



脑卒中的家庭康复护理

脑卒中如何预防

对于脑卒中这种疾病，医学界缺少行之有效的治疗措施，因此，现在看来最佳的处理方法就是预防。向人们宣传脑卒中的知识，使大家对脑卒中早期症状有所认识，阐明脑卒中疾病防治尤为重要。通过科学有效的预防措施可以使人们减少发生脑卒中的危险，从而能够提高生活质量。第一，要预防脑卒中的发生，首先需要尽量降低及减少可能诱发该病的危险因素，如高血压是脑卒中最主要的致病因素，因而高血压患者需遵医嘱严格进行健康管理，定期监测血压、科学使用降压药，将血压维持在平稳状态。高血压患者还需每天保持舒缓心情，尽量不要让情绪过于激动；饮食力求清淡，维持肠胃功能平稳，促进大肠蠕动，养成良好生活习惯，戒烟、戒酒。第二，平时需加强对脑卒中前兆的关注，例如，有些患者在脑卒中前往往血压升高，出现头疼、晕眩症状，有的还会出现手脚发麻情况，一旦发生，需及早诊断治疗。在日常生活中如果发现患者突然发生意识障碍、偏瘫等情况，要警惕为脑卒中，需及时就医检查。

脑卒中家庭康复的目的

脑卒中患者一般都有一定程度

对于急、重疾病患者来说，一般都会选择去更大的医院进行治疗，但是对于慢性疾病患者，却常常处于等待、拖延、抵抗的状态，特别是脑卒中晚期的康复治疗，患者及家人康复护理意识相对薄弱，而脑卒中疾病的预防及家庭护理恰恰直接影响患者的康复效果和生活质量。现在带大家来详细了解。



的身体机能障碍，将影响到他们的正常生活，为了避免他们的生活不方便，家属往往给予他们过多的帮助，这种情况会导致患者在心理和生活上产生较多的依赖性，从而影响其自主功能和独立性的恢复。因此，在进行康复护理的过程中，家庭成员需向患者进行心态建设和训练引导，让其充分发挥自己的自主能动性，积极进行机体功能锻炼，主动学习新的技能和活动方式，最终达到由被动接受别人帮助，转变为生活自理，能主动自我护理的目的。

脑卒中康复护理注意事项

1. 肢体训练

由于长期不能有效地康复训练，将导致肌肉萎缩、疼痛、关节活动受限等。因此，生活中患者应尽量使用健侧肢体配合进行日常活动，以免出现肌肉萎缩、关节运动范围缩小或者是继发性“废用综合征”的情况。同时，家庭成员可在医生指导下，让患者进行瘫痪部分功能的康复训练，如伸肘训练、自主上肢伸肌训练、伸展手指训练等。居家自我康复训练时，要根据患者的具体情况，从易到难，循序渐进地进行。家庭成员要随时注意患者四肢肌肉力量的变化，避免因急于求成而引起患者疼痛和疲劳。脑卒中患者往往还会出现吞咽困难的症状，如没有得到及时的处理，很可能会造成误吸，从而引起吸入性肺炎，

因而在日常生活中，使用鼻饲的患者需注意经常更换鼻饲管，并尽量少吃过酸的食物，吃完饭后还需注意清洁口腔。

2. 心理干预 脑卒中患者发病急，预后不明，常因患肢功能欠佳而导致情绪低落，严重时可导致精神失常。家属应积极进行心理疏导，以口头交流为主，减少其焦虑和恐慌，消除其自卑心理，鼓励患者多参加社会交往，帮助患者树立勇气和自信，战胜疾病，如果情况允许，还可以接受心理疗法。患者有一个好的心态，才能充分发掘自身潜能，积极进行康复治疗，尽快恢复正常机能，提高自身生活质量。因此，对患者进行心理干预，能够改善其心理和情绪状况，增强战胜疾病的信心，进而提升康复的总体效果。

3. 防止其他并发症 脑卒中患者的常见并发症有静脉血栓、尿路感染、肺炎等。因此，要对患者的精神状态、大小便能力、系统营养状况、血压、血糖、血脂等进行全面的分析；对截瘫患者，应定期更换体位，避免出现压疮，并定期做好皮肤清洁工作，重度截瘫患者可配合辅具减压；要保持充足的营养，选择高蛋白、高维生素、高锌的食物，要有规律、有范围、有节制地饮食。

北海市第二人民医院 陈雪娟

X射线在医学上的应用及各类人群防护要点

X射线在医学领域是如何应用的？它在防护中需要注意哪些方面？今天，让我们一起来详细解读。

X射线的医学应用

在我们所获得的X射线当中，有很大一部分的光子能量是比较低的。而光子能量越低，说明X射线的穿透性就越弱。这就意味着一部分的X射线会被人体几乎完全吸收，不仅对检测毫无帮助，还会极大地增加辐射剂量。所以临床医用所使用的X射线装置都会添加一个滤波器，将低能量的X射线进行滤掉，减少对机体的损伤。

临幊上X射线穿透性 X射线的波长较短，能量较大，当它照射在物质上的时候，只有一部分的能量会被物质吸收，大部分都会由原子间隙透过，因此其具有很强的穿透能力。不同的物质穿透能力存在差异，像碳氢氧氮等轻元素其穿透性比较强，像一些金属元素的穿透性就比较弱。

电离作用 当物质被X射线照射的时候，会让核外电子脱离原子轨道从而产生电离。我们通过电离电荷的多少，可以推算出X射线的

照射量。

荧光作用 当X射线照射到一些化合物时，如磷、硫化锌镉等物质时，可使物质出现荧光现象。这种作用是X射线应用于透视的基础，利用荧光作用制作荧光屏，用作透视时观察X射线通过人体组织的影像。

放射影像应用 医学X射线用于疾病的检查，如CT、介入等。在临幊上用于放疗治疗，该种治疗方式是癌症三大治疗手段之一，用各种不同能量的射线照射肿瘤，以抑制和灭杀癌细胞。核医学主要包括影像与功能诊断、标记免疫分析、放射性核素治疗等。

各类人群X射线防护要点

普通人群 人们一般每年在健康体检中使用放射性检查的次数不超过1次。在日常检查的情况下，通常检测室只允许患者一人，若患者需要家属或者护理人员的陪同下才能完成相关检查，家属、护理人员需要做好防护措施。医疗机构应当为受检者配备必要的放射防护用品，对非投照部位采取必要的防护措施；严格控制照射野范围，避免邻近照射野的敏感器官或组织受到

直接照射。

孕妇 在临幊上对有生育能力的女性患者使用任何腹部、骨盆诊断检查的时候都需要慎重，尽量避免怀孕的女性、疑似怀孕的女性进行放射学检查，能够降低、或者免除对胚胎或胎儿进行照射，避免胎儿畸形。对孕妇进行任何放射治疗都需要进行周密的计划，非必要时不使用，但若存在一些明显的临床指征，需要风险降到最低。医务人员在检测前需要对女性患者进行了解，主要询问患者有没有怀孕，进行详细评估。医院内有关电离辐射的地方都需贴上有“孕妇不宜医疗照射”的标识。此外，还要加大孕妇X射线检查的健康宣教，让对应人群了解其危害，必要时需要孕妇本人或丈夫、家属进行相关文件的签署，方可进行检查。妇女妊娠早期，特别是妊娠8~15周时，非急需不应实施腹部检查，尤其是骨盆部位的X射线检查。如果女性刚接受相关X射线检查，通常都会建议短期内最好不要备孕，如果是哺乳期的女性因机体的需求使用X射线检查，会建议暂时停止母乳喂养。

儿童 幼儿对电离辐射的敏感性极高，是成人的8倍，患儿接受

X射线检查的时候，必须进行严格的辐射防护工作。对儿童相关检查需要慎重选择，必须优先考虑采用无辐射影像学检查，像B超、磁共振。临床相关规定指出，X射线胸部检查不允许列入儿童体检项目。在检测的过程中，需要对甲状腺、眼晶体、性腺、已发育的乳腺等重要组织器官进行屏蔽。临床规定只有出现较为明显症状的儿童才能够使用相关检查。

医护人员、放射工作人员 必须严格执行放射诊断的三个基本原则，特别是正当性和防护最优化，需要对一些重要器官进行屏蔽防护工作，将辐射剂量降到最低。X射线诊断检查应隔室操作，临床工作中必须要进行规范操作。临床所有从事放射工作的人员都需按要求佩戴个人剂量计，且按照规定时间参加职业健康体检。

介入放射工作人员 介入操作人员进行介入治疗的时候需要采取优化防护措施，能够有效降低患者、工作人员的辐射剂量，介入操作过程中，需要穿戴防护用品，将自身防护放在首位。

广西壮族自治区桂东人民医院 李杏婷