

老年认知障碍患者的日常护理方法、细节及预防

■海南省人民医院 韩 妹

随着我国人口老龄化趋势加剧,老年人认知障碍问题已经成为一个备受关注的社会问题。一旦老年人的认知功能出现障碍,就会不同程度地影响老年人的生活自理能力和社交能力,所以老年认知障碍患者的日常护理和预防非常重要。那么,老年认知障碍患者的日常应该怎么护理和预防呢?

1.要尊重老人,让老人尽量做一些自己力所能及的事情,不要因为认

知障碍问题就不让老人做任何事情,这样会损伤老人的自尊心,就算只是每天做一些小游戏也能帮助疏导老人的心理。

2.注意调节家里的环境氛围,尽量根据老人的需求布置,比如摆放一些老物件、老照片、买一些字体比较大的挂历和书籍,准备安全的餐具等。

3.在平常穿衣方面,要给老人准备更容易穿脱的衣服。

4.出行时,穿舒适的鞋子,老年

认知障碍患者走路时步态不太平稳,家属需要注意搀扶,所走地面不能太滑,避免跌倒,避免跌倒导致意外伤害。

5.平常要以清淡饮食为主,食物容易被消化,同时注意营养均衡,规律饮食。

6.在老人认知允许的情况下,让老人提前安排好自己今后的生活,比如自己家庭财产的处理等,尽量让老人做主。

7.如果老人自己能出去,要提前准备好小卡片,记录家庭住址和家属联系方式,将其放在老人衣服里,或是给老人佩戴有定位功能的手表,以防老人走失或发生其他意外事件。

8.家属要充分理解老人的精神和心理状态,并耐心与老人进行交流,千万不能大声对老人说话,或者用急躁的态度对待老人。同时家属需要做好陪伴,不要让老人感到孤独。

9.睡前不要让老人饮用过多的

水,以免夜间排尿次数增多。

10.遵医嘱并根据用药指征给老人服用盐酸多纳哌齐、银杏叶等药物。

11.积极治疗及改善老年人神经衰弱、焦虑状态、睡眠障碍等问题。

12.养成良好的作息习惯,保证充分睡眠,适当进行运动。

以上就是有关老年认知障碍患者的日常护理、细节及预防方法,希望对你们照护老年认知障碍患者有一定的帮助。

乳腺癌应用全数字化乳腺钼靶X线摄影诊断的那些事儿

■海南西部中心医院 黄文荣

乳腺癌发病率高、危害性大,需尽早诊断尽早治疗。全数字化乳腺钼靶X线摄影在乳腺癌诊断中价值显著,以下将带领大家详细了解。

1.全数字化乳腺钼靶X线摄影在乳腺癌诊断中的价值

作为一种低剂量乳腺X光拍摄技术,其能够非常清晰地显示乳腺各层组织情况,从而有效发现各类乳腺疾病,经常被应用于乳腺癌诊断中。

首先,对于乳腺癌患者而言,其大多数会出现有微钙化情况,因此可将其作为乳腺癌早期诊断的重要依据。而全数字化乳腺钼靶X线摄影基于对比度良好,以及低能射线成像更为直观的特点,能够非常清晰对微钙化簇进行显示,即便该钙化簇在0.1mm以下,是普通X线、CT、MRI等检查手段难以企及的,诊断准确率可高达90%以上。

其次,在乳腺癌的诊断中,全数

字化乳腺钼靶X线摄影可自动调整拍片剂量,并直接生成影像,相较于传统的钼靶成像,其效率更高、效果更好,以及X线照射剂量能够大幅度减少30%左右。并且,该检查技术的费用较低,广受患者好评。

2.全数字化乳腺钼靶X线摄影的适应人群及检查频次

通常情况下,年龄在25岁以下的女性不建议做乳腺钼靶X线摄影。并且,对于乳腺钼靶X线摄影的检测频次也有着一定要求,如30~39岁之间的女性做一次检查即可,而40~50岁之间的女性检查频次为两年一次,50岁以上的女性检查频次为一年一次。除此之外,一些高危人群,如有家族史的女性,同样需要一年检查一次。

对于乳腺癌我们需要引起高度重视,并通过全数字化乳腺钼靶X线摄影尽早诊断,从而尽早治疗,保障身心健康。



病理检查:检查机体器官组织或细胞中的病理改变的病理形态学方法

■海口市妇幼保健院 柯艺文

当我们去医院看病时,往往需要做一些检查来辅助诊断与治疗,如大家所熟知的B超、CT、抽血化验等。但其实这些并不是准确率最高的检查方式,真正准确率最高的检查方式当属病理检查。那么,什么是病理检查?下面将为大家详细介绍。

1.什么是病理检查?

病理检查是检查机体器官组织或细胞中的病理改变的病理形态学方法,即通过各种方式,包括钳取、穿刺、搔刮、局部切除等,将人体内的器官组织、细胞、体液等取出,并制成病理切片,而后将该病理切片放置在显微镜下进行观察,并最终依据所观察到的形态来判断病变性质。有了明确的病变性质判断后,就可以准确诊断

疾病,并指导临床治疗。而病理检查的准确率,通常可高达99%,是准确率最高的检查方式。

2.病理检查的常用方式有哪些?

其一是细胞学检查,即通过观察细胞形态来进行病理判断的方法。通常是采集疑似病变部位的脱落细胞,对其进行染色与装片,而后于显微镜下进行观察,判断其病变性质。如宫颈癌、甲状腺癌等均可以采用该方式进行病理检查,具有取材方便、无创伤性等优点。

其二是组织学病理检查,即通过观察人体组织样本来进行病理判断的方法。通常是将外科手术过程中所切取下来的病变组织制成病理切片,而后于显微镜下进

行观察,判断其病变性质。如皮肤表面切割下来的痣,或者是体内所切下来的其他组织,都要做组织学病理检查。

其三是免疫组化检查,即利用抗原抗体反应,明确组织细胞内是否存在特定抗原的检测方法。当人体某些器官有癌症时,其不一定是原发器官,很有可能是转移而来,如卵巢部位的癌症便很有可能是来自消化道的粘液性癌。因而,为更好地进行诊断与治疗,便有必要进行免疫组化检查。

除了以上几类外,病理检查还包括有分子病理检查、免疫荧光检查等。

总之,病理检查是最为准确的检查方法,更是临床最终确诊的依据,对于患者疾病的治疗意义重大。

超声检查的注意事项

■三亚市人民医院 李慧敏

随着超声技术的普及,人们对超声检查的需求量越来越大,受检患者也随之增多,但超声检查耗费的时间比较长,医生又与患者接触得近,许多患者多多少少会比较担忧和焦虑,不知道要做什么?下面就给大家整理一些超声检查的注意事项。

一、胃肠道能接受超声波检查吗?

可以,但检查之前要确保胃肠内部有充足的水量(或超声造影剂),因为胃肠内部气体过多会使超声波的反射增加,这样会降低图像的显示质量。

二、怎么适度憋尿呢?

在妇科超声检查时,受检者膀胱内需有300-400毫升的尿量,如果检查之前喝了500-800毫升水,需憋尿2小时,如果喝了800-1000毫升水,只需憋尿1小时;对于男性受检者而言,检查之前膀胱内水量控制在200毫升就行。

三、检查前不能憋尿怎么办?

如果年老体弱者不能憋尿,或者很难憋尿,但一定要做超声检查,这时可借助导尿管充盈膀胱,或者根据受检者情况做腔内超声



检查,这样就可以不用憋尿,又能获得清晰的图像。

四、孕妇有必要憋尿吗?

如果受检者处于妊娠期3个月之内,就要适度憋尿进行检查,如果为妊娠期3个月,就没必要在检查之前憋尿。

五、需要在检查之前憋尿的脏器超声检查有哪些?

前列腺、精囊腺、泌尿系统、子宫附件等检查均需要在检查之前憋尿,否则超声影像会受到干扰,图像结果也会辨认不清,但也要注意适度憋尿,以防挤压膀胱以及相关器官。

六、什么部位的超声检查需要保持空腹状态?

当对腹膜后、肾动脉、肝胆、胰腺等部位进行超声检查时,受检者需要保持空腹,且空腹时间需在6小时以上,否则会影响图像质量。

以上就是超声检查时需要注意的事项,希望能够帮助到你们。

结肠癌的7个预警信号

■海南医学院第一附属医院 王永琦

结肠癌多发于40岁-50岁之间的人群,且年龄越大,患病的几率越高,且男性的发病率要高于女性。结肠癌的发病率占整个胃肠道肿瘤的第三位,它的病理类型主要是腺癌、黏液腺癌和未分化癌等等,早期没有任何明显的症状,许多人总会觉得自己的身体非常健康,但殊不知结肠癌已悄然来临。虽然结肠癌具有隐匿性,但却总有一些预警信号,以下将给大家介绍结肠癌的7个预警信号,希望你一个都没有。

1.肠痛

如果人的肠壁受到刺激,就会产生疼痛感或痉挛,虽然这并不是结肠癌特有的体征,但有时也应该注意这个信号。

2.情绪不稳定

在大肠癌发病之前有些人的情绪会比较急躁,容易因为一点事情而发怒,同时也会因为一点小事而变得烦恼,甚至非常焦虑。

3.大便性状异常

排出稀薄且带有脓血的粪便,大便呈果酱样,排

出的大便比较细窄。

4.便秘

便秘也是结肠癌的预警信号之一,即排便频率越低,排便就越难。如果便秘持续了14天甚至更长的时间,此时就要引起高度关注,并就医治疗,对便秘进行评估。

5.疲劳及虚弱感

结肠癌还会出现疲劳、虚弱、头昏眼花的征兆,这可能是肠道出血或缺铁导致,但就算不受这样因素的影响,癌症增长本身是人体能量消耗的过程,这样也会导致机体产生疲劳感。

6.体重减轻

随着癌症的发展,结肠癌后期一般会出现腹痛、腹泻等症状,这样患者的进食量也会减少,进而后期体重会慢慢减轻。

7.腹部包块

腹部出现不规则形态且较硬的包块。

以上介绍了结肠癌的7个预警信号,如果出现了这些症状,就一定要就医治疗,结合医生的建议进行治疗和预防。

腰椎间盘突出有效缓解方法

■海南西部中心医院 桑 龙

在现代化社会,腰椎间盘突出已成为一种常见的疾病,多发于中老年人。患病之后患者的腰部会产生明显的疼痛感,此时一定要配合医师进行治疗,以此来缓解疼痛感,控制病情的发展。那么,腰椎间盘突出出的有效缓解方法有哪些呢?

一、卧床休息

当出现腰椎间盘突出时,卧床休息是一个缓解疼痛以及局部炎症的好方法。因为躺着时腰椎的负荷和压力有所减少,局部压力有所缓解,自然就能缓解疼痛感,但注意躺的地方不要过软,偏硬一些比较好。

二、腰椎牵引

腰椎牵引即利用牵拉力与反牵拉力作用于腰椎,通过向相反方向的牵拉来达

到治疗腰椎间盘突出的目的,其可使腰椎间隙变大,这样就能减轻部分椎间盘对神经根的压迫程度,缓解其产生的疼痛感。

三、理疗

推拿和按摩,加快身体的血液循环,使得腰部的胀痛感得到缓解,同时也能帮助患者放松身心,增加其身体舒适度;针灸腰椎间盘突出患者身体相应的穴位,也可缓解患者的腰肢酸痛感,同时也能缓解其负面情绪,使患者得到良好的休息。但是,理疗并非适用于每一个腰椎间盘突出患者,在理疗之前还是先到医院检查,结合专业医师的建议再进行治疗。

四、腰背部肌肉训练

腰背肌训练可使得腰椎间盘突出患

者的腰椎更为稳定,比如小燕飞、五点支撑法、三点支撑法、俯卧撑等方法均可锻炼腰背的肌肉功能,但要需在腰酸感、腰胀感、腰痛感等基本消失会后才能进行训练,且要注意坚持循序渐进、不骄不躁的训练原则。

五、药物干预

比如神经营养药物、非甾体类镇痛抗炎药、甘露醇脱水药等,均具有较好的抗炎止痛效果。

以上介绍了一些缓解腰椎间盘突出的有效方法,综合以上方法可较好地缓解疼痛感,但如果3个月内没有明显效果的话,应及时就医并选择适合的方法展开治疗。