

重症肌无力患者居家护理要点

重症肌无力是一种罕见的慢性神经肌肉疾病，大约每一百万人中就有4~10人受该病的困扰。它会损害人体的骨骼肌肉，导致肌肉疲劳无力，造成患者日常活动困难，即使是简单的吞咽、咀嚼、坐立、行走等动作，对患者来说也是巨大的挑战。那么，重症肌无力具体有哪些症状？日常又该如何护理呢？

什么是重症肌无力

重症肌无力是一种自身免疫性疾病，它会扰乱神经肌肉接头的信号传递，导致肌肉无力。该疾病主要发生在神经肌肉接头的突触后膜，患者的免疫系统会攻击乙酰胆碱受体，导致受体数量减少，进而导致肌肉易疲劳。症状往往在运动后加剧，通过休息和抗胆碱酯酶药物治疗，可以得到缓解，甚至消失。随着病情加重，患者可能出现眼睑下垂、吞咽困难、呼吸困难等症状，严重威胁患者的生命，需要依靠持续监测和护理来确保他们的生命安全。

重症肌无力患者护理要点

1. 一般护理

一般护理是重症肌无力患者护理的重要环节。护理人员需密切监测患者的病情变化，尤其当患者咽喉、软腭和舌部肌群受累而出现吞咽困难或饮水呛咳等症状时，这种情况下切勿强迫患者服药或进食，以免发生窒息或吸入性肺炎。为保障患者的安全，护理人员应尽量保持病房安静，避免给患者造成不良刺激，以免引

起患者情绪波动，进而影响病情。日常生活中，护理人员还应合理安排患者的进餐时间，如果患者在进餐时咀嚼无力，应让其适当休息后再继续进食。

2. 药物管理

药物管理是重症肌无力患者护理中至关重要的一环，除了要向患者详细介绍药物的使用方法外，还必须强调严格按照时按量服药。由于重症肌无力患者的病情容易出现波动，用药过量或用药不足都可能引发危急情况，因此，护理人员应耐心向患者解释每种药物的使用方法、服用剂量和服药时间。例如，溴吡斯的明是一种抗胆碱酯酶药物，患者应在饭前30~40分钟服用，成人每次口服60~120毫克，每日3~4次，药效通常会在服药后2小时后达到高峰，持续6~8小时。此外，患者还需注意一些药物禁忌情况，避免服用可能加重神经肌肉传递障碍的药物，如吗啡、卡那霉素、庆大霉素和磺胺类药物等。

3. 饮食护理

饮食护理是重症肌无力患者护理过程中的一项重要内容，患者的

饮食应以清淡为主，避免过于油腻或刺激的寒凉生冷食物。保证高热量、高蛋白和高维生素食物的摄入，以保证充足的营养支持，如鱼类、瘦肉、禽类、豆腐、蛋类、新鲜蔬菜和水果等。对于有吞咽困难或咀嚼无力的患者，可以选择流质或半流质食物，比如热汤、果汁、酸奶、米粥等，必要时可以通过鼻饲的方式进行喂食，每2~4小时鼻饲一次，每次不超过200毫升，以确保患者获得足够的营养。需要提醒的是，进行鼻饲前，应该先抽取胃液确保胃管位置正确，并防止胃管脱出引发窒息风险。

4. 心理护理

由于重症肌无力病情的复杂性和不可逆性，患者往往会面临身体功能逐渐丧失、生活质量下降的威胁，在这个过程中，焦虑、抑郁等情绪会常常困扰着他们，因此，心理护理也是重症肌无力患者护理过程中的重要部分。家人和护理人员需要经常倾听患者的心声，给予他们心理上的支持和安慰，了解他们的内心感受，鼓励他们积极应对疾病，保持乐观的心态。必要时可以提供相关的心理咨询和干预措施，



帮助患者调整情绪，以积极乐观的心态面对疾病。

5. 康复治疗

康复治疗是指通过物理治疗、专业训练和技术支持，帮助患者恢复和改善肢体功能，提高生活质量。护理人员应根据患者的具体情况制定个性化的康复计划和治疗方案，同时，护理人员要紧密监测患者康复过程中的变化，随时评估和调整康复计划，以确保康复方案的有效性和安全性。

总之，重症肌无力是一种需要长期关注和护理的疾病，家属和护理人员应该给予患者充分的支持和关爱。只有全面而细致的护理，才能帮助重症肌无力患者控制病情，提高他们的生活质量。

广西壮族自治区民族医院 黄青丽

你是否听说过“间歇导尿”？不必诧异，这并不是什么新技术，而是与我们日常生活息息相关的医学常识。简而言之，间歇导尿是指在需要时进行导尿，导完后撤除，而不是持续插着导尿管。对于一些膀胱功能受限的人来说，掌握自行间歇导尿的技巧，不仅可以提高生活质量，还能降低感染风险。那么，间歇导尿到底该如何操作呢？让我们一起来了解一下吧。

间歇导尿的目的

间歇导尿作为一种膀胱管理方法，目的是帮助一些膀胱功能受限的患者提供安全、有效的排尿方式，避免长时间使用导尿管带来的不便和潜在风险。

那么，间歇导尿与持续导尿有何不同呢？简单来说，持续导尿需要长时间使用尿管，膀胱长期处于空虚状态，而间歇导尿则是在膀胱充盈时进行导尿，排尿后拔除尿管，这种导尿方式更贴近人体自然排尿模式，有助于改善膀胱功能。

间歇导尿的工具

进行间歇导尿之前应准备适当的工具和材料。首先要选择一根适合自己的导尿管，确保它能够顺利

什么是间歇导尿？

导尿的同时又不会引起不适。导尿管通常由硅胶或塑料制成，有多种尺寸和形状可供选择。为减少感染风险，建议使用一次性无菌导尿管。除了导尿管，还需要备好消毒湿巾、肥皂或洗手液、集尿器等物品。其中，消毒湿巾用于清洁尿道口和周围区域，以降低感染风险。

需要提醒的是，准备这些工具和材料时应确保它们清洁、无菌，且未过期。同时要注意妥善保存这些物品，避免污染和损坏。只有认真准备好工具和材料，才能确保间歇导尿过程安全、顺利进行。

间歇导尿的步骤

1. 洗手 导尿前应用肥皂和流动水彻底清洁双手，确保无菌操作。

2. 准备工具 打开导尿包，取出导尿管，在导尿管表面均匀涂抹润滑剂，确保后续插管顺利。

3. 消毒 用消毒湿巾擦拭尿道口和周围区域，减少感染风险。

4. 插入导尿管 手持导尿管轻轻插入尿道，当尿液开始流出时，再插入2~3厘米，并固定好导尿管。

5. 拔出导尿管 导尿完成后，缓慢拔出导尿管，再用纸巾擦拭尿

道口。

整个过程可能听起来有些复杂，但实际操作起来并不难。如果配合图示或视频，一般都能轻松掌握。进行间歇导尿时，务必遵循正确的导尿技巧，避免用力过猛，以免引发感染和不适。

间歇导尿存在的常见问题

虽然间歇导尿的过程并不复杂，但实际操作中也可能会遇到一些问题。

例如，导尿过程中可能会遇到阻碍，导致尿管无法顺利进入膀胱，尿液无法顺利排出。这时不要慌张，可以暂停5~30秒，深呼吸后再缓慢插入导尿管，如果问题仍然存在，务必联系医生或尽快就医。还有些患者在导尿过程中会感到疼痛或不适，这可能是导尿管插入方法不当或导尿管尺寸不合适导致的，可以先休息一下，调整插入的角度和力度，或者更换其他尺寸导尿管再试一次。另外，如果膀胱、尿道有感染，也会引起插管时疼痛。要解决这个问题，关键是平时要注意外阴部清洁卫生，保证导尿管无菌，并定期更换。如果上述问题仍不能有效解决，务必咨询医生并寻求专业帮助。

导尿后的注意事项

1. 注意个人卫生 导尿完成后注意个人卫生非常重要，保持尿道口及周围区域的清洁是预防感染的关键，可以用无菌湿巾擦拭，也可以用温水清洗。

2. 调整导尿频率 导尿频率应根据医生建议和个人情况调整，不应过于频繁，以免增加感染风险。同时，饮水量的控制也至关重要，每天可保持在1500~2000毫升，既保证了足够的水分摄入，也不会因为饮水量过多而增加排尿次数。

3. 密切关注身体变化 如出现尿液颜色异常、尿量减少、尿频尿急等异常症状，应及时就医检查。因为这些症状很可能是膀胱感染或其他并发症的征兆，需要及时治疗。

4. 养成良好的生活习惯 保持规律作息、避免过度劳累和情绪波动、积极参与社交活动等都有助于提高患者的免疫力，改善生活质量。

5. 获得家人的支持 家人的支持和关爱对患者来说也是非常重要的，可以为患者提供必要的帮助和关心，让它们在面对疾病时更加坚强和乐观。

广西医科大学第一附属医院 李丽芳