

昏迷患者康复 家人护理做好三事项

什么是植物人？出院后，家人如何护理昏迷病人？11月22日上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了省二院神经外科主任张永明，与读者交流。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐 文/图

“最小意识状态”是植物状态到清醒的必由之路

读者：昏迷病人的苏醒大约经过怎样的过程？

张永明：昏迷患者苏醒的三部曲“昏迷-植物状态-最小意识状态”，特别是“最小意识状态”，它是植物状态到清醒的必由之路，是植物状态与恢复意识之间的桥梁。进入最小意识状态就是踏入苏醒这扇大门的第一步，提示病人正向好的方向发展，同时提示医生和患者家人应该抱有积极的态度，采取及时、正确的昏迷促醒方案来进行治疗，使患者获得苏醒的机会，以回归家庭和社会。

植物人临床上又称植物状态生存

读者：什么是植物人？

张永明：植物人临床上又称植物状态生存，是由各种原因引起的严重脑损伤后有觉醒但无觉知的状态。

家人必须清楚护理注意事项

读者：出院后，家人如何护理昏迷病人？

张永明：由脑外伤、脑出血、缺血缺氧性脑损伤导致的慢性昏迷患者，病情稳定后，有些会回家进行康复，因此，家人必须清楚下列护理注意事项，对增加病人康复机会，减少并发症起着重要的作用。

1. 气管切开或封闭后的注意事项：常规的翻身、扣背或间断刺激病人咳嗽和咳痰是



张永明，副主任医师，从事神经外科工作20余年，擅长各型脑脊髓肿瘤和颅脑外伤手术，特别在动脉瘤夹闭、鞍区肿瘤、后颅窝肿瘤及重型颅脑损伤及植物人促醒等方面具有丰富的临床经验。

十分必要的，另外需增强患者体质，预防感冒的发生。出现呼吸困难和感染加重，应及时就医。

2. 长期胃管喂食营养的问题：家属首先需咨询营养科的营养师对饮食进行调理，注意不是一次，而是最长不要超过6个月，就要和营养师沟通一次，特别注意微量元素和一些金属元素的补充。第二，定期检查血常规和血生化，最长3个月检查一次血常规和血生化。以免出现严重的贫血和水电解质紊乱。

3. 拔除尿管的护理：家属要时刻注意以下的变化，如定时观察尿的颜色、性状，并记录尿量。另外，鼓励病人多喝水，每日2000~3000ml，以保证足够的尿量，增加内冲洗作用，以减少尿路感染的机会，同时也可以预防尿路结石的形成。

□ 下期预告

早期胃癌有何征兆？如何预防乳腺癌？11月29日上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院肿瘤科行政主任王建冰，与读者交流。

王建冰，副主任医师，擅长消化道肿瘤、乳腺癌、淋巴瘤、多发性骨髓瘤、白血病等疾病的中西医结合诊治。

□ 记者 马冰璐

打呼噜不一定是睡得香

星报讯(记者 马冰璐) 最近，因睡觉时“打呼噜”，并出现呼吸暂停而就诊的患者增多，对此专家提醒，打鼾也是一种疾病，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAHS)是一种常见的睡眠呼吸调节障碍性疾病，在睡眠过程中出现呼吸暂停，容易造成多器官缺氧，引起多系统损害。

专家建议，对于确诊患有鼾症的病人，

在日常生活中应保持良好的生活习惯，减轻体重，戒烟酒，睡觉时可采取侧卧位睡姿，注意预防和及时治疗鼻腔阻塞性疾病。若病情比较严重，一种情况是由于鼻部、咽喉部疾患等导致的鼾症患者，建议外科手术治疗。另一种，非器官发育异常的患者可使用便携式无创呼吸机治疗，可以改善患者睡眠质量。

洗手时应用流动水，洗手时长不少于20秒

星报讯(记者 马冰璐) 洗手是控制传染、降低疾病风险最简单、最经济的举措。专家提醒，洗手时应用流动水，洗手时长不少于20秒。

因为能引起疾病的细菌会附着在污垢、油脂和手上的天然油脂中，水本身并不能将它们移除，但肥皂、洗手液有助于分解携带细菌的油脂。此外，肥皂、洗手液还可以促进摩擦和

清洁，可以去除手上的细菌，这样细菌就可以被流动水带走，从而确保手部有效的清洗。

据了解，世界卫生组织建议洗手时长不少于20秒。如何正确洗手呢？专家提醒，应先用流动水湿手，然后使用肥皂或洗手液擦涂双手，揉搓包括手掌、背部，手指之间，和指甲下约20秒。清洁后用流动水冲洗干净，用干净的布擦干双手。

□ 安全用药

问：吃药该喝多少水？

答：研究表明，仅以一汤匙水送服药物者，有60%的药片不能进入胃内，而只能滞留在食管中慢慢溶解并对食管黏膜产生不良刺激，严重者可引起食管炎。服药时，增加饮水量，可使药物快速通过咽部和食道进入胃内，提高胃的排空速度，使药物尽快到达肠道。因为多数药物是在小肠内被人体吸收的。所以药物越早到达小肠，越有利于增强药物的吸收率，提高药效。

另外，增加饮水量还可对溶解度小而剂量大的药物增加溶出量，促进吸收，从而提高血液中药物的浓度。因此，病人在服药时应注意，要用200~300毫升温开水送下，以使药物尽快进入胃内。且服药后不要马上仰卧，以免药物滞留在食管内。

除一般药品外，服用某些特殊药品时的饮水量还要具体药物具体分析。如服用复方新诺明等磺胺类药物，要求病人在服药时每天至少饮水1500毫升。而在服用另外一些药物时则不宜过多饮水，如服麦滋林颗粒剂时，每袋只需15~30毫升水冲服即可，以利于较高浓度下形成胃黏膜保护膜。

□ 石跃新 记者 王伟伟

□ 寻医问诊

读者：什么是髂胫束摩擦综合征？

专家：髂胫束摩擦综合征又称为跑步者膝，主要表现为运动时膝关节外侧疼痛，由髂胫束在股骨外髁摩擦引起的滑膜炎及髌部肌力不足诱发。

□ 记者 马冰璐

□ 医疗传真

“合肥市药品安全大讲堂”开讲

星报讯(韩沁维 许婉璐 记者 马冰璐) 为提高广大市民的健康意识、普及药品安全知识，进一步加强药品知识宣传，确保市民用药安全，近日，合肥市市场监督管理局委托安徽省药品零售行业协会开展的“合肥市药品安全大讲堂”走进盛大德馨府小区老年活动室，安徽省药品零售行业协会特聘讲师魏雪鸿为广大市民上了一堂“干货满满”的药品安全科普知识讲座。

魏雪鸿表示，老人用药应遵循五先五后原则：先食疗，后用药；先外用，后内服；先中药，后西药；先内服，后注射；先老药，后新药。同时，服药前后应注意不能马上睡觉、不能马上运动、少食水果、慎食食醋、服药勿饮酒、别抽烟。

秋冬季，天干物燥，不少市民在出现眼疲劳、眼睛干涩症状后会自行选购人工泪液使用，对此，魏雪鸿提醒，人工泪液不是想用就用，因为，常用的人工泪液会添加防腐剂，长期使用对眼睛也有伤害，所以，即便是人工泪液，也建议在医生建议、指导下科学使用。

□ 健康饮食

银杏果营养虽丰富 但不建议天天吃

星报讯(记者 马冰璐) 银杏果是一种比较常见的食物，由于其营养丰富，很多人都爱吃，对此专家提醒，银杏果营养虽丰富，但不建议天天吃。

据了解，银杏果中含有蛋白质、糖类、淀粉、维生素、微量元素等多种人体所需的营养成分，而且还具有益肺气、止咳喘等功效，但是银杏果有小毒，即使将它做熟后也不能完全消灭其毒性，如果天天过多食用的话，其毒性可能会累积在体内，可能会引起中毒反应，因此一般情况下不建议天天吃银杏果。

虽然银杏果具有较高的营养及药用价值，但是也不宜过多食用，一方面是因为银杏果有一定的毒性，食用过多容易引起中毒反应，另一方面是因为银杏果中含有丰富的蛋白质、淀粉、糖类等不易消化的成分，食用过多的话，可能无法及时消化吸收，从而可能会引起消化不良症状，一般建议银杏果一天吃10~15颗即可。