点:①少量多餐,避免引起胆汁分泌与排泄过多;②饮食要清淡,应以易消化和低脂肪的食物为主;③少食辛辣刺激性食物,如葱、姜、蒜等,以免刺激胃肠道,诱发或加重病情;④进餐后不要马上躺下休息,散散步、干点家务活等都可以改善胆道和肠道功能,预防及减轻症状。

张医生

如果您有什么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:0731-84326251

健康卡通



## 常睡懒觉 血糖不稳

凌晨4点到上午9点,是血糖最易上升的时段。如果糖尿病患者早晨不按时起床,按时吃饭吃药,整个白天的血糖规律就会被彻底打破,导致血糖的异常波动。因此,人们要改变睡懒觉的习惯,尤其是糖尿病患者,晚上最好在10点之前睡觉,第二天6-8点起床为宜。

图/文 陈望阳

## 140 千克“胖”小伙 原来是患水肿

30岁的张先生身高不足170厘米,但体重却高达140千克,稍微走点路就喘不过气,日常生活几乎离不开父母的照顾……半个月前,张先生因为消化道出血被送进了医院,经医生检查后被告知甲状腺功能低下,并患上了“黏液性水肿”。原来,张先生高达140千克的体重不是“太胖”而是“水肿”,消化道出血也是胃肠黏膜水肿引起的。住院治疗半个月,张先生排出尿液共计50000毫升,一下子“瘦”了50千克。

“黏液性水肿”在临床上并不多见,多发于下丘脑、垂体疾病或甲状腺本身异常引发的甲状腺功能减退患者,是甲减患者常见的临床症状之一。由于甲减患者对黏液性物质(一种蛋白)的代谢出现障碍,使它们聚集于皮下组织间隙,吸收大量水分,阻碍组织液回流而发生“黏液性水肿”。如果不及时进行针对性治疗,水肿会不断加重,还可引起消化道水肿致消化道出血。

黏液性水肿与其他(心源性、肾源性)水肿不一样,用手按压不会凹陷,因此又称为“非凹陷性水肿”。除此之外,黏液性水肿还会伴有其他一些外貌特征,如毛发稀疏、皮肤蜡黄干燥脱屑、指甲变厚等。因此,甲减患者一旦发现自己有“发胖”迹象,应立即到医院检查,如确诊为黏液性水肿,一般经过抗甲减治疗后会得到明显改善。

东南大学附属中大医院主治医师  
徐昌盛(钱钰玲整理)

## 无症状结核患者莫轻易用药

70岁的李爹两个月前被查出患有肺结核,一直服用抗结核药,可是在服药1个月复查肝功能时发现“肝功能异常”,于是来到湖南省胸科医院询问医生:“我一直在吃护肝药,为何肝功能还是不正常呢?”医生解释称,这是结核病患者最常遇到的问题,称“药物性肝损害”。

药物性肝损害是抗结核治疗过程中最多见和危害性最大的不良反应,轻者仅表现为一过性转氨酶升高,重者可致肝衰竭,甚至危及生命;部分患者还因此不得不中止抗结核治疗,从而影响结核病的治疗效果。而“早预防、早诊断、合理治疗”是避免或减轻肝损害,并最终取得抗结核治疗成功的关键,医务人员和患者应注意以下几方面。

首先,对于无症状、病变范围小、痰菌检“阴性”的肺结核患者,不要轻易给予抗结核治疗,但需定期随访患者的病情变化;对于活动性肺结核患者,抗结核治疗前应详细询问既往用药史,有无酗酒史和肝病史等,同时进行较全面的检查,包括肝功能、肝炎病毒免疫标志物检查

等,必要时进行肝脏、胆囊影像学检查等;对老年、病毒性肝炎、嗜酒、营养不良、HIV感染、心功能不全等有高危因素的患者而言,需谨慎选用抗结核药,并给予预防性护肝治疗。

其次,在抗结核治疗过程中,患者应去除可能影响肝功能的因素(如烟酒、其他损害肝脏的药物等),还要严密监测肝生化指标的变化,用药前2个月内应每1-2周测肝功能1次,若肝功能正常,以后应每月监测1-2次。如治疗过程中患者出现肝功能异常且伴有黄疸、恶心、呕吐、乏力等症状,应立即停用所有抗结核药物,并采取积极保肝治疗。

最后,由于结核是一种消耗性疾病,故保证患者的营养很重要,饮食上应给予高热量、高蛋白、高维生素食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋、豆腐、鱼、肉、新鲜蔬菜、水果等,忌食或少食刺激性食物。

湖南省胸科医院内一科  
主任医师 黄移生

湖南省胸科医院  
三级甲等结核病专科医院  
地址:长沙市岳麓区咸嘉湖路519号  
网址:www.hnsthb.com